

Alba Vigaray



## Comienza el **San Isidro** más largo de la historia



LA PROGRAMACIÓN  
ARRANCA MAÑANA JUEVES  
Y SE PROLONGA HASTA  
EL 17 DE MAYO

**San Isidro, el santo más castizo ni vivió 100 años ni era gigante**

**Se le atribuyen, al menos, ocho milagros como resucitar a dos niños**

**Fangoria, Las Ketchup y David Otero actuarán en la Pradera**

P. 2 a 3



**Así es el simulador que entrena a los autobuseros**

P.5

**Informático y comercial, los puestos más buscados**

P.8



**Carabanchel calienta motores para su medio maratón**

P.12

**El 'Cara' es y volverá a ser de Tercera Federación**

P.13



**Ángela seduce la gran pantalla desde Puerta Bonita**

P.15

CONOCIDO POR SU FE Y HUMILDAD, TIENE DEVOTOS EN TODO EL MUNDO Y GRANDES MILAGROS EN SU OBRA

# San Isidro,

## el santo más castizo ni vivió 100 años ni era gigante

REGINA RUIZ  
RRUIZ@PRENSAIBERICA.ES

A pesar de ser el patrón de Madrid, no muchos conocen la historia de San Isidro Labrador. A pocas días de celebrar su día, el 15 de mayo (porque fue la fecha de su canonización en 1622 por el papa Gregorio XV), es importante recordar su figura, además de todo lo que aportó a la ciudad y a Carabanchel. Sobre todo porque la tradición popular ha creado muchos mitos a su alrededor, que ya se han demostrado que no se ajustan a la realidad.

Nacido en Madrid, San Isidro Labrador puede convertirse en un «santo peculiar». Así lo define Jesús Ponce, experto en la figura del patrón y profesor en la Universidad Complutense. Y es que no es habitual que este tipo de figuras esté casada y con hijos. Santa María de la Cabeza, otro de los grandes iconos de Madrid fue su mujer. Ambos son recordados, además de por sus milagros, por su fe inquebrantable, su gran humildad y el compromiso total con su trabajo y las personas que confiaban en ellos

### UN SANTO DE RECORRIDO MUNDIAL

San Isidro Labrador no es solo patrón de Madrid. Estepona en Málaga, Villafranca de Córdoba, La Orotava de Tenerife o Villar de Cañas en Cuenca son algunos de los más de 20 municipios de España en los que tiene patrono, además de serlo de todos los agricultores españoles.

Además, la fiesta en su honor también se celebra fuera de nuestras fronteras. En Honduras, México, Argentina, Nicaragua, Uruguay y, sobre todo, en Filipinas cuenta con muchos devotos que le rezaban buscando apoyo en el campo y la vida.

### Los milagros que se reconocen a San Isidro

- Su cuerpo no se deterioró al morir. Personas respetables de la Iglesia que tuvieron que revisar su cuerpo antes de hacerlo santo aseguraban que estaban en perfecto estado y con buen olor (400 años después).

- Resucitó dos niños muertos. Sus padres le rezaron a San Isidro después de que fallecieron y resucitaron.

- Las telas que habían tocado el cuerpo de San Isidro curaban a personas enfermas.

- Después de morir, se aparecía a personas enfermas.

- Las fuentes que creó, su agua curaba a personas enfermas.

- Curaba a personas ciegas o sordas.

- Ayudaba a mujeres con problemas para quedarse embarazadas a tener hijos.

- A Santa María de la Cabeza se le apareció La Virgen. En su camino a arreglar el altar de la ermita de Nuestra Señora de Carquiz. El río Jarama tenía mucha agua y no podía cruzar. Se le apareció en forma de señora muy amable y le ayudó a cruzar la zona caminando por encima del agua.

### Un santo al que la fe llevó a cualquier lugar

- 1 Nació en 1082 y le bautizaron en la Parroquia de San Andrés
- 2 Se casó con Santa María de la Cabeza
- 3 Un santo peculiar, casado y con un hijo
- 4 Fue labrador toda la vida
- 5 Es el patrón de Madrid, además de otros lugares como Estepona (Málaga) o Los Barrios (Cádiz)
- 6 Su fiesta es el 15 de mayo (cuando fue su canonización)
- 7 Se le atribuyen numerosos milagros

### La historia de su hijo desaparecido

El hijo de San Isidro Labrador y Santa María de la Cabeza se llamaba Illán o Juan (hay discrepancias en las historias populares) y su padrino era, en una prueba de lo agradecidos que se sentían, el amo de la casa en la que trabajaba, Juan de Vargas. Lo cierto es que se sabe muy poco con seguridad histórica sobre él. Especialmente tras la muerte de sus padres, momento en que desaparece por completo y no se vuelve a saber de él. Juan o Illán protagoniza una de las historias más impactantes de Isidro y María. Cuando era apenas un bebé, cayó en un pozo. Sus padres, desesperados, rezaron con gran fe. Sorprendidos, presenciaron como el nivel del agua del pozo subió milagrosamente hasta que el niño pudo salir sano y salvo. Se trata de uno de los milagros más famosos asociados a esta familia.

### Sus dos grandes mitos

La tradición popular dice que murió con 90 años y que era un gigante de casi dos metros de altura. En 2022, coincidiendo con el 850 aniversario de su muerte, la Iglesia encargó a un grupo de expertos forenses de la Universidad Complutense un estudio sobre su cuerpo incorrupto.

### Las conclusiones del estudio

San Isidro solo tenía 50 años cuando falleció, que sí era mucho para alguien del siglo XII. Medía 1,80 metros, lo que para su época se podía considerar un hombre de gran tamaño.





## Una relación muy estrecha con Carabanchel que sigue a día de hoy

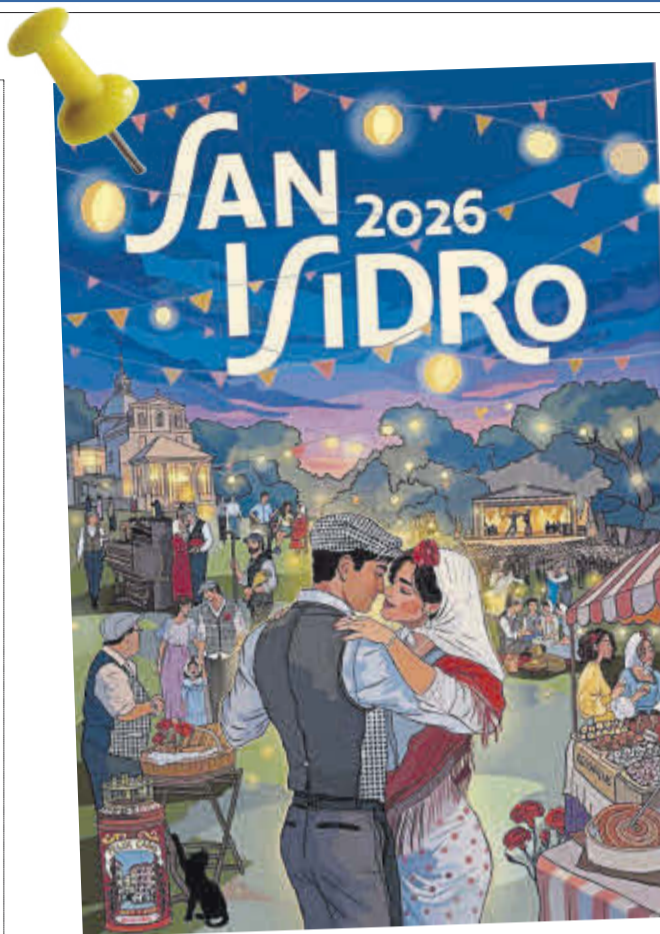
● **Trabajaba en las zonas rurales que hoy conocemos como Carabanchel.** San Isidro trabajaba como jornalero para la familia de los Vargas, cuyos terrenos se extendían por zonas rurales que hoy corresponden a Carabanchel. Especialmente trabajó en la zona que hoy conocemos como Carabanchel Bajo. En aquella época, estaba fuera de lo que se consideraba la ciudad de Madrid y eran campos de cultivo.

● **Era una tierra de campos agrícolas, lo que trabajaba San Isidro.** Era conocido por controlar las condiciones meteorológicas por completo, en función de las necesidades del campo. Rezaba y así conseguía que lloviera en lo que era Carabanchel o multiplicar la producción del trigo que se cultivaba.

● **Pasó por muchos puntos del distrito, como la Ermita de Santa María la Antigua.** Se dice que mientras estaba rezando San Isidro en su interior, le interrumpieron unas personas para advertirle de que un lobo podría atacar en cualquier momento al asno que había dejado fuera. Éste les tranquilizó y les pidió que marcharan en paz. Al terminar su oración el santo encontró al lobo muerto a los pies del templo.

● **En la Ermita de San Isidro está una de las fuentes de agua manantial que creó milagrosamente.** En una calurosa tarde de verano, San Isidro clavó su aguijada en el suelo de los campos de Carabanchel e hizo brotar un manantial que calmó la sed de Iván de Vargas, propietario de estas tierras.

● **Su agua ha servido para curar muchas enfermedades.** La emperatriz Isabel de Portugal ordena erigir la Ermita de San Isidro junto a la fuente milagrosa, en agradecimiento por la sanación de su esposo, Carlos V, y de su hijo, el futuro rey Felipe II, dos de las personas que se curaron al beber de ella.



LA PROGRAMACIÓN ARRANCA MAÑANA JUEVES

## Las fiestas de San Isidro más largas de la historia

Esta edición de las Fiestas de San Isidro será más especial todavía. Al caer el 15 de mayo, día festivo en la capital, la organización ha querido aprovechar el puente que se crea en ese fin de semana y alargar la programación hasta el domingo 17 de mayo. Lo normal es que las actividades finalicen el día del patrón, pero en 2026 todavía quedará mucho que hacer, incluso algunos de los platos fuertes, como el concierto de Fangoria o de La Bien Querida.

Un año más, Carabanchel será el centro de la actividad madrileña. Eso sí aunque las atracciones, casetas y barras del recinto ferial en la Pradera de San Isidro se mantengan hasta el día 17, no ocurrirá igual para el resto de establecimientos. Es decir, los bares del distrito que quieran instalar barras auxiliares en sus locales con motivo de la festividad, para así acoger a visitantes que se acerquen al distrito, podrán hacerlo solo del 9 al 15 de mayo, según el decreto definitivo de la Junta de Carabanchel.



### Más de un millón de personas visitan la Pradera

Cada año, la Pradera de San Isidro en Carabanchel se convierte en el epicentro de los asistentes de la fiesta. El año pasado fueron más de un millón y medio de personas las que se acercaron a este punto del distrito entre los 12 días de celebración. El día con más espectadores fue el propio 15 de mayo, aunque este año dependerá de los desplazamientos por el puente.

### PROGRAMACIÓN DE SAN ISIDRO

#### 7 DE MAYO

20:00. pregón de Sonsoles Onega en la Casa de La Villa

#### 10 DE MAYO

11:00. fiesta de los mayos en Lavapiés

#### 8-17 DE MAYO

Madrid en Vivo celebra una nueva edición del ciclo SONIDO MADRID EN VIVO 26-San Isidro. Una veintena de conciertos en las salas más icónicas de Madrid

#### 15 DE MAYO

Degustación de cocido madrileño de 14:30 a 16:30 en la Plaza Fuente del Trébol

#### En la Pradera de San Isidro

#### 8 DE MAYO

20:30. Socio Ejecutor  
22:00. Serko  
23:59. DJ del Puerto



#### 9 DE MAYO

20:30. Interferencias  
22:00. David Oreto  
23:59. Sofia Cristo

#### 10 DE MAYO

20:00. Manuel Malou  
21:30. Demarco Flamenco

#### 11 DE MAYO

20:00. Castor-Head  
21:30. Iros todos a... Tributo a Extremoduro

#### 12 DE MAYO

20:00. La Milagrosa  
21:30. WV Trippin You

#### 13 DE MAYO

20:00. Amor Líquido  
21:30. Carlangas

#### 14 DE MAYO

20:30. Vicente Calderón  
22:00. Rubén Pozo y los Chicos de la Curva  
23:59. Fernanda Arrau

#### 15 DE MAYO

20:30. Pablo Pueblo  
21:30. Las Ketchup  
22:30. Los Chunguitos y Familia  
23:59. Tiraya y Patataonstereo



#### 16 DE MAYO

20:00. Amore  
22:00. Fangoria

#### 17 DE MAYO

20:00. La Paloma  
21:30. Xavibo

#### En Las Vistillas

#### 14 DE MAYO

19:00. El Nuevo Madriz  
20:30. Rebe  
22:00. Hens

#### 15 DE MAYO

12:30. Gilda Club  
18:00. 46 premios Rock Villa de Madrid  
21:45. Camellos

#### 16 DE MAYO

13:15. Mari Pepa de Chamberí  
14:30. Espada y Jotapop  
20:30. Las Dianas  
22:00. Triángulo de Amor Bizarro

#### 17 DE MAYO

14:00. Olga María Ramos  
20:30. Flashback con Ocho-medio DJ Set

#### En la Plaza Mayor

#### 14 DE MAYO

19:00. Los 40 Principales, concierto de 60 aniversario con las actuaciones de Miguel Ríos, Alejo Estívez, The Refrescos, Sole Giménez, Celtas Cortos, OBK, Amistades Peligrosas, Marilia Andrés, Nena Daconte y DePOL



#### 15 DE MAYO

21:30. Nuria Fergó

#### 16 DE MAYO

20:00. La Bien Querida  
21:45. Baiuca

#### 17 DE MAYO

20:00. Las Migas  
21:30. Juerga Glamenca con Montoya y Carmona

EMPIEZA EL 29 DE MAYO

**Madrid ya prepara la 85ª edición de la Feria del Libro en el Retiro**

Del 29 de mayo al 14 de junio, la Feria del Libro de Madrid celebrará su edición número 85 en el Parque del Retiro. El lema que llevarán por bandera este año es el de 'Leer y reír: dos formas de resistir', reivindicando su papel como un lugar de encuentro y buen humor.



RECORRE EL CIELO DE LA MODA

**El nuevo mapa cultural que repasa la historia de la moda en Madrid**

La ciudad de Madrid ha sido escenario e inspiración para grandes firmas de moda, que hoy son desconocidas. Este nuevo mapa cultural creado por el ayuntamiento busca enhebrar una lista de nombres, que tuvieron su eje de trabajo en la capital.



EN LAS FIESTAS DE SAN ISIDRO NO PUEDEN FALTAR LOS DULCES Y LAS FLORES TÍPICAS

**En la Pradera... Las de Carabanchel son «las listas» y casadas**REGINA RUIZ  
RRUIZ@PRENSAIBERICA.ES

Con la llegada de San Isidro, son muchos los símbolos que se han convertido en representantes de esta fiesta. Posiblemente, los dos más reconocibles con la tradición castiza son las rosquillas y los claveles. Las primeras, son el postre típico de estas fechas, con los madrileños llegando a consumir 3 millones de unidades cada año. El otro, es un complemento casi obligado para ir a la pradera, tengas traje chulapo o no. Ambos se han convertido en parte de la identidad de la fiesta, sin dejar de crecer con el paso de los años.

**LAS ROSQUILLAS Y CLAVELES TIENEN EL ESPÍRITU DE MADRID**

Según cuenta la tradición, las rosquillas de San Isidro las comenzó a elaborar por el siglo XIX la tía Javiera, una conocida vendedora que vendían de forma ambulante. Se dice que ella fue la responsable de comenzar a elaborar estos dulces en Fuenlabrada o Villarejo de Salvanés y de ir a venderlos a la pradera con motivo de la romería, poniéndolas de moda. Tanto éxito tuvo, que otros pasteleros comenzaron a vender este dulce alegando que eran sus familiares.

En el caso de los claveles, su uso en las fiestas de San Isidro en Madrid se consolidó en el siglo XIX. Su acogida comenzó gracias a la cultura popular de los barrios castizos como Lavapiés y La Lati-



na. Se convirtieron en el adorno floral típico de las chulapas por ser una flor asequible, colorida y fácil de conseguir, convirtiéndose en otro símbolo de la romería.

La cultura madrileña representa lo mismo que las rosquillas y los claveles. Se han convertido en símbolos resistentes, con siglos de historia a las espaldas, asequibles para todo el mundo y con un carácter alegre y festivo.

**Tipos de rosquillas en estas fiestas****Las tontas:** las más sencillas sin glaseado**Las listas:** con un glaseado de azúcar y limón**De Santa Clara:** cubiertas con un merengue seco**Francesas:** con almendra picada**En Carabanchel son de las listas**

Las pastelerías de Carabanchel explican que las que más venden en estas fechas son las listas. Aunque las tontas son las más antiguas, para los clientes suelen ser secas y no tan apetecibles. Aseguran que los clientes empiezan a preguntar por ellas en abril y que pueden llegar a vender más de 2.000 durante las fiestas en el distrito.

**La Tía Javiera trae las rosquillas tontas y listas desde hace siglos**

**Origen de las rosquillas de San Isidro:** se hicieron tradición a raíz de que una vendedora ambulante llamada Tía Javiera las empezará a vender por la Pradera de San Isidro.

**Son del siglo XVIII**

En verdad no se sabe si la Tía Javiera existió, pero hay muchas leyendas de su personaje.

En Carabanchel aseguran que había colas kilométricas por comprar sus rosquillas.

Se ha convertido en un personaje tan mítico de Carabanchel y de las Fiestas Patronales, hasta el punto de protagonizar su propio «cabezudo» en el pasacalles.

**Código de comunicación con los claveles****1** Dos rojos en la cabeza: estás casada**2** Uno rojo y uno blanco: comprometida o con novio**3** Dos blancos: soltera**4** Dos rojos y uno blanco: viuda**La floristería de Carabanchel asegura que los claveles rojos se venden mucho más**

Crean que no todo el mundo conoce el código, pero que los rojos, al ser los más vistosos, triunfan.

**De San Isidro a Puerta Bonita abundan las mujeres casadas**

Otro símbolo de la Pradera de San Isidro son los claveles del traje de chulapa:

● Surgieron como una forma de comunicación discreta para las verbenas, así decir a tus pretendientes si estabas soltera o casada.

● Son típicas de San Isidro por la época de las fiestas, además de ser muy resistentes y alegre.

● Como los majos, fue un símbolo para diferenciarse de las tradiciones en tendencia de otros países, como las de los franceses.



500 MILLONES DE EUROS

### Madrid construirá 10.000 nuevas viviendas de protección pública

La Comunidad facilitará la construcción de hasta 10.000 viviendas de protección pública en la región. Permitirá movilizar hasta 500 millones de euros en avales para promover nuevos desarrollos residenciales de Protección Pública Básica, Limitada y en Alquiler.



HASTA 50.000 € POR PROYECTO

### Madrid activa nuevas ayudas para atraer eventos tecnológicos

El Ayuntamiento de Madrid ha lanzado la quinta convocatoria de subvenciones dirigida a atraer a la capital ferias, congresos y encuentros vinculados a la innovación y tecnología. Está dotada con un total de 600.000 euros y ayudas de hasta 50.000 por proyecto.



LA FORMACIÓN DE LA EMT ES ÚNICA EN ESPAÑA Y EUROPA CON MILES DE ALUMNOS

# Así es el simulador que entrena a los autobuseros antes de llevarte



**En los 2000**  
empezó a estar operativo

**6.600 o más**  
conductores formados

**12 horas**  
aproximadas de formación dentro de la cabina

**1,7-1,8**  
millones de usuarios de media diaria tiene la EMT

### ¿EN QUÉ CONSISTE LA FORMACIÓN?

**Les enfrentan a todas las situaciones que se encontrarán**

Ya sean inclinaciones meteorológicas como la lluvia o la niebla, con las consecuencias que estas provocan en el autobús; o con el resto de conductores y peatones. «Madrid es una de las ciudades más complicadas para conducir, hay que estar al tanto de muchas cosas a la vez». Incluso simulan un coche abriendo la puerta para medir sus reflejos.

**Anticiparse, el aspecto más importante a enseñar**

«Conducir un autobús no es llevar un volante recto, es anticiparse a toda una ciudad». Para ello les enseñan a mirar más allá y anticiparse a cualquier situación. Un aspecto que se perfecciona a base de experiencia. Pero deben partir con una base: «aquí pueden equivocarse para no hacerlo después con 80 viajeros detrás».



### La Comunidad ya trabaja en la prevención de incendios

La Comunidad de Madrid ha iniciado los trabajos de aprovechamiento maderero en cuatro montes públicos dentro del Plan Madrid Forestal, con el objetivo de mejorar su conservación y prevenir incendios. Estas actuaciones, que se desarrollarán durante dos años, permitirán reducir el riesgo de fuegos.



### 21 Distritos llena mayo de cultura, música y creatividad

Desde este pasado martes, 5 de mayo, 13 distritos acogerán talleres de ilustración, creación musical y literaria, música en directo, teatro participativo... El turno de Carabanchel será el 20 y 21 de mayo, con el taller de creación literaria 'Escribir con sentido', en bibliotecas del distrito.

MARÍA SAIZ  
MSAIZ@PRENSAIBERICA.ES

Antes de ponerse al volante y enfrentarse solos a la circulación real de una ciudad como Madrid, los nuevos conductores de autobús de la EMT pasan por un sistema de aprendizaje único: un simulador que recrea la cabina de este vehículo y todas las situaciones a las que se pueden enfrentar. No se trata solo de aprender a mover un vehículo de grandes dimensiones, sino de interiorizar protocolos, corregir errores previos, anticiparse y asumir la responsabilidad de transportar a miles de viajeros cada jornada.

El simulador, desarrollado específicamente para EMT y operativo desde los 2000, es una herramienta prácticamente única en España por su nivel de personalización. Ocho días en esta cabina -junto al resto de la formación- que han abierto las puertas a más de 6.600

## Esto es lo primero que aprende un conductor

- 1** **Cómo frenar** sin tirar a un pasajero
- 2** **Cómo aproximarse** a una parada de autobús
- 3** **Cómo girar** en aquellas calles que son muy estrechas
- 4** **Cómo actuar** ante una avería

conductores que, a día de hoy, transportan cada jornada por las calles de la capital a cerca de 1,8 millones de usuarios que confían en el autobús como su medio de transporte.



### ¿Cuáles son las zonas más complicadas para conducir?

Cada parte de Madrid tiene su complejidad, explican los instructores y también conductores. «Todo el centro es complicado por el gran volumen de tráfico, peatones y actividad». Mientras que las zonas más antiguas, como pueden ser Puerta Cerrada, la calle Segovia o Carabanchel, también lo son por las calles estrechas.

### La línea 34 (Cibeles - Las Águilas) es la más utilizada por los usuarios

Según los últimos datos publicados por la EMT, en 2025 la línea 34 del servicio madrileño lideró por décimo año consecutivo el ranking de líneas más demandadas. En total, registró 10.331.353 usuarios, lo que es una media de 28.305 viajeros diarios. A ella le siguió con dos millones menos la línea 70 (plaza de Castilla-Alsacia).

# 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.

## Se debería aprovechar San Isidro para empapar a los pequeños de la cultura castiza

Es una de nuestras principales intenciones con la programación que se ha elaborado desde el ayuntamiento. No se entiende Madrid sin San Isidro, y por ello este viernes todo el que lo desea puede venir al taller '¿Dónde vas con mantón de manila?', en el que los pequeños aprenderán. Hay que reservar plaza.



## Es muy complicado aparcar en diversos barrios del distrito

Los vecinos de Comillas ya disfrutaban del servicio SER, y ahora se puede extender a otros puntos por medio de la votación de los vecinos. Con la Ordenanza de Movilidad Sostenible se confirmó que llegarían 66.120 nuevas plazas SER, y Opañel, San Isidro, Puerta Bonita, Abrantes y Vista Alegre son los barrios que se van a incorporar a las plazas SER.

Los vecinos pueden votar si quieren o no estas plazas hasta el 11 de mayo desde 'Decide Madrid'.

## ¿Cuándo acaban las obras en calle del Real?

Diferentes calles del distrito estarán de obras y sufrirán diversos cortes hasta el viernes (de 08:30 hasta 13:30) debido a trabajos de arbolado y zonas verdes. Esta es una de ellas. Se puede consultar todo en las redes sociales de la Junta Municipal de Distrito.



## ¿Cómo será el dispositivo de seguridad durante las fiestas de San Isidro?

Desde el ayuntamiento, en cada fiesta, nuestra principal prioridad es la seguridad. En la edición de 2025 hubo más de 2.100 agentes de la Policía Municipal y 300 sanitarios para atender cualquier necesidad al instante. Próximamente daremos más detalles del dispositivo que tendremos para las fiestas de este 2026.



## Más viviendas públicas que estén adaptadas para personas con discapacidades

El Ayuntamiento de Madrid ha lanzado el Plan Adapta 2026 con 4 millones de euros para mejorar la accesibilidad en viviendas y edificios, incorporando como novedad el pavimento podotáctil. Desde 2020, el programa ha realizado más de 2.700 actuaciones y movilizó 25 millones, consolidándose como una iniciativa clave para eliminar barreras y mejorar la autonomía de personas.



## Abierto el plazo de las becas de Bachillerato de la Comunidad

La Comunidad de Madrid ha abierto el plazo para solicitar las becas de Bachillerato para el próximo curso 2026/2027, que beneficiarán a más de 17.000 alumnos y cuentan con una inversión pública de 43,5 millones de euros. La documentación se podrá tramitar hasta el 26 de mayo.



## Madrid rescata 323 pisos turísticos ilegales

El ayuntamiento consiguió que 323 viviendas de uso turístico ilegales volvieran en 2025 al mercado residencial. Un 10,2% más que en 2024, cuando se recuperaron 293 inmuebles sin licencia, según los datos publicados por la Memoria de Gestión de la Agencia de Actividades.



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

# Los niños con trastornos del neurodesarrollo

Dislexia, discalculia, TDAH, Autismo...

# tienen más riesgo de sufrir malestar emocional

Depresión, ansiedad, agresividad, insomnio...

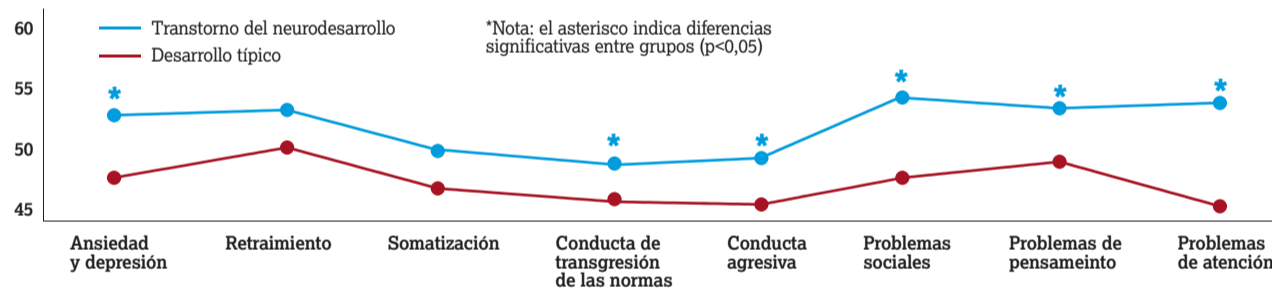
No es solo un diagnóstico clínico. Para muchas familias, es una carga emocional diaria que atraviesa la infancia, la escuela y la vida en casa. Un nuevo estudio pone el foco en lo que sienten los niños con trastornos del neurodesarrollo... y también quienes los cuidan. Un estudio del Observatorio Social de la Fundación "la Caixa" alerta de que los niños con trastornos del neurodesarrollo presentan mayores niveles de malestar emocional, un impacto que se intensifica cuando concurren varios diagnósticos y que afecta también de forma significativa a sus familias.



## CAMUFLAJE DE LAS EMOCIONES

La investigación analiza cómo estas dificultades influyen en su bienestar psicológico, social y académico. Los resultados: mayor presencia de síntomas de ansiedad, depresión y agresividad en los casos de comorbilidad. El estudio también subraya que las niñas presentan un impacto emocional más severo, asociado a estrategias de camuflaje de sus dificultades.

## PRINCIPALES CAUSAS DE DISCRIMINACIÓN SEGÚN LOS ADOLESCENTES



## LOS RESULTADOS

### Dos investigadoras, y 300 familias con niños entre 6 y 12 años

El estudio ha sido elaborado por las doctoras Mari Aguilera, de la Universitat de Barcelona, y Nadia Ahufinger, de la Universitat Oberta de Catalunya, en colaboración con entidades de apoyo a familias, a partir de una muestra de cerca de 300 hogares con niños de entre 6 y 12 años. Las investigadoras destacan la alta comorbilidad detectada en los resultados del estudio y la necesidad de incorporar el bienestar familiar en el abordaje clínico de este tipo de trastornos.

## IMPACTO EN LAS NIÑAS

Alertan de que el impacto es más severo en las niñas. Las que tienen comorbilidad presentan un impacto emocional más severo, recalca la investigación, con mayor presencia de problemas de salud mental como ansiedad, depresión, somatización y e incluso de conducta

## UNA SECUELA

La carga emocional para las familias puede ser insostenible. Las familias de niños con dos o más trastornos del neurodesarrollo muestran mayores niveles de sobrecarga emocional, con dificultades de regulación afectiva y síntomas de malestar psicológico, que se traduce en un un importante desgaste en el día a día.

## UN DATO

Afectan alrededor del 10% del alumnado. El estudio se ha realizado con cerca de 300 familias de Cataluña con niños de entre 6 y 12 años, con y sin diagnóstico de trastornos del neurodesarrollo.

## UN PROBLEMA

Niños con la autoestima muy tocada que no entienden lo que les pasa. Muchos menores con estos trastornos presentan dificultades para comprender sus propias limitaciones, lo que impacta directamente en su autoestima, condiciona su rendimiento y adaptación en el ámbito escolar.

## UN AGRAVANTE

Dos o más trastornos compli- can las dificultades de atención y relaciones. El impacto emocional se agrava de forma significativa cuando en un mismo niño coexisten dos o más trastornos del neurodesarrollo. En estos casos, el estudio detecta una elevada comorbilidad entre dificultades en áreas clave como la lectura, el lenguaje oral, el cálculo y la atención-conducta, lo que genera un efecto acumulativo sobre el bienestar del niño. Esta superposición de trastornos no solo complica el diagnóstico y la intervención educativa y clínica, sino que incrementa la intensidad de los problemas emocionales y sociales. Presentan con mayor frecuencia síntomas de ansiedad, depresión, somatización y dificultades de adaptación al entorno escolar y social.

## UN HECHO

Es evidente que han aumentado las enfermedades mentales. Los niños con trastornos del neurodesarrollo presentan mayores niveles de malestar emocional, con síntomas de ansiedad, depresión y conductas agresivas, según el estudio del Observatorio Social de la Fundación "la Caixa".



## Miriam, el testimonio de una madre

«Mi hija sabe que muchas veces molesta y se pasa casi todo el día pidiendo perdón»

Miriam Blanco es madre de Leyre, una niña de casi diez años con TDAH combinado, marcado por déficit de atención e impulsividad. Desde que era muy pequeña sospechó que algo no encajaba: «Yo sabía desde que tenía 4 o 5 meses que al-

go pasaba». Sin embargo, el diagnóstico no llegó hasta los 6 años, tras un proceso largo y sin apoyo claro. «Desde los 3 años estuve en psicólogos, pero te dicen que es muy pronto y no te dan ningún tipo de ayuda». El día a día ha supuesto

un fuerte desgaste emocional. «Le tenías que decir las cosas 500 veces, es bastante desesperante». La impulsividad y las rabietas marcan la rutina familiar: «Criar a un niño con TDAH agota muchísimo, tienes que estar todo el rato al cien por cien». El impacto también afecta a la autoestima de Leyre: «Se pasa la vida pidiendo perdón». Aun así, el diagnóstico supuso alivio: «Fue un jarro de agua fría, pero te quitas culpa».

### Cortes hasta el viernes en las siguientes calles del barrio

Por trabajos de conservación de arbolado y zonas verdes, sufrirán cortes las siguientes calles del barrio: Eugenia de Montijo, avenida Nuestra Señora de Fátima y la avenida Nuestra Señora de la Luz. Cada semana se publican en las redes sociales de la Junta Municipal las zonas que sufrirán este tipo de cortes.

### Carabanchel - Barrios Vista Alegre al día

HABITANTES **51.175** EDAD MEDIA **44** VIVIENDAS **18.468**



### «La Chata» exone una forma de transformar libros en otras historias

Transformar libros en nuevas historias, esto es lo que presenta 'Book folding y arte con papel reciclado', la exposición de Emilia Zamora que estará hasta el 15 de junio en la Biblioteca La Chata. A través de sus creaciones, la autora invita a descubrir los detalles y a dejar que cada obra cuente su nueva historia.

### OneRepublic se cita en el Palacio Vistalegre en su gira por Europa

El próximo 20 de junio, y tras su concierto cancelado en 2025, la banda estadounidense liderada por el cantante Ryan Tedder visitará Madrid, en concreto, el Palacio Vistalegre, dentro de su gira Escape to Europe. Con 1.000 plazas de aforo aún quedan entradas a la venta, a partir de 41 euros.

## ANÁLISIS DEL EMPLEO: CARABANCHEL Y VALLECAS LIDERAN LAS LISTAS DEL PARO

Victor Lereña/ EFE



**13.031**

DESEMPLEADOS EN ABRIL EN EL DISTRITO

**135.488**

DESEMPLEADOS EN MADRID

### Ranking del número de desempleados por distrito

Comillas

**1.041**

Opañel

**1.463**

San Isidro

**2.259**

Vista Alegre

**2.214**

Puerta Bonita

**1.846**

Buenavista

**2.104**

Abrantes

**1.521**



### Las mejores notas del MIR eligen Madrid como destino

La Comunidad de Madrid ha sido elegida por cerca del 4,0% de los 100 médicos con mejor puntuación en el examen MIR de 2026 para realizar su residencia en hospitales de la región. En concreto, 36 de estos han optado por completar su formación aquí. Y de entre los diez primeros, cuatro de ellos se decantaron por la capital.

## El sur de Madrid concentra el paro pese a la mejora del empleo

MARÍA SAIZ  
MSAIZ@PRENSAIBERICA.ES

El desempleo en Madrid sigue teniendo un mismo epicentro: el sur de la capital. Puente de Vallecas y Carabanchel son, un mes más, los dos distritos que concentran el mayor número de personas inscritas en paro, con 14.498 y 13.031 desempleados, respectivamente.

Una radiografía que vuelve a evidenciar que los distritos más poblados soportan la mayor presión laboral de la capital.

### SAN ISIDRO, EL BARRIO MÁS CASTIGADO

En Carabanchel, el barrio de San Isidro encabeza la lista

### Según Infojobs, estos son los sectores con más ofertas en la capital

Sector	Nº de ofertas
Informática y telecomunicaciones	<b>1.165</b>
Comercial y ventas	<b>884</b>
Administración de empresas	<b>732</b>
Profesiones, artes y oficios	<b>641</b>
Turismo y restauración	<b>626</b>

con 2.259 vecinos sin trabajo, por delante de Vista Alegre y Buenavista — los más populosos — ambos por encima de los dos mil desempleados. Son cifras que contrastan con la tendencia general de Madrid, cuya tasa de paro ha bajado hasta el 7,7% según los últimos datos publicados por el Ayun-

tamiento de Madrid.

Mientras, las empresas madrileñas siguen buscando sobre todo perfiles ligados a logística, ventas, hostelería, informática, transporte y administración, sectores que sostienen hoy buena parte de la concentración madrileña, según la agencia de empleo Adecco.

### Puestos más demandados por las empresas

- **Alimentación:** operarios especializados (cárnicas)
- **Logística y transporte:** operarios logísticos con manejo de máquina, conductores, mozos de almacén y carretilleros
- **Distribución y retail:** dependientes y promotores
- **Industria:** mozos de almacén, electromecánicos, peones especializados
- **Urban mobility:** repartidores y conductores

● **Sanidad:** médicos de atención primaria, enfermeros y técnicos de laboratorio

● **Banca:** formalizadores hipotecarios y analistas

● **IT** (Tecnologías de la Información): perfiles IT, perfiles de ciberseguridad arquitectos Cloud, analistas de datos, perfiles relacionados con IA, desarrolladores de software y programadores web

● **Contact Center:** teleoperadores de venta

● **Ventas:** comerciales

● **Hostelería:** ayudantes de cocina y camareros

● **Aeropuertos:** auxiliares de vuelo

● **Office:** perfiles de estructura como secretarios y administrativos



### Abierto el plazo de ayudas para taxistas hasta el 1 de junio

El Ayuntamiento de Madrid ha abierto el plazo para solicitar las Ayudas Cambia 360 destinadas al sector del taxi, con un presupuesto de hasta 2,85 millones de euros para fomentar la compra de vehículos euroatxi más sostenibles. Las subvenciones alcanzan los 20.000 euros.

LA PRESENCIA CERCANA DE LOS CONTENEDORES Y COMIDA, CLAVE

# ¿Ratas en Puerta Bonita? Un solar abandonado es la causa de la plaga

JUAN LUIS MARTÍN  
JLMARTIN@PRENSAIBERICA.ES

El barrio de Puerta Bonita está en alerta. Lo lleva estando en las últimas semanas por una presencia que no es agradable para nadie: los roedores. El foco de la infestación es un solar abandonado junto a unos contenedores, y están haciendo la vida «imposible» a los vecinos, que reclaman soluciones.

Desde el ayuntamiento explican a este periódico que «somos conscientes del problema, que proviene de este solar que es de propiedad privada y estamos buscando al propietario para proceder a su limpieza, saneamiento y control de plagas».

Mientras se elimina la presencia de ratas en la calle San Clemente, es importante sobre todo tomar precauciones. En especial, en caso de que sospechemos que han llegado a nuestras viviendas. Un experto de Rentokil, empresa especializada en plagas, también nos da las claves para saber cómo actuar en caso de ver alguna y a su vez cómo prevenirlas. Tanto vecinos como ayuntamiento esperan solucionarlo a la mayor brevedad posible.

## Consejos para proteger nuestra casa:

- 1 Bien hermetizada**  
«Comprobar que todo esté bien cerrado, ya que una rata se puede colar por espacios diminutos», explican desde Rentokil.
- 2 Comprobar los conductos**, sobre todo los de agua y eléctricos, ya que la vía de comunicación de las ratas es el alcantarillado.
- 3 No dejar comida por la noche**, ya que esto les atrae.
- 4 No tener rincones 'muertos'**. El orden es fundamental, además de tener los espacios siempre visibles. Si abandonamos una zona, lo usarán como «madriguera».
- 5 Las zonas más frecuentes son baño, bajos de la cocina, garaje y trastero**. Aquí debemos prestar mayor atención.

## En la calle San Clemente es donde más se ven

Los vecinos explican que es «habitual», pero en las últimas semanas se ha intensificado la presencia de los roedores en esta zona.



## Madriguera de ratas en un solar que no está ocupado

«El problema es la proximidad de un solar vallado, propiedad privada, con presencia de madrigueras de ratas en su interior. Buscamos a su propietario para sanearlo», explican desde el Ayto

## ¿Qué opinan los vecinos?

«De vez en cuando veíamos alguna, pero ahora cada vez hay más. Ha sido desde las últimas semanas»

KEVIN

«Sobre todo es peligroso por los niños, que salen a jugar a la calle y no se dan cuenta del peligro real»

TATIANA

«Ya hubo un problema parecido por otra zona recientemente y se solucionó, esperamos que pase lo mismo»

REBECA

«Desde el ayuntamiento nos dicen que ya están trabajando en ello, pero necesitamos que sea ya»

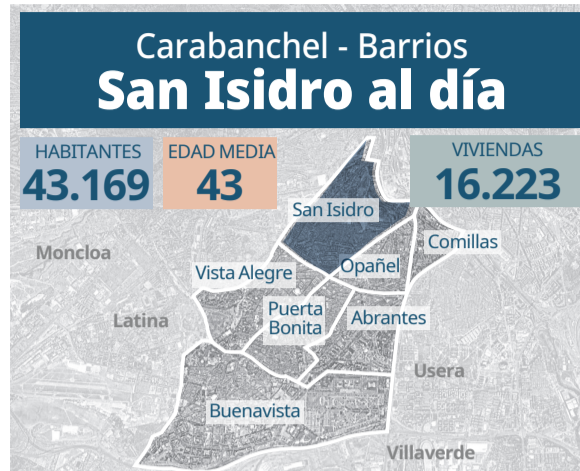
LUCAS

«Encima no son ratas pequeñas, son de grandes dimensiones, dan miedo»

LUIS ALBERTO

«Empezaron siendo unas pocas, pero cada vez son más, hay que intentar dejar la basura dentro del contenedor»

MARINA



## ¿Conoces el Centro Sociocultural Blasco Ibáñez?

Ubicado en calle Soldado José María Rey 44, este centro de San Isidro es ideal para todo aquel que busque un lugar para concentrarse bien para realizar alguna tarea o para estudiar. Dispone de seis aulas con Wi-Fi incluido. Su horario es de lunes a viernes de 8 a 22 horas. Los fines de semana está cerrado. En verano, abre en julio de 9 a 15 horas, y durante el mes de agosto está cerrado. Además, aquí se realizan diferentes talleres y actividades.



## El Betis San Isidro todavía no tiene cerrada la permanencia

A falta de cinco jornadas por disputar, el conjunto de San Isidro (fútbol) se encuentra en la decimosegunda posición de Preferente Aficionado (séptima categoría del fútbol español) con 38 puntos, y el decimosexto clasificado tiene 34 puntos, que es el Escuela de Fútbol Arganda 'A'. El Betis 'carabanchelero' ha cosechado en lo que va de temporada 11 victorias, 5 empates y 13 derrotas, con 42 goles a favor y 39 en contra.

## Calles del barrio que sufrirán cortes hasta este viernes

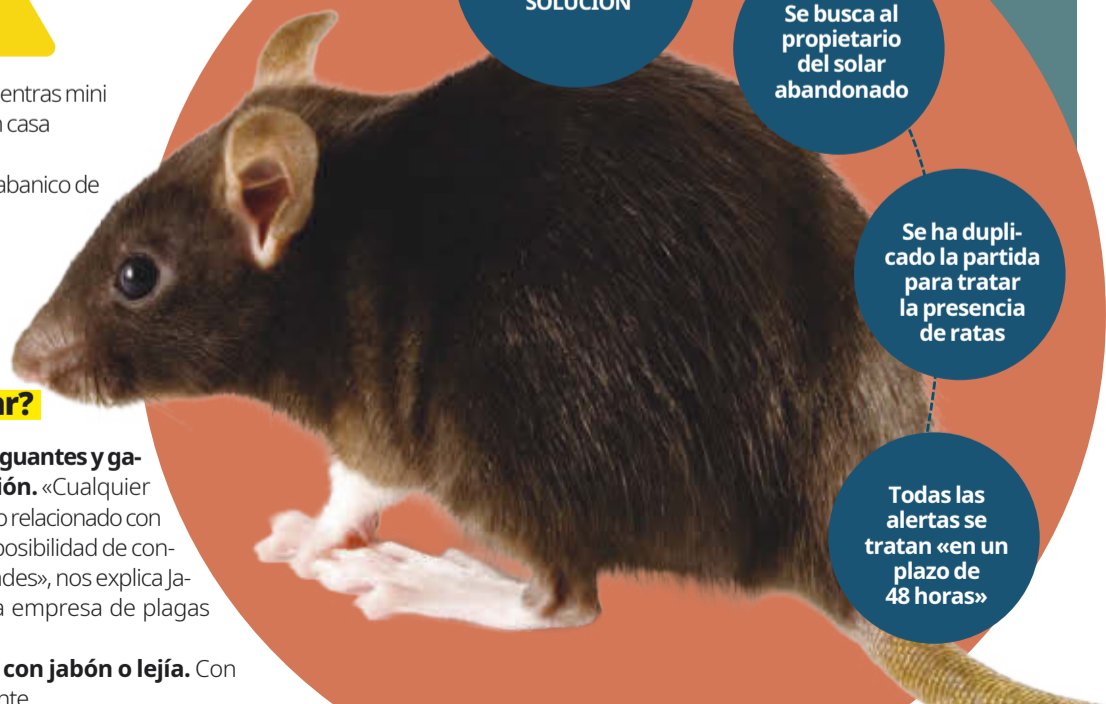
Debido a diversos trabajos de conservación de arbolado y zonas verdes, las siguientes calles del barrio sufrirán diversos cortes de 08:30 a 13:30 horas (aproximado): paseo Quince de Mayo, Vía Lusitana (tramo entre Plaza Elíptica y Av. de los Pobladados), Plaza de los Navarros, Avenida Nuestra Señora de Fátima, Avenida Nuestra Señora de la Luz y Av. Nuestra Señora de Valvanera.



- Alerta si encuentras mini excrementos en casa
- Son un gran abanico de enfermedades

## Si vemos alguna, ¿cómo desinfectar?

- **Mascarillas, guantes y gafas de protección.** «Cualquier contacto con algo relacionado con ellas puede ser posibilidad de contraer enfermedades», nos explica Jacinto Díez, de la empresa de plagas Rentokil.
- **Desinfectar con jabón o lejía.** Con agua es insuficiente.



EL AYUNTAMIENTO DE MADRID YA TRABAJA EN UNA SOLUCIÓN

Se busca al propietario del solar abandonado

Se ha duplicado la partida para tratar la presencia de ratas

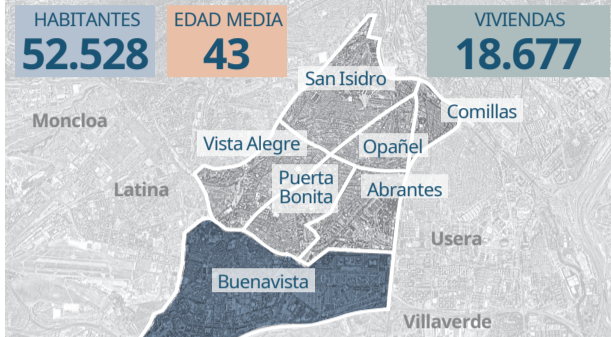
Todas las alertas se tratan «en un plazo de 48 horas»

## Apertura extraordinaria de la Biblioteca Pública Luis Rosales

Por los exámenes, la Biblioteca Pública Luis Rosales anuncia la apertura extraordinaria del 11 de mayo al 3 de julio, con salas abiertas hasta la 1 de la madrugada. Dos de los centros pertenecientes a la Comunidad se mantendrán abiertos las 24 horas: Rafael Alberti en Fuencarral-El Pardo y Elena Fortún en Retiro.

## Carabanchel - Barrios Buenavista al día

HABITANTES **52.528** EDAD MEDIA **43** VIVIENDAS **18.677**



## El cuarto barrio más caro para alquilar en el distrito de Carabanchel

Con un precio medio de 18 euros el m<sup>2</sup>, Buenavista se ha convertido en el cuarto barrio más caro para alquilar una vivienda. Son los últimos datos del mes de abril. En primera posición está San Isidro, con 19,4 euros el m<sup>2</sup>, y Opañel y Comillas, con 18,8 euros el metro cuadrado. La media del distrito es 18,2 euros por m<sup>2</sup>.

## Buenavista es 'pet friendly': lo más valorado entre los vecinos

La valoración media del barrio de Buena Vista alcanza un 3,75 sobre 5, según Fotocasa. Los aspectos mejor puntuados son la vida con perros y el transporte público. También destacan las opciones para pasear y hacer deporte. La facilidad de aparcamiento, la tranquilidad y la seguridad obtienen valoraciones más moderadas.

RAFA SARDIÑA

RSGOMEZ@PRENSAIBERICA.ES

Aunque en los próximos días vuelve la lluvia a la ciudad de Madrid, con un descenso de las temperaturas —hasta 18 grados de máxima el sábado—, el «temido» cambio de armario está a la vuelta de la esquina. Y con él, también el de calzado: cambiamos las botas y los zapatos cerrados por sandalias o alpargatas. Desde el Consejo General de Colegios Oficiales de Podólogos de España (CGCOP) recuerdan la importancia de «prestar especial atención al cuidado de los pies tras los meses de invierno».

### LOS PIES, «LA BASE DE NUESTRO BIENESTAR»

El cambio de calzado, de botas y zapatos cerrados a sandalias y calzado abierto, «requiere una transición cuidadosa para evitar molestias y patologías». Durante los meses de invierno, los pies permanecen ocultos y protegidos, pero con la subida de temperaturas, es habitual liberarlos. «Es fundamental recordar que los pies son la base de nuestro bienestar», explica Elena Carrascosa, presidenta del CGCOP. Y aparecen problemas como las durezas y callosidades, los hongos en las uñas o el pie de atleta. Por eso, es importante seguir estos ocho consejos a rajatabla para evitar complicaciones.

AHORA QUE YA ESTÁ AQUÍ EL BUEN TIEMPO...

# Las 8 reglas de oro de los podólogos para pasar de las botas a las sandalias



## 1 Lo primero, visita al podólogo

Es lo que muchos olvidan, pero es fundamental. Lo primero es hacer una visita al podólogo. Esto es aconsejable para que este especialista pueda confirmar que no ha aparecido ningún tipo de anomalía. Además, es momento para eliminar durezas y callos y tratar las uñas y los talones.

## 2 Empieza usando un calzado intermedio

Optar por un calzado ligero que permita al pie estar más fresco y suelto. Son buenas opciones aquellos que son de tela o de pieles tratadas, los materiales técnicos cada vez más estudiados y perfeccionados, muy transpirables y que pueden evitar el exceso de sudoración en los pies.

## 3 Las chanclas, solo para la piscina

Aprovechar el cambio de armario para repasar el estado de las suelas del calzado de verano del año anterior y, en caso de deformidad, retirarlas o renovarlas en un zapatero. Sobre el uso de las chanclas, los especialistas del Consejo General de Podología de España recomienda su «uso limitado» al entorno acuático.

Por tanto, es aconsejable la utilización de sandalias, siempre bien atadas y con una mayor altura que la del tobillo, o las tradicionales cangrejas, en el caso de los pequeños.

## 4 Cuida la sujeción del pie

Ahora pasamos de usar un calzado cerrado que sujeta muy bien el empeine y el talón, habitualmente con suelas

gruesas, a unas sandalias que seguramente tendrán menor agarre, una suela más fina. Y en muchas ocasiones ni siquiera llevan sujeciones adecuadas al pie, que se deben evitar para que no aparezcan problemas. El uso de sandalias sin sujeción puede provocar la ya mencionada fascitis plantar, dedos en garra o martillo, caídas y tropiezos o dolor en el talón.

## 5 Atención a los calcetines: sí, también en verano

Los diabéticos deben revisar regularmente sus pies. Esto se debe a que, al dejar de utilizar calcetines, pueden aparecer ampollas o heridas que, en su caso, pueden tener dificultades de cicatrización y derivar en úlceras. En su caso se debe utilizar 'pinkies' si el calzado lo permite para evitar las rozaduras. Esta recomendación es extensible al resto de población.

## 6 Si el calzado es nuevo... no hagas largas caminatas

Parece una obviedad, pero si vamos a estrenar un nuevo calzado, no se deben realizar largas caminatas porque en esta época del año el pie va al descubierto y no hay una barrera protectora.

## 7 No olvides hidratar los pies

Un dato: la piel del talón es hasta 50 veces más gruesa que la de la cara, por eso los especialistas el uso de cremas hidratantes con al menos un 20% de urea. Además de la hidratación de esta zona del cuerpo, tampoco podemos olvidar beber agua a lo largo del día.

## 8 La sudoración se puede evitar: usa polvos secantes

Uno de los grandes problemas ahora es la sudoración, que también ocurre en los pies. En casos de sudoración excesiva, los podólogos explican que se deben usar polvos secantes que permitan que la humedad no se concentre en el pie. Un zapato abierto o transpirable, fabricado con materiales naturales y flexibles, también es otra buena medida. Además, se debe llevar a cabo unas correctas medidas de higiene como secarse «minuciosamente» los pies después de la ducha.

LA PÉRDIDA DEL “NOSOTROS” ES UNA DE LAS FORMAS MÁS DURAS DE SOLEDAD NO DESEADA

# ¿Cómo se puede reconstruir la vida cuando nos falta el otro?

Cambiar la pregunta para cambiar la respuesta

El mayor logro de los investigadores, liderados por Javier Yanguas, ha sido reformular el problema: la soledad no es solo falta de compañía, sino un fenómeno emocional, relacional y existencial. Marije Goikoetxea refuerza esta visión al destacar el papel clave de los vínculos en la construcción de la identidad.



María Teresa

«Nunca pensé que volvería a sentirme acompañada»

María Teresa tiene 80 años, fue maestra y conoció a su marido ahí. Este último tuvo siempre la ilusión de montar una agencia de viajes y, por ello, su mujer se pasó «toda la vida en la agencia. Viajamos mucho, y me gustaría seguir viajando, aunque mis piernas ya no me lo permiten», explica. Y todo cambió cuando perdió a su marido. Con sus tres hijos fuera de casa, se vio sumida en una soledad repentina para la que no estaba preparada. «Nadie está listo para la soledad. Es horroroso. Solo conoce bien la sensación el que la ha sufrido. Se me hacía grandísimo el piso, era la primera vez que me sentía así. No hablaba con nadie, ni con conocidos», afirma. Hasta que decidió ponerle solución y acudió al psicólogo. Este, le apuntó al programa Siempre Acompañados, y fue lo mejor que le ha pasado. «Me ayudaron desde el primer momento. Me han llevado donde ahora estoy, pensé que jamás me volvería a sentir acompañada», concluye.

«La soledad no desaparece, pero la miras de otra manera», explica una de las personas que ha participado en el programa

El vacío provoca reacciones indeseadas

La ausencia de vínculos significativos puede generar un importante malestar emocional en las personas mayores. Este vacío no solo provoca tristeza, sino también miedo, inseguridad y una tendencia al aislamiento progresivo. Muchas personas acaban encerrándose en sí mismas y reduciendo su vida social, lo que refuerza los sentimientos de exclusión y desconexión.

¿Cómo se reconstruye la vida cuando desaparece el otro? El programa Siempre Acompañados de la Fundación “la Caixa”, que cumple diez años de trayectoria, aborda una de las grandes realidades silenciosas del envejecimiento: la soledad no deseada. Un fenómeno que afecta a una de cada cinco personas mayores en España y que no tiene una única forma de manifestarse. Detrás de cada caso hay historias de pérdidas, vínculos rotos, cambios vitales y redes de apoyo que se debilitan o desaparecen con el tiempo.

**NO ES SOLO AUSENCIA DE COMPAÑÍA**

Los expertos advierten de que la soledad no es solo ausencia de compañía, sino una experiencia emocional compleja que puede afectar a la identidad, al sentido de vida y al bienestar psicológico de la persona. Lo más importante es cómo se vive esa ausencia y qué impacto tiene. El programa propone un enfoque que va más allá de la atención puntual, basado en la escucha activa, el acompañamiento continuado y la intervención personalizada.



## ¡HAY UNA OPORTUNIDAD!

**Cambiar la forma de enfrentarnos a la soledad**

La soledad no puede abordarse como un problema homogéneo ni únicamente como falta de compañía. Los expertos subrayan la necesidad de cambiar la forma en la que la sociedad la entiende y, sobre todo, la afronta. Para ello, se debe incorporar una mirada más amplia que tenga en cuenta la historia, el contexto y la situación emocional de cada persona.

**Acompañar es más importante que cuidar**

El acompañamiento va más allá del cuidado básico. Implica presencia, escucha y una relación significativa basada en la comprensión real de la persona. No es solo atender necesidades físicas, sino de compartir tiempo, generar vínculo y sostener emocionalmente a quien atraviesa la soledad. El acompañamiento cercano y de confianza es clave para revertir el aislamiento.

**Y el objetivo es ayudar a recuperar su dignidad**

El objetivo es ayudar a las personas mayores a recuperar su dignidad, evitando que se perciban como una carga para su entorno. Los especialistas destacan la importancia de reforzar su autoestima, su sentido de utilidad y su papel activo dentro de la sociedad. Sentirse escuchados y valorados es esencial para reconstruir su bienestar emocional en esta etapa de la vida.

## La exposición que enseña el futuro de Carabanchel

‘Meta Carabanchel 2050: sueños arquitectónicos para el Carabanchel del futuro’ es una exposición gratuita que se puede disfrutar hasta el 20 de mayo en el Centro Cultural San Francisco La Prensa. Es una muestra de proyectos de la Escuela de Arquitectura de la Universidad Europea dentro de Distrito 11.

## Carabanchel - Barrios Puerta Bonita al día

HABITANTES **39.827** EDAD MEDIA **41** VIVIENDAS **13.465**



## De los barrios más baratos del distrito (3.504 € por m²)

El precio de la vivienda en Puerta Bonita ha subido un 1,7 % desde el último mes, 1,9 % desde el último trimestre y un 25,5 % desde el pasado año. Es el tercer barrio más barato actualmente de Carabanchel, solo por detrás de Abrantes y Buena Vista. El más caro es Comillas, con 4.625 euros por m².

## ¡El Puerta Bonita ya es equipo de Primera Aficionado!

Gran alegría para el fútbol de nuestro barrio. Tras 27 partidos disputados en el grupo 22 de Segunda Aficionado, el club ha ascendido de manera holgada a la siguiente categoría del fútbol español con 72 puntos, 9 más actualmente que el segundo clasificado. 23 victorias, 3 empates y solo 1 derrota en la 25/26.

EN SU SEXTA EDICIÓN Y HASTA LA FECHA SUMAN YA MÁS DE 2.000 PERSONAS INSCRITAS

# Carabanchel calienta motores para su medio maratón con historia y barrio

MARÍA SAIZ

MSAIZ@PRENSAIBERICA.ES

Más de 2.000 corredores se preparan para tomar las calles en la VI Media Maratón de Carabanchel, que se celebrará el próximo 24 de mayo. La cita, ya consolidada en el calendario del running popular madrileño, volverá a convertir al distrito en un punto de encuentro para atletas y familias.

Organizada por la Junta Municipal de Carabanchel, la prueba contará con la distancia principal de 21 kilómetros, además de una carrera de 10 km pensada para quienes buscan un reto más asequible. Ambas discurrirán por un recorrido urbano homologado que atravesará diferentes zonas del distrito.

En apenas seis ediciones, la carrera ha ido ganando participación y reconocimiento. Más allá de la competición, la media maratón se presenta como una jornada deportiva a todos los niveles, en la que el objetivo es tanto superarse como disfrutar del deporte redescubriendo Carabanchel.

6ª  
EDICIÓN

2  
MODALIDADES  
10 k  
Media Maratón  
(21,097 km)



## Guía para elegir deportivas con la llegada del buen tiempo

### Es importante mirar el «drop», que aparece en la etiqueta de la caja

El drop es la diferencia de altura entre el talón y la parte delantera de la zapatilla. Suele oscilar entre 0 y 12 mm, dependiendo del modelo.

Un **drop 0** significa que la suela tiene la misma altura en toda la zapatilla, sin elevación del talón.

Según los podólogos, drop bajo favorece una pisada más natural, mientras que uno más alto puede aportar mayor amortiguación en el talón.

#### Mayor drop:

- Impacto en el talón
- Más carga en la rodilla

#### Menor drop:

- Impacto en mediopie y antepié
- Menos carga en rodilla
- Más estrés en tendón de Aquiles y fascia plantar

#### Recomendación:

Principiantes: 8–12 mm

Habituales: 4–8 mm (el más equilibrado)

### Hay que saber cómo pisamos para elegir entre una zapatilla u otra

#### Supinador

Corredor que apoya más el peso hacia el exterior del pie.

Mayor carga en tobillo y parte externa del pie.

Riesgos frecuentes:

- Esguinces de tobillo
  - Dolor en gemelos o fascitis plantar
  - Sobrecarga en el borde externo del pie
- Consejo: zapatillas de deporte con buena amortiguación y buena flexibilidad.

#### Pronador

Apoya el peso hacia el interior del pie

Es la pisada más común

Ayuda a absorber impacto de forma

Riesgos:

- Dolor en rodillas
  - Fascitis plantar
  - Sobrecarga en tobillos y caderas
- La recomendación son modelos con estabilidad y buen soporte en el arco.

24  
de mayo

## El Puente de Toledo será el epicentro

Ambas pruebas tendrán como salida y meta este enclave de Arganzuela. Es la gran novedad de la edición, un lugar cargado de historia que se convertirá en el gran punto de encuentro para corredores, familias y vecinos. La meta será bajando por General Ricardos.

## A partir del kilómetro 15, no se te hará cuesta arriba

El circuito presenta variaciones respecto a ediciones anteriores, incorporando nuevas calles y un final inolvidable: los últimos 3 kilómetros por General Ricardos. Sin embargo, para los amantes de los ritmos rápidos, este dato es clave: a partir del kilómetro 15 el desnivel será favorable hasta meta.



## ¡Último día para pujar por vehículos!

El ayuntamiento ha puesto en marcha una subasta online de más de 200 vehículos procedentes de su parque móvil, organizada por IAG Auction. La puja, abierta hasta el 7 de mayo a las 11 horas, incluye turismos, motos y furgonetas, y permite la participación de particulares y empresas, previa inscripción y depósito. Más información en la web.



## Cursos gratuitos de hostelería

La Escuela Municipal de Hostelería y Alimentación ofrece cursos gratuitos dirigidos a personas desempleadas para formarse en un sector con alta demanda laboral. Con un enfoque práctico, instalaciones profesionales y apoyo en la inserción laboral, esta iniciativa busca mejorar la empleabilidad.

### ¿Cuánto cuestan las inscripciones?

- 10 K: 12 euros
- Media Maratón federados: 11 euros
- Media Maratón no federados: 16 euros

LA REVISIÓN DEL PADRÓN MUNICIPAL DEJA 99.375 VECINOS MENOS

# Carabanchel sigue siendo el distrito más poblado de Madrid

REGINA RUIZ  
RRUIZ@PRENSAIBERICA.ES

Ya está aprobada la revisión anual del padrón municipal a fecha 1 de enero de 2026, incluyendo las variaciones demográficas del año 2025. Así, se confirma la población de Madrid está en los 3.497.277 habitantes y que Carabanchel sigue siendo el distrito con más vecinos, 278.090 en total. La cifra de empadronados en la capital se mantiene en el entorno de los 3,5 millones de residentes, el máximo de toda la serie histórica.

La revisión del padrón municipal ha dejado 99.375 personas menos en la capital de las que estaban previstas. La buena noticia es que por primera vez en la serie reciente, el crecimiento vegetativo es positivo en la ciudad de Madrid: es decir, la diferencia entre nacidos y fallecidos vuelve a ser positivo seis años después. Hasta diez distritos presentan un crecimiento vegetativo positivo, por encima de 300 personas. Destacan Vicálvaro (+2.120) y Villa de Vallecas (+1.534) como los que más ganan.

**278.090**  
VECINOS EN  
CARABANCHEL



## Eliminados del padrón 99.375 personas, por dos motivos

Se elimina por ilegalidades, como empadronarse en viviendas en las que no se reside o empadronar a más habitantes en un piso de los que viven. La mayor parte se debe a la no renovación de inmigrantes.

## Esta «limpieza» se realiza cada año

Es un proceso que ocurre cada año, pero la de este ha sido la «más significativa», con un saldo de 28.450 altas y 127.825 bajas. Estos fraudes han sido detectados, en su mayoría, por los servicios municipales al haberse reforzado la vigilancia por el colapso del proceso de empadronamiento.

## Obligación de demostrar que vives en Madrid dos años después del alta

Existe la obligación de acreditar que se sigue viviendo en Madrid después de darse de alta en el padrón. Si no se cumple, la inscripción se da de baja automáticamente. Es una medida para actualizar el registro y evitar distorsiones en estadísticas.

## Barajas es, un año más, el distrito menos poblado

Gracias a la revisión del padrón, sabemos que los distritos con más habitantes de Madrid son Carabanchel (278.090), Puente de Vallecas (257.924), Fuencarral-El Pardo (256.037) y Latina (251.139). Sus vecinos suponen casi el 30 % de la población municipal. Barajas (50.613) es el que cuenta con menos residentes.

38 PUNTOS FUERON 'SUFICIENTES'

# El 'Cara' es y volverá a ser de Tercera

JUAN LUIS MARTÍN  
JLMARTIN@PRENSAIBERICA.ES

Hemos sufrido como nadie, pero ya podemos decir que el Carabanchel, nuestro Cara, volverá a competir la temporada que viene en Tercera Federación. El partido del pasado fin de semana no fue apto para cardíacos, con una épica remontada 3-2 tras irnos al descanso 0-2 perdiendo. Pero los de Samu Fernández lucharon hasta el final, y lograron el objetivo que merecían con un gol en el 95 de El Hilali. Ello significó su se-

gunda victoria consecutiva que le saca una posición por encima del descenso, con 38 puntos. Los equipos que descienden -ya matemáticamente- son Ciudad de Madrid, Parla y Tres Cantos. El último partido de esta temporada será este domingo a las 11:30 horas a domicilio frente al Siello.

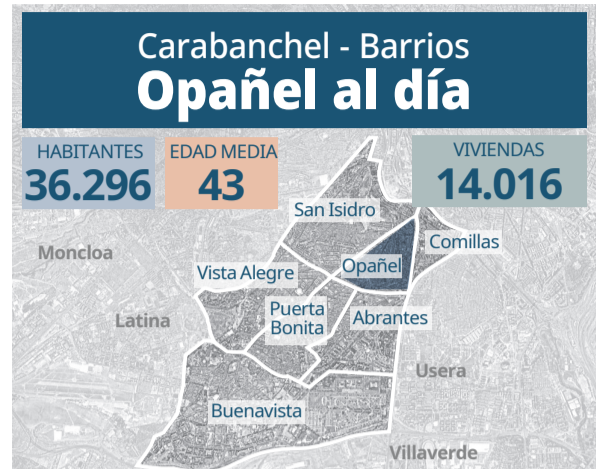
## EL DISTRITO SE MERECE UN PROYECTO MÁS AMBICIOSO

A principios de temporada, entrenador y plantilla lanzaban a La Crónica de Cara-



banchel la posibilidad de luchar por los playoffs de ascenso, y la realidad es que este objetivo ha estado muy alejado. Es hora de sentarse, hacer autocrítica y reflexionar qué se puede mejorar en el club para en la temporada 26/27 soñar, pero no en pequeño, sino a lo grande.

- 6/6 puntos le han dado la sufrida salvación
- Cuarto equipo de su grupo con menos goles recibidos, con 33
- Y el segundo que menos goles ha marcado, con 30



## El transporte público o los restaurantes están entre lo más valorado de los vecinos

Opañel se ha convertido en uno de los barrios de moda de Carabanchel para vivir. Entre los servicios que ofrece, lo que más valoran sus vecinos son el transporte público (un 4,90 sobre 5), los restaurantes (4,65) o las zonas de paseo (4,60). Lo que menos gusta son las opciones para aparcar (3,60). Son datos de la encuesta que realiza Fotocasa sobre la calidad de vida de los barrios.



## Se cumplen 45 años de la apertura de la estación de metro de Opañel

La estación se abrió al público el 7 de mayo de 1981 con el nombre de Elvas -ciudad portuguesa fronteriza con Badajoz-, hace 45 años. Su nombre era una referencia a una de las calles que tiene cerca de la boca de metro, pero a petición de los vecinos, pasó a llamarse el 27 de junio de 1984 Opañel. Conecta el barrio con la parada de Oporto y Plaza Elíptica a través de la Línea 6, la circular de Metro de Madrid.

## Clickflamenco trae lo mejor de Andalucía al barrio de Opañel en este mes de mayo

Una auténtica fiesta del flamenco que recorre cada provincia andaluza a través de sus lugares más emblemáticos, apoyada con impactantes recursos visuales. Así es el evento de Clickflamenco, que se celebra el 30 de mayo a las 19 horas en el Centro Cultural Fernando Lázaro Carreter. La entrada es gratuita.



## Carabanchel - Barrios Abrantes al día

HABITANTES **34.079** EDAD MEDIA **42** VIVIENDAS **11.653**



### Más de 200.000 euros en los próximos dos años para mejorar la convivencia vecinal

Dentro del Plan Integral de Carabanchel, el Ayuntamiento de Madrid destina 215.345 euros, este



2026 y 2027, para poner en marcha un programa de convivencia en Pan Bedito. Dicho programa se llevará a cabo mediante acciones educativas que promuevan la sensibilización, implicación, tolerancia y solidaridad entre los/las vecinos/as y que, asimismo, contribuyan a fomentar la participación de la comunidad. El objetivo es la prevención de conflictos en distintos espacios del barrio.

2026 y 2027, para poner en marcha un programa de convivencia en Pan Bedito. Dicho programa se llevará a cabo mediante acciones educativas que promuevan la sensibilización, implicación,

## ¿Sabías qué?

### Nuestras manos tienen entre 1.500 y 5.000 bacterias por centímetro cuadrado?



**MARISA ALCAZA**  
enfermera de Atención Primaria

Entre 1.500 y 5.000 por centímetro cuadrado. Es la cantidad de bacterias que pueden albergar nuestras manos, por lo que la higiene es la medida más importante para prevenir la propagación de infecciones.

#### LAVARSE LAS MANOS REDUCE LAS DIARREAS

La OMS estima que esta costumbre elimina hasta el 80% de los microbios presentes en la superficie de la piel. Esta rutina de limpieza reduce hasta el 50% los casos de enfermedades intestinales o diarreas, y en otro 25% las infecciones respiratorias.

Con una técnica sencilla, utilizando agua y jabón o, si se dispone de ella, una solución hidroalcohólica, podemos realizar una correcta higiene de manos. Con agua y jabón, el proceso debe durar alrededor de 60 segundos.

Primero, se mojan las manos y se aplica jabón suficiente para cubrir toda la superficie. Se frota la palma con palma, entre los dedos y el dorso de las manos. Después, se friccionan los dedos, los pulgares con movimientos de rotación y las yemas sobre la palma para limpiar bien las uñas. Por último, se aclaran con agua, se secan con papel desechable y se cierra el grifo utilizando ese mismo papel para evitar la recontaminación.

#### Enfermedades que se pueden contagiar por manos sucias:

- Gastroenteritis
- Resfriado y gripe
- Hepatitis A
- Salmonelosis
- Parasitosis intestinales
- Conjuntivitis



**Día Mundial**  
DE LA HIGIENE DE MANOS

#### 10 pasos que pueden salvar millones de vidas

1. Mojar las manos con agua
2. Aplicar jabón suficiente en la palma
3. Frotar palma con palma
4. Frotar palma con dorso de la otra mano y viceversa
5. Entrelazar los dedos y frotar bien entre ellos
6. Frotar los pulgares con movimientos circulares
7. Frotar las puntas de los dedos contra la palma
8. Aclarar con agua
9. Secar con papel
10. Cerrar el grifo con el papel usado para no contaminar

YA HAY 506 OFICINAS POR TODA LA GEOGRAFÍA

## Eurocaja Rural llega a 6 nuevas provincias y suma ya más de 500.000 clientes



JUAN LUIS MARTÍN  
JLMARTIN@PRENSAIBERICA.ES

Eurocaja Rural ha celebrado su Asamblea General Ordinaria donde los delegados presentes en el Palacio de Congresos de Toledo ratificaron, por unanimidad, la gestión social, cuentas anuales y el informe de gestión del ejercicio 2025. Con una participación que representa más del 82% del capital social, los delegados validaron también las líneas básicas sobre destino y aplicación del Fondo de Educación y Promoción (FEP) para 2026, así como fijaron las líneas estratégicas de la política general



«Nuestro crecimiento también se mide en el valor que aportamos al territorio y a las personas»

**JAVIER LÓPEZ MARTÍN**  
PRESIDENTE DE EUROCAJA RURAL

de la Caja, junto a otros asuntos incluidos en el orden del día.

También intervino en la asamblea el director general, Víctor Manuel Martín, quien detalló un balance caracterizado por la recurrencia y la estabilidad. El activo total supera los 11.200 millones de euros (incremento del 13,48%); la inversión crediticia que alcanza los 6.770 millones de euros, con un crecimiento anual del 18,59% «reflejando nuestra vocación de financiación de la economía real, formalizándose 24.645 nuevas operaciones por importe de 2.679 millones».

#### Más de 260 oficinas están en municipios rurales

Eurocaja cerró 2025 con 506 oficinas en todo el país y actualmente tiene 512. Con la apertura de estas nuevas oficinas la entidad ha llegado a seis nuevas provincias: Zaragoza, Cantabria, Sevilla, Córdoba, Cáceres y Asturias. Y hay 266 oficinas en poblaciones de menos de 5.000 habitantes.

**506**  
oficinas en 2025

**512**  
oficinas actuales

**11.2000**  
millones de € en activo total

**6.770 millones**  
de préstamos concedidos

**9.819 millones**  
recursos gestionados

**122 millones de euros**  
de beneficio neto

#### Buen gobierno como seña de identidad

Javier López Martín, presidente de Eurocaja Rural, destacó en su intervención la sostenibilidad, ética y transparencia como pilares estratégicos de la entidad. Además de que en 2025 obtuvo la máxima calificación (G++) en el Certificado del Índice de Buen Gobierno Corporativo 2.0 de AENOR, convirtiéndose en la primera sociedad no cotizada en lograr este reconocimiento. También reivindicó el papel que tiene como motor de cohesión social y apoyo al territorio, destacando la fidelidad de los clientes.

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.

# Ángela conquista la gran pantalla de dos continentes desde Carabanchel

JUAN LUIS MARTÍN  
JLMARTIN@PRENSAIBERICA.ES

Ángela tiene 27 años y es original de Jaén, pero es vecina nuestra, vive en Marqués de Vadillo, se formó en un instituto audiovisual de Puerta Bonita y tiene un sueño: ser guionista. Y lo que sabemos a día de hoy es que va por buen camino: gracias a un cortometraje dirigido por ella, 'A mi edad', está dando la vuelta al mundo. Este tiene el objetivo de normalizar las relaciones sexuales entre mujeres, y en él una mujer mayor se acerca a dos jóvenes para interesarse. Aquí, dos generaciones «conducen y se ayudan entre ellas», nos explica orgullosa.

Ya ha ganado dos premios internacionales, y probablemente el tercero esté de camino. Seguro que llega.

## UN ORGULLO PARA EL DISTRITO

Ángela, el cortometraje y el instituto son un orgullo para Puerta Bonita y el distrito de Carabanchel, ya que nos está poniendo en el mapa del cine, ¡y lo que queda todavía por llegar!

desde 1990

EL IES PUERTA BONITA FORMA A PROFESIONALES DEL AUDIOVISUAL

430

ALUMNOS O MÁS SE GRADÚAN CADA AÑO EN ESTE INSTITUTO

### DEL IES PUERTA BONITA SALEN PROFESIONALES DE CINE

#### Un equipo de 17 personas y 13 son estudiantes del IES Puerta Bonita

En el cortometraje trabajaron un total de 17 personas, y la gran mayoría de ellos fueron de este instituto que cada año saca grandes profesionales y promesas del sector. Los actores fueron externos al instituto.

#### Con ciclos de realización, iluminación, producción, sonido y ciclos medios

Para Ángela, la directora del corto, es «de lo mejor que hay en Madrid, cuando hablas de él saben que es bueno, hay grandes profesores... es de los públicos que más y mejor valorado están. Es puntero», afirma.

#### «A veces nos valoran más en el extranjero que en nuestro país»

«A día de hoy es muy complicado dedicarse a esto en España y sí que es verdad que lo original a veces se valora más en otros países que en España», explica. Pero ello no le impide luchar por sus sueños.

#### Actualmente ella trabaja en la TV, y su sueño es ser guionista

Sueña con ser guionista, y nos explica que, por lo que ha estudiado, «puedo dedicarme tanto a dirección de película como realización en televisión». Con solo 27 años, indudablemente va por buen camino.



#### 'A mi edad', un corto que está dando la vuelta al mundo

Gracias a un premio que ganaron en España, con un premio de 2.000 euros, les permitió rodarlo, y por ello ahora están teniendo un éxito tremendo. La historia conmueve al que la ve.



### Un corto que ya es valorado por medio mundo

● **India (2025):** ganó el premio a Mejor Cortometraje Femenino en el **Thilsri International Film Festival**. Este festival del cine tiene el objetivo de promover la creatividad, establecer una red entre jóvenes y nuevos cineastas de diferentes partes del mundo, y fomentar el entendimiento entre culturas de todo el mundo.

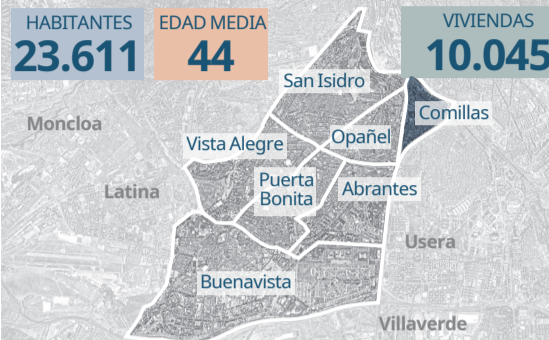
● **Estados Unidos (marzo de 2026):** recientemente fue galardonado como Mejor Cortometraje en el **Central Illinois Feminist Film Festival**, organizado por la **Eastern Illinois University**. Este festival anual de cortometrajes lleva 16 años celebrándose en la Universidad del Este de Illinois y su principal objetivo es promover y difundir las películas creadas por mujeres.

● **Perú (2026):** ha sido seleccionado para el **Festival Lesfest**, compitiendo en la sección **Cartografías del deseo**. Celebra este año su tercera edición y destaca por ser un espacio en el que se visibiliza a todas las personas dentro del cine.

● **¿De qué va el corto?** Dos chicas ayudan a una mujer mayor a entender cómo ligar entre mujeres, rompiendo tabúes. La idea de la directora fue «normalizar, y que la edad no es un problema, que nunca es tarde», explica.

● **La idea del corto surgió «en un viaje en tren».** En un viaje en tren se le ocurrió «que una señora mirara fijamente a dos jóvenes», y también se inspiró en la película *Pride*.

## Carabanchel - Barrios Comillas al día



### La tuneladora Mayrit ya ha perforado 400 metros de túnel

Esta gigantesca maquinaria es la encargada de construir el túnel de la Línea 11 en el tramo desde Comillas hasta Conde de Casal, y ya ha superado los 400 metros perforados, de un total de 5.593. Tiene un ritmo de entre 12 y 15 metros diarios, y la Línea 11 recorrerá un total de 33 kilómetros. Se espera que todas las obras relacionadas finalicen en 2031, cuando se podrá ir de Cuatro Vientos a Valdebebas en 1 hora y 6 minutos.



### La programación de Plazas con Alma llega este sábado al barrio

El sábado a las 12:30 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 anterior y casi el triple que en 2024. Además, se han añadido tres localizaciones respecto a 2025, alcanzando un total de diez ubicaciones distintas.

### Comillas tiene menos habitantes ahora que en 2010

Según los datos del Ayuntamiento de Madrid, en 2010 eran 24.057 vecinos en el barrio y ahora son algo más de 23.000.



Además, es el barrio del distrito de Carabanchel menos habitado. El que más es Vista Alegre, con 48.567 y el que menos, seguido de Comillas, es Abrantes con 31.197 vecinos.

Actualmente en Carabanchel somos un total de 278.090 vecinos y 3.497.277 en Madrid.

Publicidad

# HIPOTECAS

## toma nota

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



Entrar y  
preguntar