PUBLIHOY

Revista mensual 35.000 ej. buzoneados Madrid Sur - Octubre 2026 - Nº 151



UN MUNDO POR DESCUBRIR

Salud - Cultura - Tecnología - Naturaleza
Cine - Ocio - Viajes - Curiosidades...

Nos mueve ser tu energía

Gasóleo a domicilio













CUBADÍS

24 HORAS

Te servimos el combustible en 24 h

Somos tu distribuidor de confianza

Te garantizamos el mejor precio

Te llevamos tu combustible donde estés

CUBADÍS

Carretera M-404, km 31
28990 Torrejón de Velasco - Madrid

cubadis@cubadis.es

91 816 17 00
622 52 53 53

CHEQUE REGALO

10 €

Descuento aplicable en el segundo pedido, presentando esta publicidad. Canjeable hasta el 30 de Septiembre de 2027

Garantía de Calidad

exolum

¿Tu piscina pierde agua?

EL CÉSPED VERDE IBÉRICA

RA MA Piscinas
Radu Marin

TURBINAS PARA NADAR
BINDER



Nosotros lo solucionamos

Recupera la ilusión de estrenar piscina sin tener que hacer una nueva

Contáctanos hoy mismo y solicita tu presupuesto gratuito

Rehabilitamos tu piscina por completo: sin fugas, sin grietas, con un acabado impecable y moderno

91 295 11 99

www.ramapiscinas.com

Expertos en rehabilitación de piscinas con lámina armada

Más de 2.500 proyectos realizados

Especial memes









- ¿Y tú qué haces?
- Me dedico al coaching, gestión de emociones, excellence research y speech motivacional. ¿Y tú?
- Tampoco hago nada



PUBLIHOY La Revista

35.000 ejemplares

Griñón - Serranillos - Cubas - T. Calzada
T. Velasco - Parla - Sector 3 Getafe

649 797 448 - 615 172 204 - 91 605 31 60
publihoygberlin@gmail.com

Imprime y edita: Gráficas Berlín, S.L. Depósito Legal: M-3706-2025

La inteligencia artificial, un nuevo aliado para detectar enfermedades



Tecnología que observa, compara y detecta patrones que pueden pasar desapercibidos al ojo humano.

La inteligencia artificial (IA) ha comenzado a ocupar un lugar cada vez más importante en la medicina, especialmente en el análisis de imágenes. Gracias a algoritmos capaces de procesar grandes cantidades de información, estas herramientas pueden reconocer determinados patrones asociados a enfermedades y señalar zonas que requieren una revisión más detallada por parte de los especialistas.

Radiografías, mamografías, tomografías computarizadas, resonancias magnéticas o imágenes dermatológicas pueden ser analizadas mediante sistemas entrenados con miles o millones de ejemplos. En algunos casos, la IA consigue identificar pequeñas alteraciones que podrían resultar difíciles de detectar durante una primera valoración, contribuyendo a descubrir determinadas patologías en fases tempranas.

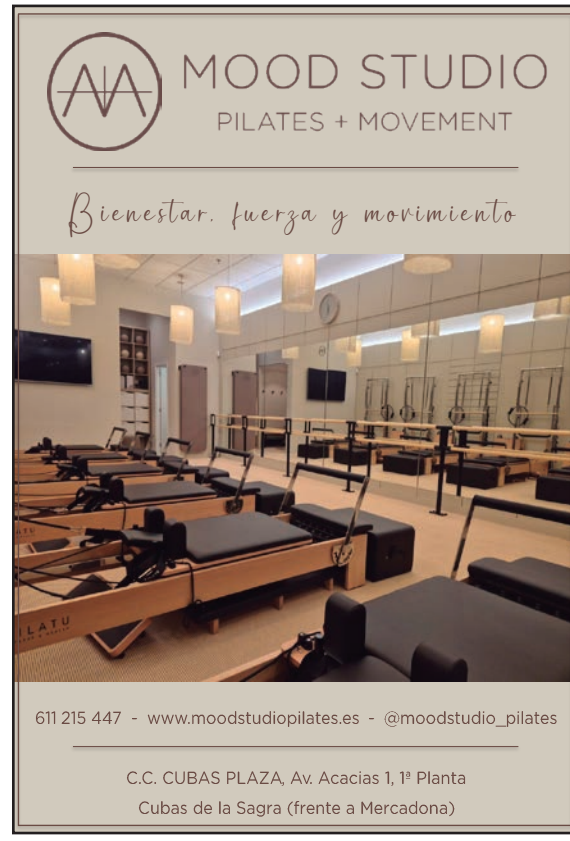
Uno de los ámbitos donde más se está investigando es la detección de diferentes tipos de cáncer. En mamografías, por ejemplo, los sistemas de IA pueden ayudar a localizar lesiones sospechosas. También se estudia su aplicación en enfermedades pulmonares, cardiovasculares, neurológicas y oculares.

Sin embargo, la IA no pretende sustituir al médico. Su función es actuar como una herramienta de apoyo que facilite el trabajo de radiólogos, oncólogos, oftalmólogos y otros profesionales. El diagnóstico definitivo requiere valorar las imágenes junto con los síntomas, antecedentes, exploraciones y otras pruebas del paciente.

La detección temprana es especialmente importante porque muchas enfermedades ofrecen mayores posibilidades de tratamiento cuando se descubren en sus primeras etapas. En este sentido, la IA puede contribuir a agilizar determinados procesos, priorizar imágenes que necesitan una revisión urgente y reducir el riesgo de que algunas señales pasen inadvertidas.

Aun así, estas tecnologías deben someterse a una evaluación rigurosa antes de incorporarse de forma generalizada a la práctica clínica. La calidad de los datos utilizados para entrenarlas, la supervisión humana, la privacidad y la seguridad de la información son aspectos fundamentales.





Estrategia inmobiliaria de éxito

Los 3 factores clave y la garantía de un Agente Colegiado

EL ESTADO

Estado de presentación

Su casa compite con todas las propiedades similares del mercado. La primera impresión, en fotos y en visita, es absolutamente decisiva.

Prepárela como un piso piloto: orden, colores neutros, iluminación cálida y espacios despejados. Retire objetos personales —el comprador necesita imaginarse viviendo allí.

Revise que todo funcione: grifos, persianas, puertas, luces. Un pequeño desperfecto visible genera dudas sobre el estado general y da argumentos para negociar a la baja.

EL MERCADO

El precio lo decide el comprador

El precio de compra, las reformas realizadas o el valor emocional no son factores que el comprador valore. El mercado es frío y completamente comparativo.

Hoy cualquier comprador accede desde su móvil a todas las propiedades en venta de su zona. Si su precio no es competitivo, simplemente no llamará —visitará antes las alternativas más atractivas.

Una vivienda bien valorada desde el primer día se vende antes y mejor.

EL AGENTE

Máxima difusión y rigor

La responsabilidad del agente es conseguir que el mayor número posible de compradores cualificados conozca su propiedad y quiera visitarla.

En CMS Inmobiliaria by Keller Williams activamos portales nacionales e internacionales, campañas en redes sociales, email marketing y la red global en más de 60 países, con fotografía profesional y tour virtual 360°.

Usted se ocupa de la casa. Nosotros del resto.

Cada visita puede ser la definitiva.

37

Visitas de media necesarias para vender una propiedad



El valor añadido de un Agente de la Propiedad Polegiado (api)

+15% Rentabilidad Real

Los datos del sector demuestran que la negociación profesional y el conocimiento registral y fiscal de un Agente Colegiado evitan regateos agresivos, logrando de media un precio de cierre un 10-15% superior a la venta entre particulares.

Seguridad Jurídica y Responsabilidad

Un profesional colegiado garantiza el filtrado legal de cargas, VPO, herencias y contratos de arras, respaldado por Seguro de Responsabilidad Civil y Seguro de Cauciones para proteger cada euro de la operación.,

Filtro Cualificado de Compradores

El 70% de las visitas particulares fracasan por falta de estudio financiero previo. Un Agente API valida la capacidad crediticia del comprador antes de mostrar su vivienda, reduciendo tiempos de venta en más de un 50%.







Vender con CMS Inmobiliaria vs. Vender entre Particulares

Aspecto	Venta Particular	Venta con CMS Inmobiliaria
Precio de Cierre	Propenso a regateos agresivos por falta de estrategia.	Hasta un **10-15%** más de rentabilidad real gracias a la negociación profesional.
Tiempo de Venta	Elevado (múltiples visitas sin filtro financiero).	**Reducción superior al 50%** del tiempo habitual gracias al filtro de compradores.
Gestión Legal y Fiscal	Riesgo de errores en arras, cargas, ITP o plusvalías.	Gestión integral **100% segura** por Agente Colegiado API.
Tranquilidad	Muestra la vivienda tú mismo y gestiona papeleo complejo.	Tú te ocupas de tus planes, nosotros de todo el proceso.



Un modelo con fuerza global y alma de vecino

En CMS Inmobiliaria by Keller Williams equilibramos la balanza: te aportamos el soporte financiero e internacional de una red líder con más de 250.000 agentes, combinado con la transparencia y honestidad de llevar 25 años defendiendo el valor de los hogares en Torrejón de la Calzada, la zona sur de Madrid y La Sagra de Toledo.

Microbiota: el ecosistema invisible que influye en nuestra salud

Miles de millones de microorganismos conviven con nosotros y desempeñan un papel fundamental en la digestión, las defensas y el equilibrio general del organismo.



La alimentación, el descanso, el ejercicio y el uso responsable de los antibióticos son algunos de los factores que pueden favorecer una microbiota intestinal diversa y equilibrada.

La microbiota es el conjunto de microorganismos —bacterias, pero también virus, hongos y otros seres microscópicos— que habitan en diferentes zonas de nuestro cuerpo. Aunque existen comunidades microbianas en la piel, la boca o las vías respiratorias, la microbiota intestinal es una de las más estudiadas por su estrecha relación con la salud.

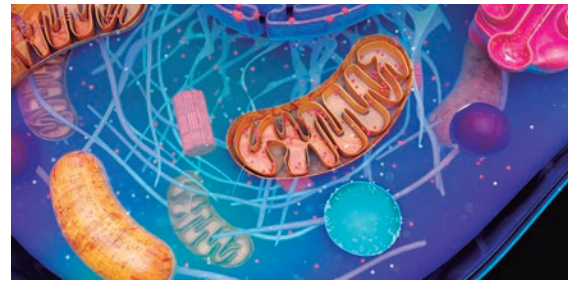




Lejos de ser simples acompañantes, estos microorganismos participan en numerosas funciones. Ayudan a aprovechar determinados nutrientes, intervienen en procesos digestivos y colaboran con el sistema inmunitario. Además, la investigación científica estudia su relación con otros aspectos del organismo, como el metabolismo y la comunicación entre el intestino y el cerebro.

El equilibrio de la microbiota puede variar a lo largo de la vida y está influido por numerosos factores. La alimentación ocupa un lugar destacado. Una dieta variada, rica en alimentos de origen vegetal, puede favorecer una mayor diversidad de microorganismos. Las frutas, verduras, legumbres, cereales integrales, frutos secos y semillas aportan distintos tipos de fibra que sirven de sustrato para muchas bacterias beneficiosas.

También pueden formar parte de una alimentación equilibrada determinados alimentos fermentados, como el yogur, el kéfir o algunos vegetales fermentados, siempre dentro de una dieta adaptada a las necesidades de cada persona. No se trata de buscar un alimento milagroso, sino de mantener unos hábitos saludables y constantes.



Para mejorar y cuidar la microbiota conviene, además, reducir el consumo habitual de productos ultraprocesados, azúcares añadidos y dietas excesivamente pobres en fibra. La variedad es otro factor importante: incorporar diferentes tipos de vegetales permite ofrecer nutrientes diversos al ecosistema intestinal.

El estilo de vida también cuenta. Realizar actividad física de forma regular, dormir las horas necesarias y controlar el estrés puede contribuir al bienestar general y favorecer un entorno más saludable. Del mismo modo, es importante evitar el uso innecesario de antibióticos. Estos medicamentos son fundamentales cuando están indicados por un profesional sanitario, pero su utilización inadecuada puede alterar temporalmente las poblaciones bacterianas.

Conviene recordar que no existe una microbiota «perfecta» igual para todas las personas. Cada organismo posee una composición particular, influida por la edad, la genética, el entorno y los hábitos cotidianos. Por ello, ante problemas digestivos persistentes o dudas sobre probióticos y suplementos, es recomendable consultar con un profesional sanitario.

LA MICROBIOTA INTESTINAL

Tu ecosistema invisible: trillones de microorganismos velando por tu salud

¿Qué es?
Conjunto vivo de microorganismos (bacterias, virus y hongos) que habitan en el tubo digestivo, especialmente en el colon.

100 Trillones
de microorganismos en tu interior

Peso Vital
En un adulto promedio, la microbiota pesa entre **1 y 2 kg**, equivalente al peso del hígado.

Microbiota Intestinal Microcopía

Defensa
Impide la fijación de patógenos dañinos.

Digestión
Sintetiza Vitaminas K y grupo B.

Eje Intestino-Cerebro
Produce el 90% de la serotonina.

Inmunidad
Aloja el 70% de las defensas del cuerpo.

A Favor (Eubiosis)
- **Fermentados:** Kéfir, yogur, chucrut.
- **Prebióticos:** Avena, ajo, cebolla.
- **Diversidad:** Multiplicidad vegetal.

En Contra (Disbiosis)
- **Ultraprocesados:** Azúcares y trans.
- **Antibióticos:** Uso sin prescripción.
- **Estilo de vida:** Estrés y falta de sueño.

Consejo Clave: Un plato diverso en vegetales alimenta la diversidad de tu microbiota y refuerza tu salud general.



Rutas para descubrir nuevos paisajes

España es mucho más que sus grandes ciudades y sus playas. De norte a sur, el país ofrece una extraordinaria variedad de paisajes que pueden descubrirse a pie, en bicicleta o simplemente recorriendo sus carreteras.



Puente de los Rebecos sobre el río Cares.

Un viaje a través de la diversidad

Recorrer España es cambiar de escenario en pocos kilómetros. En el norte, los Picos de Europa ofrecen senderos entre montañas, bosques y profundos desfiladeros. Una de las experiencias más conocidas es la Ruta del Cares, un espectacular recorrido excavado en la roca que permite contemplar algunos de los paisajes más impresionantes de la Cordillera Cantábrica.

En Cataluña, el Parque Nacional de Aigüestortes i Estany de Sant Maurici propone un viaje entre lagos de origen glaciar, cascadas y cumbres pirenaicas. Sus caminos permiten disfrutar de la naturaleza en un entorno especialmente atractivo para los amantes del senderismo y la fotografía.

Hacia el centro de la península, el paisaje cambia por completo. El Parque Nacional de Monfragüe, en Extremadura, combina bosques mediterráneos, ríos y grandes roquedos. Es, además, un lugar privilegiado para observar aves, especialmente buitres y otras especies que sobrevuelan sus sierras.



El Parque Nacional de Aigüestortes caracteriza por sus 200 lagos de distintos tamaños, formas y colores y por montañas pirenaicas.



El impresionante Salto del Gitano en el Parque Nacional de Monfragüe

Para descubrir un paisaje todavía más sorprendente, las Bardenas Reales, en Navarra, parecen sacadas de otro planeta. Sus formaciones de arcilla, barrancos y tonos ocres crean un escenario semidesértico muy diferente al que solemos asociar con España.

En el sur, Andalucía ofrece otras rutas llenas de contrastes. Desde los senderos de Sierra Nevada hasta los paisajes volcánicos del Cabo de Gata, existen numerosos recorridos para descubrir montañas, bosques, playas y zonas áridas.

Viajar sin prisa

Cada ruta tiene su propia personalidad y permite conocer no solo el paisaje, sino también pequeños pueblos, tradiciones y gastronomía local. La mejor forma de disfrutarlas es adaptar el ritmo al entorno, respetar los caminos y dejar espacio para la improvisación.



Parque natural de las Bardenas Reales, Navarra



El Cabo de Gata es Parque Natural y reserva de la Biosfera desde 1987

Porque viajar no siempre significa recorrer cientos de kilómetros. A veces, basta con elegir una ruta cercana, ponerse unas buenas zapatillas y comenzar a caminar para descubrir que todavía quedan muchos paisajes por explorar.

Cada ruta es una oportunidad para desconectar, respirar aire puro y descubrir paisajes sorprendentes, mientras conocemos pueblos, tradiciones y rincones naturales.

Bosques, montañas, desiertos, acantilados y valles esconden rincones capaces de sorprender incluso a los viajeros más experimentados

FICHA PRÁCTICA · RUTAS POR ESPAÑA

Tipo de viaje: Naturaleza y senderismo
Destino: Diferentes zonas de España
Mejor época: Primavera y otoño, aunque cada ruta tiene su temporada ideal
Duración: Desde una escapada de unas horas hasta varios días
Imprescindibles: Calzado cómodo, agua, protección solar, ropa adecuada y teléfono móvil
Planificación: Consultar previamente la dificultad, distancia, desnivel y estado de los senderos
Recomendación: Respetar la fauna y flora, no abandonar residuos y seguir siempre los caminos señalizados
Ideal para: Fotografía de naturaleza, escapadas en familia y turismo activo



GESTIÓN INTEGRAL
Recuperaciones Hnos. Cáceres
DE RESIDUOS

anrepa
ASOCIACIÓN NACIONAL DE RECICLADORES DE PALETS



GESTOR DE RESIDUOS NO PELIGROSOS



COMPRA-VENTA Y FABRICACIÓN DE PALETS

TRATAMIENTO FITOSANITARIO NIMF-15



VENTA ASTILLA

VALORACIÓN ENERGÉTICA

SERVICIO DE CONTENEDORES

C/ Río Alberche, s/n -- C/ Río Guadarrama, 1
Pol. Ind. "Las Arroyadas"
CUBAS DE LA SAGRA (MADRID)

91 814 06 33 - 661 81 05 03
recuperacioneshnoscaceres@gmail.com

Otoño en el jardín: la estación perfecta para preparar un rincón lleno de vida



Cuando el verano se despide, el jardín no entra en reposo, sino que comienza una de las épocas más importantes para su cuidado. El otoño ofrece las condiciones ideales para realizar pequeñas tareas de mantenimiento que fortalecerán plantas, árboles y césped, garantizando un jardín sano y espectacular durante la próxima primavera.

Pequeños cuidados que marcan la diferencia



El descenso de las temperaturas y la llegada de las primeras lluvias convierten el otoño en el mejor aliado de los amantes de la jardinería. Es el momento de dedicar unas horas al mantenimiento del jardín para que las plantas afronten el invierno con la mayor fortaleza posible.

Una de las labores más sencillas y eficaces consiste en retirar periódicamente las hojas secas. Además de mantener el jardín limpio y ordenado, se evita que la humedad acumulada favorezca la aparición de hongos y enfermedades. Estas hojas pueden aprovecharse para elaborar compost, un excelente abono natural para enriquecer el suelo.

La poda también ocupa un lugar destacado durante estos meses. Eliminar ramas secas, dañadas o enfermas mejora la salud de árboles y arbustos, favorece una mejor ventilación y estimula un crecimiento más equilibrado cuando llegue la primavera.

El otoño es, además, la estación ideal para plantar árboles, arbustos y bulbos de floración primaveral, como tulipanes, narcisos, jacintos o crocus. Gracias a las temperaturas suaves, las raíces disponen del tiempo necesario para desarrollarse antes de las primeras heladas.

Otro aspecto fundamental es el abonado. Los fertilizantes ricos en fósforo y potasio ayudan a fortalecer el sistema radicular y aumentan la resistencia de las plantas frente al frío. Del mismo modo, conviene reducir la frecuencia del riego, ya que las lluvias otoñales suelen aportar la humedad suficiente para la mayoría de especies.

Por último, proteger la base de las plantas más delicadas mediante acolchados de corteza, hojas trituradas o compost ayudará a conservar la temperatura del suelo y evitará que las raíces sufran con las bajas temperaturas.

El trabajo de los jardineros es fundamental, ya que su experiencia permite conocer las necesidades de cada planta, realizar correctamente las labores de poda y mantenimiento y detectar a tiempo posibles plagas o enfermedades, ayudando a conservar jardines saludables, cuidados y llenos de vida.



Tiburón Martillo Común: el centinela de los océanos

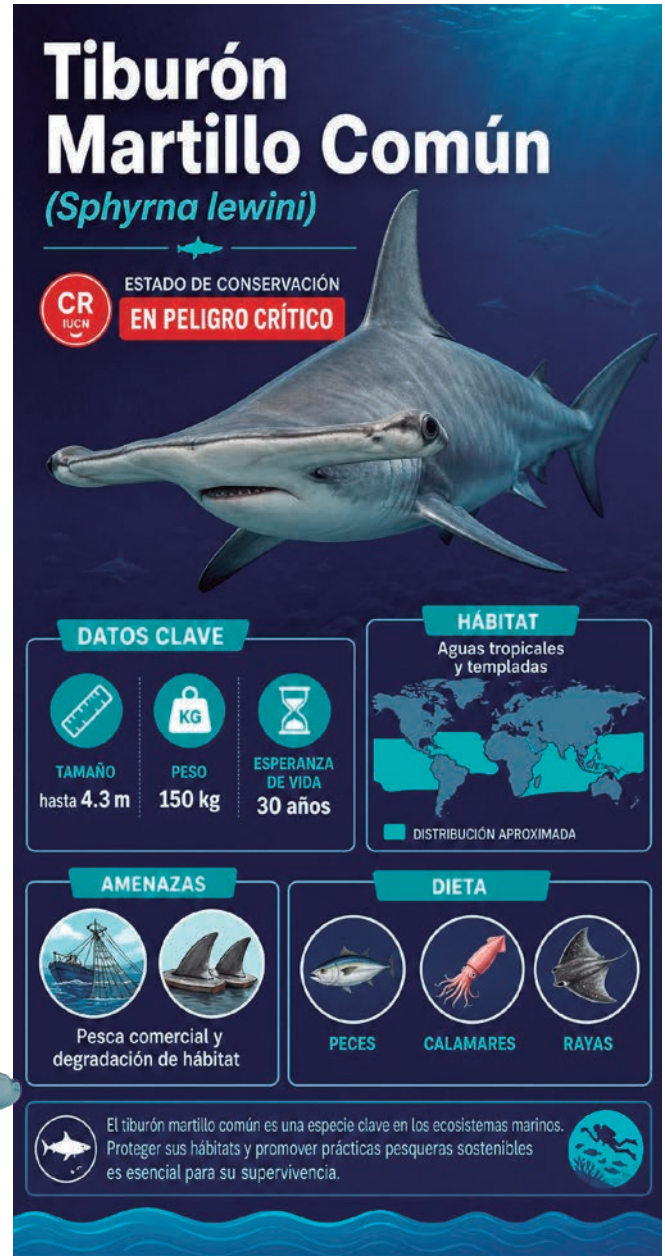
Con su inconfundible cabeza en forma de martillo, el tiburón martillo común es una de las especies marinas más sorprendentes del planeta. Su peculiar anatomía no solo le da una apariencia única, sino que también le proporciona una extraordinaria capacidad para localizar presas y orientarse en el océano.

El tiburón martillo común *(Sphyrna zygaena)* habita en aguas templadas y tropicales de todo el mundo. Su característica cabeza, denominada cefalófila, amplía su campo visual y mejora la detección de impulsos eléctricos emitidos por peces y rayas ocultos bajo la arena. Gracias a ello, es un cazador muy eficiente.

Puede superar los cuatro metros de longitud y se alimenta principalmente de peces, cefalópodos y pequeños tiburones. Aunque impone respeto por su tamaño, rara vez representa un peligro para las personas y suele evitar el contacto con los seres humanos.

Actualmente está catalogado como especie vulnerable, por lo que diversos programas internacionales impulsan medidas para proteger sus hábitats y limitar su captura.





MARANATHA TALLERES
MECÁNICA GENERAL
2€ de descuento EN LAVADO DE COCHE PRESENTANDO ESTE ANUNCIO
CAMBIO DE ACEITE
10W40 47.20€ + iva
5W40 65,32€ + iva
5W30 78.63€ + iva
Incluye aceite filtro y mano de obra hasta 5 litros
Lavado 20€ + iva - Pulido de faros 40€ + iva
C/. Londres, 27 - Pol. Ind. Ciudad de Parla - Tels: 917 174 561 - 603 234 350

L.F.L. telecomunicaciones
· ANTENAS COLECTIVAS
· ANTENAS INDIVIDUALES
· TELEVISIÓN DIGITAL
· TV VÍA SATÉLITE
· PORTEROS AUTOMÁTICOS
Tel: 91 680 15 16
Móvil: 699 91 25 26
lfltelecomunicaciones@gmail.
PRESUPUESTOS GRATUITOS
NO COBRAMOS DESPLAZAMIENTO

¿Sabías que...?



- Es imposible lamerse el codo.
- Los cocodrilos no pueden sacar la lengua.



- Las medidas de la muñeca Barbie si esta fuese humana serían de 99–56–84.
- El 35% de las personas que recurren a los anuncios personales para encontrar parejas, ya están casadas.
- A lo largo de nuestra vida, y durante las noches, cada humano se come una media de 8 arañas.



- **En un estudio de 200 mil avestruces por un período de 80 años, en ningún caso se reportó que uno de ellos metiese la cabeza bajo tierra ni lo intentase.**



- La piel de un oso polar es negra. Su pelaje tampoco es blanco sino más bien claro.
- El chocolate contiene phenylethylamine PEA sustancia natural que es la que estimula en el cuerpo la accion de enamorarse.
- Cada año muere más gente por culpa de los burros que por accidentes aéreos.
- homas Alva Edison temía a la oscuridad.
- El tiburón es el único pez que puede guiñar ambos ojos.
- La silla eléctrica fue inventada por un dentista.



- Los cómics del pato Donald se prohibieron en Finlandia porque no llevaba pantalones.
- Los gatos emiten más de 100 sonidos vocales distintos, los perros solo 10.



- Desde que nacemos, nuestros ojos siempre tienen el mismo tamaño, pero nuestra nariz y orejas no dejan nunca de crecer.
- Febrero de 1865 es el único mes en los registros históricos que no tuvo ninguna luna llena.
- Si la población de China desfilara a tu lado en fila de a uno, la hilera no acabaría nunca debido al ritmo de reproducción.
- Cuando se las envenena, las hormigas caen sobre su lado derecho.
- Miguel de Cervantes Saavedra y William Shakespeare son considerados los más grandes exponentes de la literatura hispana e inglesa respectivamente. Ambos murieron el 23 de abril de 1616



- **El 80% de las personas que leeran este texto, intentarán chuparse el codo.**





La cotorra invasora: el ave exótica que conquista las ciudades españolas

Colorida, ruidosa y aparentemente inofensiva, la cotorra se ha convertido en una de las especies exóticas invasoras más problemáticas de España. Su rápida expansión está alterando los ecosistemas urbanos y poniendo en riesgo a las aves autóctonas.



Procedentes de Sudamérica, principalmente la cotorra argentina *(Myiopsitta monachus)* llegaron a España a través del comercio de mascotas. Muchos ejemplares escaparon o fueron liberados, encontrando un clima favorable y abundancia de alimento en ciudades y zonas verdes.

Hoy forman colonias muy numerosas en parques urbanos de ciudades como Madrid, Barcelona, Valencia o Málaga. La cotorra argentina destaca por construir enormes nidos comunales con ramas, que pueden superar los cien kilos de peso y representar un riesgo al instalarse sobre árboles o infraestructuras.



Especificaciones técnicas:

Nombre común: Cotorra argentina (principal especie invasora)
Nombre científico: Myiopsitta monachus
Origen: Sudamérica (Argentina, Uruguay, Paraguay, Bolivia y Brasil)
Hábitat en España: Parques urbanos, jardines, zonas agrícolas y arbolado urbano.
Alimentación: Semillas, frutos, brotes, flores y cultivos agrícolas.
Tamaño: 28-30 cm.
Peso: 90-140 g.
Principales impactos: Competencia con aves autóctonas, daños en cultivos, construcción de grandes nidos y alteración del equilibrio ecológico.

Además de los problemas de seguridad, estas aves compiten con especies autóctonas por alimento y lugares de nidificación, desplazando a gorriones, estorninos y otras aves locales. También pueden causar daños en cultivos cercanos y generar molestias por el intenso ruido de sus colonias.

Las administraciones españolas desarrollan programas de control para reducir sus poblaciones, aunque estas medidas suelen generar debate entre quienes priorizan la conservación de la biodiversidad y quienes defienden el bienestar animal. La expansión de la cotorra demuestra cómo la introducción de especies exóticas puede tener consecuencias ecológicas difíciles de revertir.



Si tú lees esto,
los demás también.

35.000 ej. buzoneados en Madrid Sur

PUBLIHOY

Tf. 649 797 448 - 615 172 204 - 91 605 31 60
publihoygberlin@gmail.com

Una sonrisa sana empieza cada día

Cuidar la salud dental no consiste únicamente en mantener una sonrisa bonita. Una buena higiene bucal ayuda a prevenir caries, enfermedades de las encías y otros problemas que pueden afectar al bienestar general. Incorporar unos sencillos hábitos a la rutina diaria es la mejor forma de proteger dientes y encías.

Pequeños hábitos, grandes beneficios

La salud de nuestra boca depende, en gran medida, de los cuidados que le proporcionamos diariamente. Cepillarse los dientes al menos dos veces al día, durante unos dos minutos, es una de las principales medidas para eliminar la placa bacteriana y reducir el riesgo de caries. Es recomendable utilizar un cepillo adecuado y una pasta dental con flúor.

La higiene no debe limitarse a la superficie de los dientes. Los espacios situados entre ellos también pueden acumular restos de alimentos y bacterias. Por ello, el uso de hilo dental o de cepillos interdentales puede complementar el cepillado y ayudar a mantener las encías limpias.

La alimentación también desempeña un papel importante. El consumo frecuente de alimentos y bebidas ricos en azúcares favorece la aparición de caries, especialmente cuando no se mantiene una correcta higiene posterior. Frutas, verduras y una dieta variada contribuyen a una alimentación equilibrada, mientras que beber agua ayuda a mantener una adecuada hidratación y favorece la limpieza natural de la boca.





Otro aspecto que conviene cuidar son determinados hábitos. Fumar puede perjudicar seriamente la salud de las encías y aumentar el riesgo de diferentes enfermedades de la cavidad oral. También es importante evitar utilizar los dientes como herramientas para abrir envases o romper objetos, ya que pueden producirse pequeñas fracturas o daños en el esmalte.



La boca puede ofrecer además algunas señales de alerta. Sangrado habitual de las encías, sensibilidad, dolor, inflamación, mal aliento persistente o cambios en el aspecto de dientes y encías son motivos para prestar atención. Detectar estos síntomas a tiempo facilita que un profesional pueda determinar su origen y establecer las medidas necesarias.

Mantener una buena salud dental es, por tanto, una cuestión de constancia. Una rutina sencilla, una alimentación equilibrada y unos hábitos adecuados ayudan a conservar los dientes y las encías en mejores condiciones durante más tiempo. Además, enseñar estos cuidados desde la infancia permite convertir la higiene bucal en una costumbre cotidiana.

La prevención es la mejor aliada

Aunque los cuidados diarios son fundamentales, no sustituyen las revisiones profesionales. Acudir periódicamente al dentista permite revisar el estado de dientes y encías, detectar posibles problemas en fases iniciales, recibir consejos sobre la prevención de problemas dentales y recomendaciones adaptadas a las necesidades de cada persona. Ante dolor, sangrado, sensibilidad o cualquier cambio en la boca, conviene solicitar una valoración profesional.





Héroes (y antihéroes) con historia



Superman

El Hombre de Acero, oriundo del planeta Krypton, posee fuerza sobrehumana, visión láser y vuela. Es símbolo de justicia y esperanza, oculto tras la identidad de Clark Kent, periodista en Metrópolis.

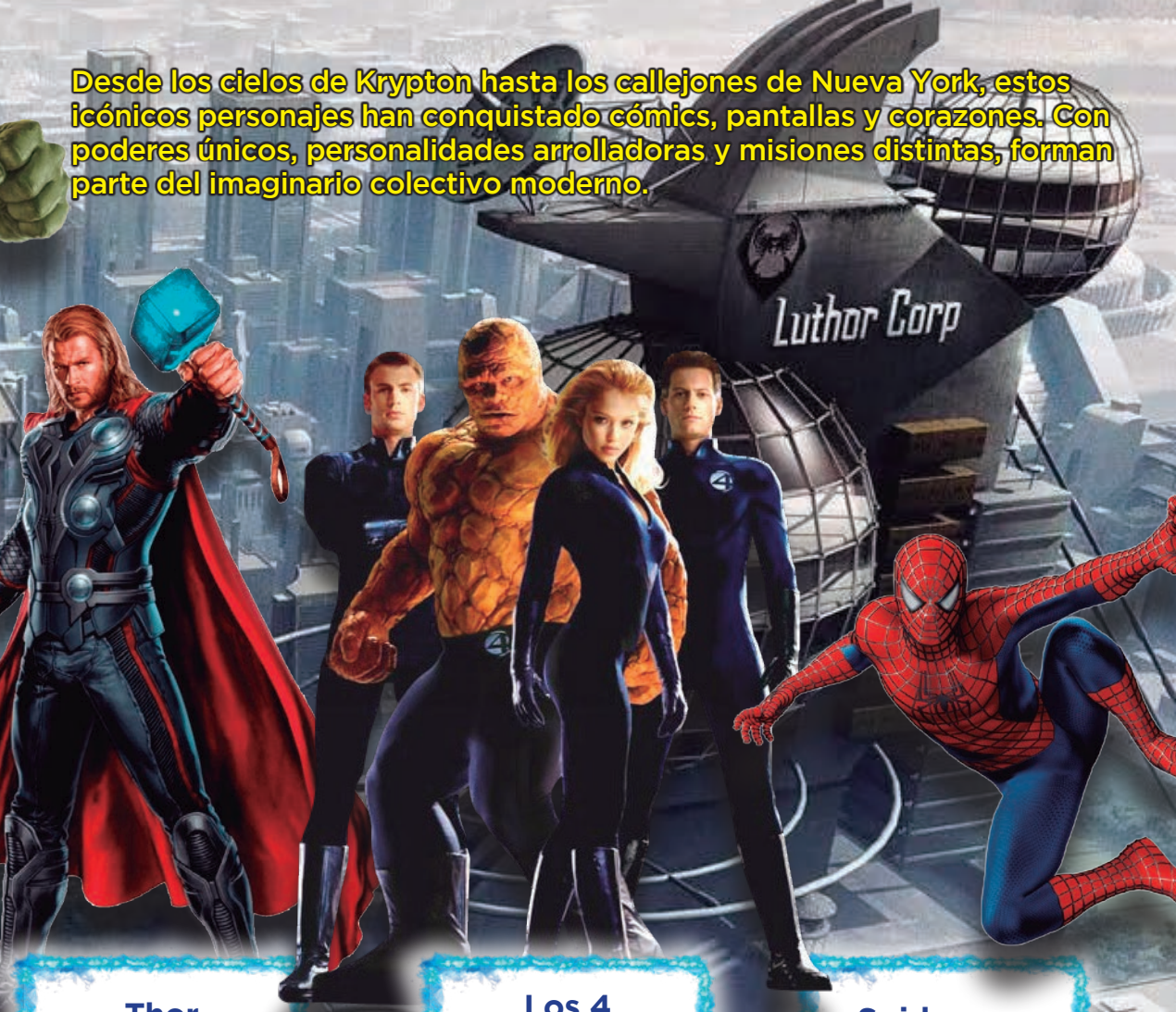
Iron Man

Genio millonario y filántropo, Tony Stark combate el crimen con una armadura tecnológica de última generación. Sarcástico, brillante y audaz, es un pilar de los Vengadores y defensor del progreso humano.

Hulk

El doctor Bruce Banner, tras un experimento fallido, se transforma en Hulk: una bestia verde de fuerza colosal. Vive entre la ciencia y el caos, luchando por controlar su furia interna.

Desde los cielos de Krypton hasta los callejones de Nueva York, estos icónicos personajes han conquistado cómics, pantallas y corazones. Con poderes únicos, personalidades arrolladoras y misiones distintas, forman parte del imaginario colectivo moderno.



Thor

Dios del trueno y heredero de Asgard, Thor empuña el martillo Mjölnir y protege los nueve reinos. Valiente y poderoso, equilibra su origen divino con una conexión creciente con la humanidad.

Los 4 Fantásticos

Un equipo de superhéroes formado por Reed Richards, Sue Storm, Johnny Storm y Ben Grimm. Tras un accidente espacial, obtienen poderes únicos y se convierten en una familia unida por la ciencia.

Spiderman

Peter Parker, joven estudiante neoyorquino, adquiere poderes arácnidos tras la picadura de una araña radiactiva. Ágil, valiente y lleno de humor, equilibra su vida personal con su lucha contra el crimen.

Deadpool

Antihéroe irreverente con habilidades regenerativas y experto en combate. Wade Wilson rompe la cuarta pared, bromea incluso en batalla y combina violencia, sarcasmo y humanidad en un estilo completamente único y desvergonzado.

Los récords del planeta Tierra

Nieve y Hielo

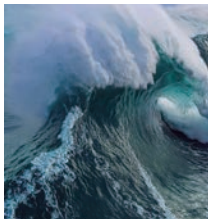


El glaciar más grande del mundo: Glaciar Lambert , en la Antártida, su espesor puede superar los 2,5 km. de hielo acumulado

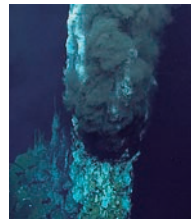


Granizo más grande registrado: 20.3 cm de diámetro en Dakota del Sur, EE.UU. (2010)

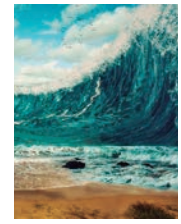
.Océanos y Agua



Ola más alta registrada: 32,3 metros en Alaska, causada por un megatsunami en la bahía de Lituya (1958).



Mayor profundidad oceánica: 10,994 metros en la Fosa de las Marianas, punto llamado Challenger Deep.



Tsunami más alto: 524 m en la bahía de Lituya, Alaska, debido a un terremoto de magnitud 8,3 Mw(9 de julio de 1958).

Otros Récords de la Tierra



Punto más alto del planeta: Monte Everest, 8.849 metros sobre el nivel del mar.

Punto más bajo en tierra firme: Depresión del Mar Muerto, -430 metros bajo el nivel del mar.



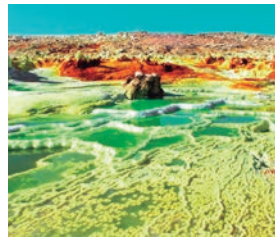
Mayor terremoto registrado: Magnitud 9,5 en Valdivia, Chile (22 de mayo de 1960).



Récord mundial de mayor frecuencia de rayos: Lago de Maracaibo, Venezuela, con hasta 250 relámpagos por km² al año.



Lugar más caluroso: Dallol, Etiopía: Temperatura media más alta jamás registrada: 34,6 °C entre 1960 y 1966.



Poblacción más fría: Oymyakon, Rusia. Temperatura más baja en un en un lugar habitado: -67.7 °C en 1933.



Lugar más seco del mundo: Desierto de Atacama, Chile, con zonas que no han recibido lluvia en siglos.



TU GESTORÍA PUEDE HACER MÁS
QUE PRESENTAR IMPUESTOS.

Trabajamos con sistema propio para controlar vencimientos, documentación, seguimiento y obligaciones de tu negocio.

AUTÓNOMOS · SOCIEDADES

GestOS
Gestión · Organización · Seguimiento

Gestoría +
Tecnología propia



Griñón (Madrid) | Atención Presencial | Gestor Colegiado | +34 667 83 27 50 | gestioncolaborativa.es

Imágenes curiosas de mundo animal



- Momento lúdico entre leones en Botswana, capturado por la fotógrafa Sarah Skinner.
- El título de la obra es “Grab life by the...!” que se traduce como “¡Agarra la vida por...!”.
- El jurado destacó la imagen por capturar un momento maravilloso y divertido en la naturaleza salvaje.



- Ardilla dentro de un hueco en un árbol.
- La fotografía fue una de las finalistas en el concurso Comedy Wildlife Photography Awards.
- El concurso busca concienciar sobre la conservación de la naturaleza a través del humor.
- La ardilla parece tener una expresión de sorpresa o grito.

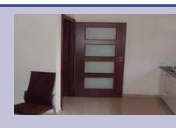


- Esta imagen muestra a una nutria marina (Enhydra lutris) en una pose divertida y expresiva, cubriéndose la cara con sus patas.
- Identidad: Se trata de una nutria marina, un mamífero carnívoro de la familia de los mustélidos.
- Comportamiento: Aunque parezca que está gritando, este comportamiento de frotarse o cubrirse la cara es común en ellas para limpiar su pelaje o secarse.



- Fotografía de Naturaleza: Ejemplo destacado de fotografía macro, utilizada para capturar detalles intrincados de criaturas pequeñas.
- Comportamiento Animal: La postura del insecto sobre la flor ha sido destacada por su aspecto divertido o inusual en concursos de fotografía de fauna salvaje.
- Identificación: El insecto en la imagen es un caballito del diablo (o caballito de san josé).

Humansa
CONSTRUCCIONES Y REFORMAS





- Rehabilitación de edificios
- Reformas integrales
- Tejados
- Pintura
- Albañilería
- Pladur
- Solado y Alicatado
- Instalaciones eléctricas
- Fontanería y calefacción
- Tarima flotante
- Acuchillado de parquet
- Carpintería de aluminio y PVC
- Carpintería de madera
- Cerrajería
- Puertas
- Muebles de cocina y baño
- Armarios empotrados
- Librerías y vestidores

607 809 102 - 91 239 45 09 - www.humansa-construcciones.com

Dacentrurus: el gigante acorazado que dominó la Europa del Jurásico



Mucho antes de que el célebre Stegosaurus se hiciera famoso, otro impresionante dinosaurio herbívoro recorría los bosques de la actual Europa. El Dacentrurus, protegido por una espectacular armadura de placas y largas espinas, fue uno de los estegosaurios más grandes conocidos y un auténtico tanque viviente del Jurásico Superior.

Hace aproximadamente 154-150 millones de años, durante el Jurásico Superior, el Dacentrurus habitó las llanuras y bosques que cubrían gran parte de Europa occidental.

Este dinosaurio pertenecía al grupo de los estegosaurios, herbívoros cuadrúpedos caracterizados por las placas y espinas que recorrían su espalda y cola. Sin embargo, el Dacentrurus destacaba por presentar un cuerpo más robusto y numerosas espinas largas en los hombros y la parte posterior, una combinación que lo convertía en un adversario poco recomendable para cualquier depredador.

Alimentándose de helechos, cícadas, coníferas y otras plantas de baja altura gracias a su pequeño cráneo y su potente aparato digestivo.

Ficha técnica:

- **Nombre:** Dacentrurus armatus
- **Significado:** “Cola muy espinosa”
- **Grupo:** Estegosaurio
- **Periodo:** Jurásico Superior (154-150 millones de años)
- **Dieta:** Herbívoro
- **Longitud:** Hasta 8 metros
- **Peso:** 4-5 toneladas
- **Hábitat:** Bosques y llanuras de Europa occidental
- **Principal defensa:** Espinas y cola armada con púas



Dacentrurus armatus

"Cola muy espinosa"

Fue uno de los estegosaurios más grandes conocidos.
Sus largas espinas en los hombros eran mucho más desarrolladas que las de otros estegosaurios.



Vivió millones de años antes que muchas de las especies de dinosaurios más populares.



Restos fósiles relacionados con este género también se han encontrado en la Península Ibérica, lo que confirma su presencia en el antiguo continente europeo.



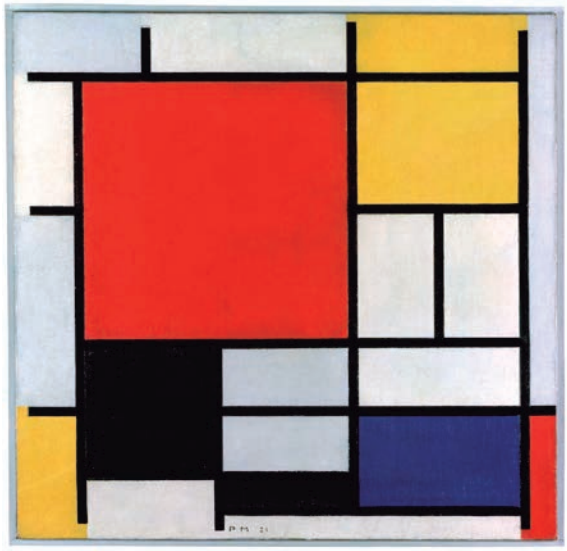
A diferencia de otros estegosaurios encontrados en Norteamérica, el Dacentrurus es uno de los representantes más emblemáticos de este grupo en Europa.





El arte reducido a lo esencial

Líneas rectas, colores primarios y espacios blancos se convierten en protagonistas de una obra que resume la búsqueda de Piet Mondrian por alcanzar un lenguaje artístico universal, basado en el equilibrio, la armonía y la simplicidad.







Tazas, cojines, láminas... incluso cortinas de ducha. Los icónicos trazos del artista Piet Mondrian inspiran todo tipo de piezas para llevar las vanguardias a la decoración.

Pocas obras representan con tanta claridad la esencia del arte abstracto como "Composición en rojo, amarillo, azul, blanco y negro", de Piet Mondrian. Pintada en 1921, esta composición reúne algunos de los elementos que definirían el estilo más característico del artista neerlandés: líneas horizontales y verticales, formas rectangulares y una reducida gama cromática dominada por los colores primarios.

A primera vista, la obra puede parecer sencilla. Sin embargo, detrás de esa aparente simplicidad existe una búsqueda artística profundamente meditada. Mondrian eliminó progresivamente cualquier referencia a paisajes, personas u objetos reconocibles para concentrarse en las relaciones entre líneas, superficies y colores. Su intención era encontrar una forma de expresión que pudiera transmitir orden y equilibrio sin necesidad de representar directamente la realidad.

La influencia de estas ideas superó rápidamente los límites de la pintura. El lenguaje visual de Mondrian terminó inspirando el diseño gráfico, la arquitectura, la moda y la decoración. Sus composiciones geométricas demostraron que unas pocas líneas y colores podían convertirse en una poderosa identidad visual.



Piet Mondrian fue un pintor holandés cuya odisea creativa redefinió el rumbo de la historia del arte. Nacido en una familia artística en 1872, Mondrian inicialmente exploró temas convencionales como paisajes e imágenes simbólicas. Sin embargo, su encuentro con el Cubismo provocó una profunda metamorfosis artística.

Aluminios Tello
FABRICACIÓN PROPIA
PRESUPUESTOS SIN COMPROMISO
GRAN EXPOSICIÓN A TAMAÑO REAL
Ventanas: aluminio y pvc.
Cerramientos, porches, terrazas...
Cortinas de cristal
Mosquiteras, persianas, cristal,
mamparas baño y ducha

Avda. Humanes, 174 (Griñón) - Tl. 91 690 71 01 - 685 841 742 - www.aluminiostello.es

MUNDO CHIMENEA

GRUPO LUALDASA

AHORRE EN SU CALEFACCIÓN HASTA 60%

Calor y Diseño



ESTUFA PELLETS FLORA 7 Kw

1.099€

- Fabricación Nacional
- Programable
- Regulación potencia y temperatura
- Ajuste combustión automático para mayor rendimiento
- Wifi (opcional)



ESTUFA PELLETS NEREA 10 Kw

1.299€

699€

A+



ESTUFA PELLETS 7 Kw

Carga automática pellets.
Encendido aut. Modo ECO.
Termostato seguridad
Control de ventilador
Sonda de temperatura
Programa diario y semanal
Cajetín de combustión de fundición
Mando a distancia

1.599€

A+



HIDROESTUFA 18 kw

Programable
Rendimiento 94%
Cenicero hierro fundido

1.899€



A+

INSERTABLE CHIMENEA

Ulyses 10 Kw
Tolva 13 Kg. Peso 99 Kg.
Termostato de seguridad

Precios iva no incluido

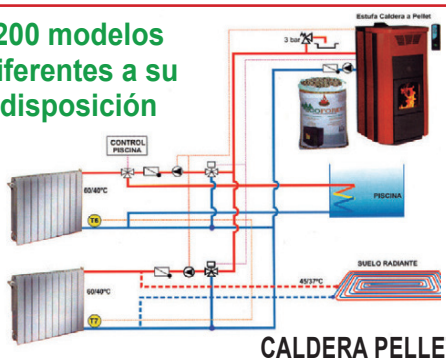
799€



INSERT 700 GV
Potencia térmica 14 Kw

- Hierro fundido 145 kg
- 2 ventiladores. 2 velocidades

200 modelos diferentes a su disposición



CALDERA PELLETS 35 Kw

- Caldera MC 35 depósito 50 kg
- Control automático de la combustión

1.999€

A+



FINANCIACION EN 36 MESES SIN INTERESES. (TAE 6,07%* TIN 0%)

SALGUEDA · INVICTA · FERLUX · ecoFOREST · Nordica Extraflame · LACUNZA · DINAK

GRUPO LUALDASA. Av. de Ronda, 14 28981 (Parla) 91 130 59 81

mundochimenea@gmail.com

Dejar de fumar: el mejor paso hacia una vida más saludable



Abandonar el tabaco es una de las decisiones más importantes que una persona puede tomar para mejorar su salud y calidad de vida. Aunque la dependencia de la nicotina puede hacer que el proceso resulte difícil, existen estrategias y apoyos que aumentan considerablemente las posibilidades de éxito.

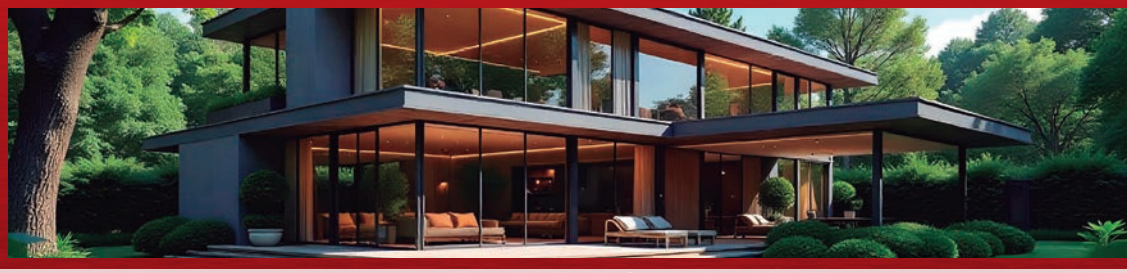
Fijar una fecha, identificar los momentos de mayor tentación, buscar apoyo profesional y cambiar algunos hábitos cotidianos son algunas de las claves para decir adiós definitivamente al cigarrillo.

Dejar de fumar no es únicamente abandonar un hábito. Para muchas personas supone romper con una dependencia física y psicológica que ha formado parte de su vida durante años. El cigarrillo puede estar asociado al café de primera hora, a las pausas en el trabajo, a los momentos de estrés o a las reuniones con amigos. Por eso, abandonar el tabaco requiere algo más que fuerza de voluntad: implica prepararse, conocer los propios hábitos y encontrar nuevas formas de afrontar esas situaciones.

El primer paso es tomar una decisión firme y establecer un objetivo concreto. Elegir una fecha para dejar de fumar puede ayudar a prepararse mentalmente y organizar los cambios necesarios. Durante los días previos es recomendable identificar cuáles son los momentos que provocan más ganas de encender un cigarrillo. Conocer esos «disparadores» permite anticiparse y buscar alternativas antes de que aparezca la tentación.



Cambiar algunas rutinas cotidianas puede ser de gran ayuda. Después de comer, por ejemplo, se puede dar un pequeño paseo, lavarse los dientes o tomar una infusión. Si las ganas aparecen durante una situación de ansiedad, beber agua, realizar respiraciones profundas o mantenerse ocupado puede contribuir a superar esos minutos más difíciles. Las ganas intensas de fumar suelen ser temporales y disminuyen con el paso de los minutos.

aluminios
ALULOSA 2
www. alulosa.es
CRISTALERÍA Y CERRAJERÍA EN GENERAL
CARPINTERÍA DE ALUMINIO - VENTANAS DE PVC
CARPINTERÍAS EUROPEAS - MAMPARAS DE BAÑO
ROTURA DE PUENTE TÉRMICO

Avda. Principal, 20 (P.I. Las Avenidas)
28991 Torrejón de la Calzada (Madrid)
669 871 890
aluminios@alulosa.es
KÖMMERLING
AYUSO
Grupo Ayuso

La actividad física es también una importante aliada. Caminar, montar en bicicleta, nadar o practicar cualquier ejercicio adaptado a las posibilidades de cada persona ayuda a reducir el estrés, mejora el estado de ánimo y permite comprobar progresivamente cómo el cuerpo recupera capacidad y energía. Además, incorporar hábitos saludables puede reforzar la sensación de estar iniciando una nueva etapa.

No es necesario afrontar este proceso en solitario. Informar a familiares y amigos de la decisión puede proporcionar un importante apoyo emocional. También es aconsejable consultar con profesionales sanitarios, especialmente cuando existe una fuerte dependencia de la nicotina. Existen programas de ayuda y tratamientos que pueden facilitar el abandono del tabaco y aumentar las posibilidades de mantener la abstinencia.



Uno de los mayores temores de quienes intentan dejar de fumar es sufrir una recaída. Sin embargo, un desliz no tiene por qué convertirse en un regreso definitivo al hábito. Si ocurre, conviene analizar qué situación lo provocó y utilizar esa experiencia para reforzar la estrategia. Muchas personas necesitan varios intentos antes de abandonar el tabaco de forma definitiva.

También puede resultar motivador recordar los beneficios que se obtienen al dejar de fumar. Con el tiempo, mejora la respiración, aumenta la capacidad física y se reducen importantes riesgos para la salud. La salud bucal también se beneficia: disminuye el riesgo de enfermedades de las encías, problemas dentales, mal aliento y alteraciones en la boca. El gusto y el olfato pueden recuperarse, y muchas personas perciben una mayor sensación de bienestar general.

Dejar de fumar es un proceso personal, pero cada día sin tabaco representa un avance. No importa cuánto tiempo se haya fumado ni cuántos intentos hayan sido necesarios anteriormente. Lo verdaderamente importante es volver a intentarlo y buscar el apoyo adecuado. Decir adiós al cigarrillo significa recuperar el control, cuidar el cuerpo y abrir la puerta a una vida más saludable y libre de humo.



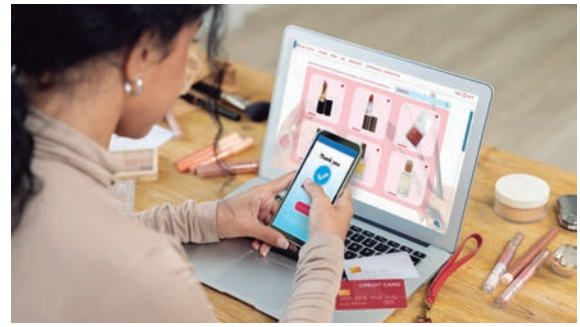


Consumidores desprotegidos: por qué acudir a un abogado puede marcar la diferencia



En la vida cotidiana, los ciudadanos participan constantemente en relaciones de consumo: contratamos servicios de telefonía, adquirimos productos online, firmamos hipotecas o aceptamos condiciones que rara vez leemos con detenimiento. Sin embargo, cuando surgen problemas —cobros indebidos, cláusulas abusivas, productos defectuosos o servicios que no cumplen lo prometido— muchos consumidores se sienten desorientados y, en ocasiones, desprotegidos.

A pesar de la existencia de normativas que buscan equilibrar la relación entre empresas y clientes, la realidad demuestra que reclamar no siempre es sencillo. Los procedimientos administrativos pueden resultar largos, complejos y, en algunos casos, insuficientes para reparar el daño sufrido. Es aquí donde surge una pregunta clave: ¿qué puede hacer realmente un consumidor para defender sus derechos de forma efectiva?





La respuesta, en muchos casos, pasa por acudir a un profesional del derecho.

Un abogado especializado en consumo no solo conoce la legislación vigente, sino que también sabe identificar irregularidades que pueden pasar desapercibidas para el ciudadano medio. Cláusulas aparentemente inofensivas pueden esconder condiciones abusivas; contratos estándar pueden vulnerar derechos básicos sin que el consumidor sea consciente de ello.



Además, contar con asesoramiento legal permite valorar adecuadamente si merece la pena iniciar una reclamación, negociar con la empresa o incluso acudir a los tribunales. En un contexto donde muchas compañías confían en el desconocimiento o el cansancio del cliente para evitar reclamaciones, la intervención de un abogado introduce un elemento de equilibrio que puede cambiar por completo el resultado.

No se trata únicamente de resolver conflictos ya existentes. La consulta previa con un abogado antes de firmar determinados contratos —como préstamos, seguros o acuerdos de larga duración— puede evitar problemas futuros. La prevención, en este sentido, resulta tan valiosa como la defensa.

Por otro lado, el acceso a la justicia se ha flexibilizado en los últimos años, permitiendo que más ciudadanos puedan reclamar sin asumir costes desproporcionados. Existen vías como las demandas colectivas o la posibilidad de reclamar gastos judiciales en determinados supuestos, lo que refuerza aún más el papel del asesoramiento jurídico como herramienta accesible.

En definitiva, en un mercado cada vez más complejo y tecnificado, el consumidor no puede ni debe enfrentarse solo a las grandes estructuras empresariales. Informarse, comparar y reclamar sigue siendo fundamental, pero dar el paso de consultar con un abogado puede ser la diferencia entre resignarse a una injusticia o lograr una solución efectiva.

Porque, en materia de consumo, conocer tus derechos es importante; pero saber cómo ejercerlos es esencial.

cmlegal.es

Juan Campos Martín
Abogado

- **Laboral**: Despidos, reclamaciones salariales, acoso laboral, vacaciones, modificación de las condiciones de trabajo, seguros sociales, accidentes laborales, desconexión laboral...
- **Civil**: divorcios, desahucios, herencias...
- **Tráfico**: multas, accidentes...
- **Protección de datos, videovigilancia.**
- **Bancario**: tarjetas revolving, cambios de condiciones, comisiones por préstamos y cargos indebidos.

C.M

CONSULTA GRATUITA

629 340 310

Stranger Things: misterio, amistad y aventuras en Hawkins



Un pequeño pueblo, un grupo de amigos y una dimensión paralela se convierten en los ingredientes de una de las series más populares de los últimos años. Stranger Things combina ciencia ficción, terror, aventura y nostalgia ochentera para crear una historia llena de secretos y personajes inolvidables.

El misterio detrás de Hawkins

En 1983, la tranquila localidad de Hawkins, Indiana, cambia para siempre cuando Will Byers, un niño de doce años, desaparece misteriosamente. Sus amigos Mike, Dustin y Lucas comienzan una búsqueda desesperada para encontrarlo, pero pronto descubren que detrás de su desaparición existe algo mucho más extraño de lo que podían imaginar.

Durante su investigación aparece Eleven, una misteriosa niña con poderes sobrenaturales que parece estar relacionada con los experimentos secretos realizados en un laboratorio cercano. Poco a poco, los protagonistas descubren la existencia del Mundo del Revés, una inquietante dimensión paralela habitada por criaturas peligrosas y conectada con su propia realidad.

A partir de ese momento, Hawkins se convierte en el escenario de una lucha constante entre el mundo cotidiano y las fuerzas sobrenaturales. Los protagonistas tendrán que enfrentarse a monstruos, conspiraciones y amenazas cada vez mayores, mientras intentan proteger a sus familias y mantener unida su amistad.

Una aventura con sabor a los años 80

Uno de los grandes atractivos de Stranger Things es su estética inspirada en la cultura popular de los años ochenta. Bicicletas, máquinas recreativas, películas, música, videojuegos y referencias cinematográficas forman parte de una ambientación que se ha convertido en una de sus principales señas de identidad.



TOLDOS Y PÉRGOLAS
TOL2000
VENTA E INSTALACIÓN
Motorizaciones - Techos móviles
Capotas - Cofres - Mosquiteras...
Calidad al mejor precio
Presupuesto sin compromiso
91 827 61 18
617 43 46 10
Cubas de la Sagra
tol2000@hotmail.com



Pero más allá de los monstruos y los fenómenos paranormales, la serie destaca por la importancia que concede a la amistad, la familia y el crecimiento personal. Sus protagonistas pasan de ser niños a adolescentes mientras afrontan pérdidas, miedos, primeros amores y decisiones difíciles.

Creada por los hermanos Duffer, la producción ha conseguido convertirse en un fenómeno internacional gracias a su combinación de suspense, humor, terror y aventura. Cada temporada amplía el misterio y presenta nuevos enemigos, manteniendo la conexión emocional con sus personajes.

Stranger Things es, en definitiva, una historia sobre crecer y enfrentarse a lo desconocido. Su mezcla de nostalgia, ciencia ficción y aventuras ha conquistado a varias generaciones y ha convertido a Hawkins y al Mundo del Revés en dos de los escenarios más reconocibles de la televisión contemporánea.





Ficha técnica:

- **Título original:** Stranger Things
- **Creadores:** Matt Duffer y Ross Duffer
- **Género:** Ciencia ficción, terror, misterio, aventura y drama
- **País:** Estados Unidos
- **Idioma original:** Inglés
- **Estreno:** 2016
- **Productora:** Netflix
- **Ambientación:** Años 80
- **Localización principal:** Hawkins, Indiana
- **Protagonistas:** Millie Bobby Brown, Finn Wolfhard, Noah Schnapp, Gaten Matarazzo, Caleb McLaughlin, Winona Ryder y David Harbour



ESTRENOS RECOMENDADOS

OCTUBRE 2026



DIGGER — Comedia/Drama — 2 Octubre

Dirección: **Alejandro González Iñárritu**
Reparto: Tom Cruise, Sandra Hüller, John Goodman, Riz Ahmed, Michael Stuhlbarg ... ...
Sinopsis: El hombre más poderoso del mundo se embarca en una misión frenética para demostrar que es el salvador de la humanidad antes de que el desastre que ha desatado lo destruya todo. Digger Rockwell, un hombre excéntrico y muy poderoso (un magnate o empresario).Tras una catástrofe global o crisis mundial provocada por sus propias acciones, Digger se obsesiona con la idea de que puede (y debe) salvar a la humanidad. Es una sátira con mucho humor negro donde Cruise deja atrás sus clásicos papeles de héroe de acción para dar vida a un personaje profundamente inusual, excéntrico y casi irreconocible..



VERITY. LA SOMBRA DE UN ENGAÑO — Thriller — 2 Octubre

Dirección: **Michael Showalter**
Reparto: Anne Hathaway, Dakota Johnson, Josh Hartnett, Ismael Cruz Cordova, Irina Dvorovenko .. ...
Sinopsis: Lowen Ashleigh es contratada como escritora fantasma por Jeremy Crawford para escribir las novelas de su esposa Verity, autora de bestsellers, impedida tras un accidente. Lowen descubre las inquietantes verdades de Verity mientras reside en casa de los Crawford para trabajar.



NUDA PROPIEDAD — Comedia — 2 Octubre

Dirección: **Alberto Utrera**
Reparto: Susana Abaitua, Maxi Iglesias, David Lorente, Pepe Viyuela, Paco Churruca ...
Sinopsis: Vera y Lucas, una pareja cercana a los cuarenta años y frustrada por la dificultad de acceder a una vivienda, compran un piso enorme a mitad de precio mediante la nuda propiedad, lo que significa que el anciano dueño (Jesús) seguirá viviendo allí hasta el día de su fallecimiento.La situación cambia radicalmente cuando el propietario desaparece de manera inesperada, reaparece con una apariencia totalmente rejuvenecida, sana y comportándose de forma muy alejada a la de alguien en sus últimos días. Atrapados entre las sospechas, la frustración y una dosis creciente de humor negro, la pareja comienza a barajar un plan tan absurdo como tentador.



ARRIBA TUTTO — Comedia — 2 Octubre

Dirección: **José Mota**
Reparto: José Mota, Karra Elejalde, Pablo Cabello, Olivia Molina, Diego Anido ...
Sinopsis: 1905. La feliz infancia de Michi, un niño de siete años finaliza bruscamente con la violenta muerte de su padre, un artista ambulante que ha enseñado al pequeño a ver la magia y el humor en cada rincón de la vida. Pasados los años, Michi se ha convertido en un hombre amargado, violento y consumido por el rencor. Una asombrosa aparición y el reencuentro con Conchita, su amor de la niñez le ayudará a recuperar el paraíso perdido y la transgresora visión del mundo que le inculcó su padre. Convertido en un hombre nuevo, el destino le llevará a vivir una aventura en la que intentará cumplir la promesa de amor que una vez le hizo a la niña.



STREET FIGHTER — Acción — 16 Octubre

Dirección: **Kitao Sakurai**
Reparto: Noah Centineo, Andrew Koji, Callina Liang, Joe Anoa'i, David Dastmalchian ...
Sinopsis: Nueva película basada en la saga de videojuegos "Street Fighter". Ambientada en 1993, los alejados Street Fighters Ryu y Ken Masters son lanzados de nuevo al combate cuando la misteriosa Chun-Li los recluta para el próximo Torneo Mundial de Guerreros: un brutal choque de puños, destino y furia. Pero detrás de esta batalla se esconde una conspiración mortal que los obliga a enfrentarse entre ellos y a los demonios de sus pasados. Y si no lo hacen… ¡fin de la partida!



LA INVITACIÓN — Comedia — 16 Octubre

Dirección: **Olivia Wilde**
Reparto: Seth Rogen, Olivia Wilde, Penélope Cruz, Edward Norton ...
Sinopsis: Un hombre llamado Will va con su novia Kira a una cena en su antigua casa.Los anfitriones: La cena la organizan su exesposa Eden y el nuevo esposo de ella, David.El pasado trágico: Will y Eden llevaban años separados tras la trágica muerte de su hijo pequeño, un golpe que destruyó a la familia. Eden reaparece cambiada, muy calmada y con extraños amigos tras haber estado ausente mucho tiempo. Durante la noche, Will empieza a notar actitudes extrañas y un ambiente tenso. Los anfitriones planean un suicidio masivo con envenenamiento para "liberarse del dolor". Will intenta detenerlos, lo que desata una pelea violenta por la supervivencia. Al final, cuando Will sale de la casa, descubre que las demás casas del vecindario también tienen luces rojas encendidas, lo que indica que la masacre ha ocurrido a gran escala.



WHALEFALL — Thriller — 16 Octubre

Dirección: **Brian Duffield**
Reparto: Austin Abrams, Josh Brolin, Elisabeth Shue, John Ortiz, Jane Levy .. ...
Sinopsis: Narra la historia de Jay Gardiner, un joven buceador que se sumerge en la costa central de California para buscar los restos de su difunto padre, pero es tragado vivo por un cachalote gigante. Atrapado en el interior de un animal de 60 toneladas con solo una hora de oxígeno restante, Jay debe mantener la calma y utilizar las lecciones de supervivencia que su padre le enseñó en vida para intentar escapar antes de que se agote el tiempo.



LEONES DE INVIERNO — Thriller — 23 Octubre

Dirección: **Albert Pintó**
Reparto: Luis Zahera, Roberto Álamo, Luis Callejo, José Manuel Poga, Inma Cuesta ... ..
.**Sinopsis**:Un policía infiltrado en una red de narcotráfico atropella de madrugada a una joven y se da a la fuga para no revelar su verdadera identidad.La investigación: El padre de la víctima, un hombre corriente que en su pasado fue un conocido líder ultra (ultrasur), decide investigar el accidente por su cuenta al ver que la verdad se oculta. En su obsesión por lograr justicia, el padre se adentra en una peligrosa red de corrupción, poder y crimen organizado.Este dolor inmenso y la búsqueda de respuestas le hacen cruzar líneas rojas irreversibles, liberando la violencia reprimida que guardaba de su pasado.



¿ME ENTIENDES O TE LO EXPLICO? — Comedia — 23 Octubre

Dirección: **Jordi Calvet**
Reparto: Pablo Puyol, Octavi Pujades, Santiago Urrialde, Mayte Rodríguez, Cristina Medina ...
Sinopsis: Primavera de 1992, Madrid, Chueca, en pleno bullicio previo a un verano que promete ser histórico para España. Pepe regenta una taberna catalana que no puede estar peor: su local está en las últimas, las deudas le quitan el sueño, y por si fuera poco, su mujer lo deja… ¡por otro! Desesperado y al borde del abismo, Pepe toma una decisión drástica. Pero sus amigos llegan justo a tiempo para evitarlo. Y aquí es donde arranca la locura: para salvarlo —y de paso salvar el bar— le proponen darle un giro total y convertirlo en algo revolucionario para la época. Un pub de ambiente gay.



KARATEKA — Drama — 30 Octubre

Dirección: **Aritz Moreno**
Reparto: Andrea Ros, Patrick Criado, Ernesto Alterio, Antonio Durán, Pilar Castro ...
Sinopsis: Esta es la historia de Sandra Sánchez, una mujer que nunca dejó de creer y desafió todas las convenciones. De ser descartada por el sistema a convertirse en la mejor karateka de todos los tiempos. Con la guía de Jesús del Moral, su entrenador y compañero de vida, Sandra emprendió un viaje imposible: conquistar el oro olímpico a los 39 años y redefinir el significado de la perseverancia en un deporte donde los más veteranos se retiran a los 30 años y que siempre habían dominado los japoneses. Un relato de amor, sacrificio y lucha que trasciende el Karate y se convierte en leyenda.



WICKER — Comedia — 30 Octubre

Dirección: **Alex Huston Fischer, Eleanor Wilson**
Reparto: Olivia Colman, Alexander Skarsgård, Elizabeth Debicki, Peter Dinklage, Nabhaan Rizwan ...
Sinopsis: Una pescadora solitaria vive apartada en la periferia de un pueblo costero, donde soporta las burlas y el desprecio constante de sus vecinos por su aspecto y forma de ser. Harta de la situación, encarga al artesano del lugar un marido fabricado de mimbre para molestar a la comunidad. El marido de mimbre resulta ser extraordinario, con un espíritu conmovedor y habilidades únicas que despiertan sentimientos profundos en la protagonista.Lo que empieza como una provocación se convierte en un romance real que desata celos y una gran agitación en el pueblo.

Las esferas de Costa Rica: el misterio tallado en piedra



Las esferas de piedra de Costa Rica son un grupo de más de quinientas esculturas precolombinas famosas por su forma casi perfecta

Dispersas por distintos lugares de Costa Rica, cientos de esferas de piedra perfectamente redondeadas continúan despertando preguntas. ¿Quién las creó, con qué propósito y cómo consiguieron alcanzar formas tan precisas?



Piedras que desafían al tiempo

Las esferas de piedra de Costa Rica son uno de los vestigios arqueológicos más singulares de América. Se han localizado principalmente en el sur del país, especialmente en la región del delta del Diquís. Algunas son pequeñas y caben en las manos, mientras que otras alcanzan varios metros de diámetro y pesan toneladas.

Su origen se relaciona con las sociedades precolombinas que habitaron esta zona entre aproximadamente los siglos V y XVI. Los investigadores consideran que fueron elaboradas mediante técnicas de tallado y abrasión, utilizando herramientas de piedra y otros materiales disponibles en la época. Sin embargo, todavía existen incógnitas sobre su significado exacto.

La extraordinaria regularidad de algunas piezas ha alimentado numerosas teorías. Se ha planteado que podían estar relacionadas con la posición social de sus propietarios, con ceremonias, con espacios de poder o incluso con observaciones astronómicas. También se ha estudiado su posible distribución formando alineaciones o conjuntos relacionados con antiguos asentamientos.

Durante décadas, algunas fueron desplazadas de su ubicación original, lo que ha dificultado conocer completamente el contexto arqueológico en el que fueron construidas. Este aspecto resulta especialmente importante, porque su posición original podría aportar pistas sobre la función que desempeñaban.

Las esferas también han generado numerosas leyendas y teorías pseudohistóricas que las relacionan con civilizaciones desaparecidas o conocimientos imposibles para su época. La arqueología, sin embargo, sitúa estas piezas dentro del desarrollo cultural de los pueblos indígenas de Costa Rica.

Hoy, las esferas del Diquís constituyen un símbolo del patrimonio arqueológico costarricense. Más allá del misterio que todavía las rodea, representan la capacidad técnica y artística de unas sociedades precolombinas que dejaron en piedra uno de los enigmas más fascinantes de Centroamérica.



energy
Salas.
energía inteligente
repsol

El frío se acerca.
Que te pille preparado.



Luz y Gas Repsol

Comercializamos luz y gas con asesoramiento personalizado.

Gasóleo Repsol

Suministro rápido y de confianza.

Primer llenado de la temporada

waylet

15€
de descuento

En compras de gasóleo calefacción de 350€ o más pagando con Waylet.

¿Aún no tienes Waylet?
Descárgatela y consigue **20 € de descuetno** como nuevo usuario

10€
de descuento

Gasóleo calefacción

Disfruta de **10 € de descuento** en pedidos de más de **500 litros** a través de **WhatsApp o web.**

Visítanos y descubre todos **nuestros servicios**

918 930 095

635 643 946

(Número válido solo para Whatsapp, no llamadas)

repsol

energysalas.com

EXCLUSIVAS

OYC

AGENCIA INMOBILIARIA

VENDE TU VIVIENDA SIN COMISIONES

SIN COBROS AL COMPRADOR



Escanea y contáctanos

TARIFA FIJA DESDE SOLO

1.990 €

POR LA VENTA DE TU PROPIEDAD

EMPIEZA A AHORRAR

TODO LO QUE INCLUIMOS PARA VENDER TU VIVIENDA

- VALORACIÓN GRATUITA
- FOTOGRAFÍA PROFESIONAL
- PUBLICACIÓN EN PORTALES LÍDERES
- GESTIÓN DE VISITAS
- NEGOCIACIÓN PROFESIONAL

INMOBILIARIAS TRADICIONALES		OYC ASESORES INMOBILIARIOS
COMISIÓN DEL 3% AL 5%	VS	Tarifa fija desde 1.990€ hasta 31 diciembre 2026

SOLICITA TU VALORACIÓN GRATUITA

Y VENDE AL MEJOR PRECIO SIN COMISIONES

682 322 778 | C. Francia, 11 - Local 4 GRIÑÓN - MADRID | 626 442 017

INMOBILIARIA • COMPROMISO • TRANSPARENCIA • RESULTADOS