- PUENTE DE VALLECAS
- ENTREVÍAS
- VILLA DE VALLECAS
- SANTA EUGENIA
- ENSANCHE DE VALLECAS
- POLÍGONO INDUSTRIAL

Vallecas VA

PERIÓDICO GRATUITO
WWW.VALLECAS.COM

Noviembre 2026. N.º 360 Año XXXII



PLATAFORMA VALLECAS EDUCACIÓN PÚBLICA

Vallecas se moviliza por la vivienda y por la educación y la sanidad

El vecindario protagonizó diferentes acciones reivindicativas en defensa de sus derechos

Págs. 3,4,5 y 10



JAVIER BAEZA

Más de 10.000 firmas contra el abandono institucional

Vallekas está Harta registró los escritos en el Palacio de Cibeles

Pág. 7



F. BÓDALOVK

"El mundo será feminista o no será"

Entrevista con el actor Carlos Olalla, vecino de Entrevías

Pág. 11

AUTOESCUELAS Rayo
Muy de Vallekas
Centro Recuperación de Puntos
Coches automáticos adaptados
Cursos CAP
100% online
Clases de reciclaje
PATROCINADOR OFICIAL
Abierto 12 horas. Avenida Albufera 264 627 01 09 52 91 303 11 66

LIBRERÍA Yume
Encargos de libros · Juegos de mesa
Manga · Merchandising
C/ Sierra Carbonera, 11, Puente de Vallecas
@libreriayume.vk http://libreriayumevk.es
yumelibreria@gmail.com WhatsApp: 663806801
Ya puedes encargar regalos para Navidad

ORIGINAL PROPUESTA
AGR
AGENTE REHABILITADOR
REHABILITA AHORA TU EDIFICIO CON SUBVENCIONES
91 298 80 10
TU REHABILITADOR EN VALLECAS
AVENIDA DE LA ALBUFERA 321, 5.ª - 9

¡¡¡CONOZCA CUÁNTO VALE SU CASA!!!
Llámenos al 91 303 63 55
comprarcasa. TORRESRUBÍ
C/ San Claudio, 27, local 3, 28038 Madrid.
913 03 63 55
www.torresrubi.com

facebook.com/vallecasva @vallecasva @vallecasva

EDITORIAL

La realidad que no quieren que miremos

Las movilizaciones que se han sucedido en España y en otros países europeos el pasado mes de octubre con reivindicaciones por la educación, la sanidad, las pensiones, la vivienda, etc. han dejado bien claro que se está generando una atmósfera de clara y creciente indignación frente al presente y la falta de futuro que han generado los poderosos. La gente está diciendo de múltiples maneras ¡Basta ya!

Algunos ejemplos: en las elecciones de Serbia, una candidatura surgida hacía pocos meses desde estudiantes universitarios consiguió ser la más votada, desbancando al anterior presidente. Más allá de Europa, en Brasil, también ha sucedido en unas elecciones en las que finalmente salió como presidente Lula. En este caso, también fue decisiva la gran participación y la fuerte movilización de la juventud, que, en muy poco tiempo, revirtió la tendencia de apoyo a Bolsonaro. En Israel, Netanyahu perdió apoyo, complicando que pueda volver a gobernar.

Más cerca de nosotros, en la Comunidad de Madrid, la huelga por la educación pública digna y de calidad, que por primera vez se ha planteado como indefinida, está siendo ejemplar por su tono, imaginación y respuestas no violentas, principalmente ante las cargas policiales.

En Vallecas, la huelga general del 11 de noviembre por una vivienda digna y universal, contra el encarecimiento de la vida y en defensa de unas condiciones dignas de vida para la mayoría, se está preparando, entre otros, desde el comité unitario de la huelga general. Este está conformado por decenas de organizaciones, colectivos y espacios vecinales, sindicales y sociales, con una gran diversidad generacional, temática, de sensibilidades, etc.

Será necesario dar consistencia, fuerza y cohesión a este nuevo espacio, ya que la creciente degradación de este sistema y la oportunidad de avanzar con resolución nos ponen en clara situación de aprender a trabajar desde la horizontalidad y el nosotros. Hoy, la necesidad pasa por ir avanzando decididamente para que los procedimientos, las miradas y las actitudes vayan en la dirección de la convergencia desde la diversidad.

Existe una realidad en España, en Europa y en el mundo entero, levantada y sostenida desde la base social, una realidad con una clara sensibilidad humanista y no violenta, que en estos momentos se está abriendo paso y haciéndose visible, como nunca antes había sucedido. Esta es la realidad que los poderosos no quieren que miremos. Intuyen que su poder no lo tienen tan asegurado.

Comenta este artículo en www.vallecas.com

CARTAS AL DIRECTOR



• Para manifestar su opinión sobre algún tema, dirija su escrito por correo electrónico a:

prensa@vallecas.com

o por carta a:

Vallecas VA,
C/ San Claudio 12, 2º Izda.
28038 Madrid

• No olvide incluir su nombre completo, dirección y DNI. *Vallecas VA* se reserva el derecho de reducir o extractar el texto a publicar, si fuera necesario por razones de espacio. El periódico no se hace responsable de las opiniones que libremente sean expuestas por sus autores en esta sección.

prensa@vallecas.com

//Tribuna Vallecana

Llegan los monstruos



Ignacio Marín
(@ij_marin)

Les confesaré que me resulta ya muy difícil elegir un tema del que escribir en esta sección. Me resulta muy difícil condensar en estas pocas líneas la crueldad con la que el capitalismo nos sorprende a diario en esta su última y más despiadada fase. Podría escribir sobre la muerte de Maricarmen tras su desahucio y las sádicas reacciones de los que se consideran buenos españoles. Podría hacerlo, pero ya han corrido ríos de tinta e, insisto, cada día superamos nuevos niveles de crueldad, de falta de humanidad, ante la mirada displicente de demasiados. Como diría Antonio Gramsci, «el viejo mundo muere, el nuevo tarda en aparecer. Y en ese claroscuro surgen los monstruos».

El último informe de Oxfam Intermón revela lo fieros que son estos monstruos. Señala una salvaje paradoja en la que tener empleo ya no garantiza escapar de la miseria. En España, tres millones de personas sufren pobreza laboral, cronificada por culpa de los miserables sueldos y a pesar del crecimiento económico. De ellos, 770.000 lo son por culpa de la vivienda, lo que les empuja por debajo del umbral de la dignidad. Una situación que es acuciante para quienes dependen del alquiler, donde la tasa de pobreza se dispara al 34 %, atrapando especialmente a familias vulnerables, jóvenes y trabajadores migrantes en sectores como la hostelería o el empleo doméstico.

> Mientras el PIB aumenta, los salarios pierden la batalla frente a un mercado inmobiliario desbocado que funciona como un mecanismo de acumulación capitalista

Esta realidad evidencia la absoluta vigencia de la lucha de clases, manifestada en una transferencia brutal de rentas desde la base trabajadora hacia las clases propietarias. Mientras el PIB aumenta, los salarios pierden la batalla frente a un mercado inmobiliario desbocado que funciona como un mecanismo de acumulación capitalista y donde la especulación de unos pocos se financia con el empobrecimiento sistemático de la mayoría. No existe justicia social cuando la trampa del alquiler impide el ahorro y condena a la clase obrera a destinar sus ingresos a sufragar los beneficios de los rentistas, demostrando que el conflicto entre el capital y el trabajo sigue siendo el motor de la desigualdad actual.

Toda Europa arde de indignación mientras que en nuestro país las protestas son tibias, manipuladas para cumplir una función electoralista. Dejemos de ser la excepción. Tenemos grandes oportunidades por delante para demostrar que no somos tan manipulables como se creen. Que no somos tan fáciles de devorar. Porque los monstruos ya han llegado.

La imagen del mes



Más de 1.300 alcorques tienen deficiencias en Villa de Vallecas

Un total de 1.363 alcorques tienen deficiencias en Villa de Vallecas. Esta es la principal conclusión a la que llegaron los 11 voluntarios que participaron los días 3 y 4 de octubre en el «Ecomapeo Estatal – ¡Aquí falta un árbol!», una actividad, promovida por Alianza por el Clima, Barrios por el Clima, la Confederación Estatal de Asociaciones Vecinales, Ecologistas en Acción, Greenpeace, Intermón Oxfam y Juventud por el Clima, que busca visibilizar el estado del arbolado urbano y proponer mejoras a los gobiernos locales. Los datos, municipio a municipio, pueden consultarse en la web ecomapa.org.

DIRECTOR: Jesús Arguedas Rizzo ■ **REDACCIÓN:** Isa Mendi ■ **DISTRIBUCIÓN:** Mar Torrado ■ **DISEÑO Y MAQUETACIÓN:** info@pardetres.net ■ **COMUNICACIÓN Y REDES SOCIALES:** Olivia Anders
■ **PUBLICIDAD:** Jesús Arguedas Rizzo ☎ 675 646 204 ■ **FILMACIÓN E IMPRESIÓN:** Calprint ■ **EDITA:** Publicaciones Periodísticas Jemar S.L. ■ **Depósito Legal:** M-28301-2018
■ **EN INTERNET:** www.vallecas.com ■ **CORREOS ELECTRÓNICOS:** *Redacción:* prensa@vallecas.com *Publicidad:* jesus.arguedas@vallecas.com
■ **NOTA DEL EDITOR:** No se permite la publicación por ningún medio impreso o digital de los contenidos, imágenes,
así como la reproducción del diseño de los anuncios contenidos en el periódico sin el consentimiento previo y escrito.
Este periodico no se hace responsable ni de las opiniones de sus colaboradores ni del contenido de los anuncios.

Control de distribución

PRODUCIDO EN VALLECAS

Miembro de

La lucha por la vivienda social sigue viva en el Ensanche

Vecinos de las calles de Mazaterón y Fresno de Cantespino no se resignan a abandonar sus casas, ahora propiedad de un fondo de inversión

POR **ISA MENDI**

Los inquilinos de las antiguas viviendas sociales de la Caixa de las calles de Mazaterón 8-10 y Fresno de Cantespino 1-3, en el Ensanche de Vallecas, asistieron impotentes a cómo David Jiménez, el primero de sus vecinos desahuciados por el fondo de inversión Mosaic Propco, abandonaba su hogar el 23 de septiembre, después de meses de movilizaciones para evitar este trágico desenlace. Un golpe duro, sin duda, para la moral de unos residentes, en torno a la veintena con los contratos de arrendamiento ya vencidos, que, aun así, piensan continuar adelante en su lucha por seguir viviendo en sus casas. Ante esta complicada situación, surge una pequeña luz de esperanza, tras la aprobación por parte del Consejo de Ministros del decreto ley que prorroga de forma extraordinaria por dos años los contratos de alquiler que finalicen antes del 31 de diciembre de 2028, pendiente de la ratificación definitiva por parte de la Diputación Permanente de las Cortes.



▲ Dos de los vecinos afectados del Ensanche, en el punto informativo que tuvieron en la acampada de Sol

Mercedes Plaza: «Me dolió mucho ver los muebles de David en la calle. Vivía con su hijo y han roto su familia. Hay que poner nombres, caras, apellidos y situaciones»

Vallecas VA conversó con dos de las arrendatarias, Mercedes Plaza y Pilar Martín, de 61 y 68 años, en un banco cercano al portal de la calle de Fresno de Cantespino. Cuentan a este periódico, con tranquilidad, pero también con rabia e indignación, cómo es su día a día y cómo esta situación está afectando a su salud, al tiempo que aseguran que no van a dar su brazo a torcer hasta sus últimas consecuencias.

«El tiempo pasa muy rápido y en nuestra contra. A mi edad, no me dan crédito ni nada. La incertidumbre se nota mucho. Antes me quejaba de que no tenía trabajo, ahora de que me quedo sin techo. Cuando se me cumplió el contrato, el 14 de octubre, el 15 recibí una carta para dejar mi casa. Yo no me iba a ir. Les dije que, si me iba, tendría que ser con los pies por delante», asegura Mercedes. De la misma opinión es Pilar, quien en el último mes perdió a su marido. «Se ha ido con la pena de si su hija se tendrá que ir o no de su casa. No hay derecho. Lucho por mi hija», lamenta.

A ambas, dicen, les han ofrecido adquirir su vivienda, pero a unos precios para ellas inalcanzables, unos 260.000 euros por antiguas viviendas construidas para estos fines, con bajas calidades. Además, explican que los nuevos propietarios están pidiendo «barbaridades» en los nuevos contratos, pasando de poco más de 400 a entre 1.200 y 1.300 euros mensuales.

«¿Cómo es posible que vendan una vivienda con gente dentro? Se han ido los que tenían posibilidades y siguen dando dinero. A los que les quedan más tiempo de contrato, les ofrecen más cantidad, pero les obligan a tener confidencialidad. Me dolió mucho ver los muebles de David en la calle. Vivía con su hijo y han roto su familia. Hay que poner nombres, caras, apellidos y situaciones. Esto tiene que mejorar. Los jóvenes han reaccionado y estoy muy orgullosa de ellos. La esperanza que tengo, aunque salga la derecha, es que siga la prórroga de los alquileres. Creo que no la pueden derogar con carácter retroactivo», añade Mercedes.

Para Pilar, la solución pasa por que el Ayuntamiento de Madrid compre las promociones de viviendas como ya se ha hecho en Málaga o en Barcelona o «que nos dejen con el alquiler asequible». «Para ello, hay que seguir luchando», apostilla.

«Hay una carta para ti»

Precisamente, la última acción reivindicativa de estos vecinos, junto a los más de 500 afectados del Ensanche de Vallecas, de Vicálvaro y Pinto, que se encuentran en su misma situación, es mandar cartas a sus alcaldes, en este caso, a José Luis Martínez-Almeida y Salomón Aguado, para que adquieran sus viviendas ahora en manos de fondos de inversión. Al cierre de esta edición, sigue en marcha la campaña «Hay una carta para ti», con puntos de información también en la acampada de la Puerta del Sol. Ya se han remitido más de un centenar de ellas y las misivas están disponibles en las redes de la plataforma de afectados.















▲ **La manifestación del pasado 14 de octubre en Vallecas** | Plataforma Vallecas Educación Pública

Vallecas se moviliza por la escuela pública

POR **BÁRBARA HALL,** PLATAFORMA DE VALLECAS POR LA ESCUELA PÚBLICA

La mañana del pasado 14 de octubre, Vallecas amaneció cubierta de pancartas en sus calles y centros escolares. El mensaje era claro: había comenzado la huelga indefinida de la educación pública madrileña. El profesorado de Vallecas se había volcado en la convocatoria, impulsada por un comité de huelga mixto en el que participan sindicatos como CC. OO. y CGT, junto a colectivos docentes como Menos Lectivas y Educación Especial Digna.

Vallecas tiene una larga historia de movilización vecinal y defensa de los servicios públicos. Últimamente han surgido nuevos grupos como La Columna, la asamblea de zona de Menos Lectivas, que reúne a representantes de numerosos centros de infantil, primaria, secundaria, educación especial y formación profesional. Las movilizaciones de los últimos años han tejido redes y preparado el terreno para una huelga que ha arrancado con fuerza e ilusión.

Las reivindicaciones principales son precisas: reducir las ratios, aumentar las plantillas, disminuir las horas lectivas para disponer de tiempo para tareas como coordinarse y atender a las familias, y reforzar el personal especializado para atender la diversidad del alumnado. No se trata solo de mejorar las condiciones laborales del profesorado; se trata de garantizar que cada niña, niño y adolescente reciba la atención que merece. Más recursos benefician a toda la comunidad educativa. Por eso, familias y adolescentes comprometidos también se han sumado a las movilizaciones.

Las reivindicaciones son reducir ratios, aumentar plantillas, disminuir horas lectivas y reforzar el personal especializado para atender la diversidad del alumnado

«¿Quién hace un bizcocho? ¡Yo llevo la máquina de chapas!». Las cajas de resistencia se multiplican con chocolatadas, bizcochadas y venta de camisetas, chapas y bolsas de tela. Docentes y familias se organizan para recaudar fondos y sostener una huelga indefinida, que supone un enorme esfuerzo económico para quienes la secundan. También colaboran en la decoración de los centros y acuden juntos a las manifestaciones.

Fortalecer la unidad

En la asamblea de inicio de curso de la Plataforma de Vallecas por la Escuela Pública, familias y profesorado compartieron propuestas para fortalecer la unidad de la comunidad educativa. Las asociaciones vecinales también ofrecen sus locales y apoyo logístico. En una zona marcada por la pobreza infantil, las dificultades para acceder a una vivienda digna, los bajos salarios y la falta de espacios para la juventud, contar con una escuela pública fuerte y con recursos adecuados resulta fundamental.

Defender la escuela pública es defender el futuro de Vallecas: una escuela pública de todos y para todos. Esta huelga no es solo cosa del profesorado: es una lucha colectiva por la educación que nuestra infancia y juventud merecen.

CONSULTORIO DE VIVIENDA

Prórroga extraordinaria del alquiler: pídela ya

POR **PAH VALLEKAS**

En Vallecas, como en todas las ciudades, que venza el contrato suele significar una subida desorbitada o tener que irse. El Real Decreto-ley 29/2026 abre una puerta que debemos aprovechar, pero que no se abre sola: hay que pedirla.

Este es uno de los pequeños avances que se han conseguido con la lucha en las calles, las acampadas y las manifestaciones. Debemos seguir presionando para lograr alquileres indefinidos y salir de la trampa que supone que la vivienda sea una mercancía.

Aquí te dejamos las claves. Como siempre, recomendamos que os pongáis en contacto con nuestra asamblea y que os organicéis con nosotras.

Quién puede pedirla

Si alquilas tu vivienda habitual, el contrato estaba vigente el 8 de octubre de 2026 y termina antes del 31 de diciembre de 2028, puedes pedir una prórroga de hasta dos años más, por plazos anuales y con las mismas condiciones. Vale también para la prórroga tácita y para la renovación anual de los contratos anteriores a marzo de 2019. El requisito: estar al corriente de pago y sin retrasos en los ocho meses anteriores.

Cómo pedirla

No es automática. Debes solicitarla tú por burofax con certificación de contenido y acuse de recibo, y guardar el justificante. Si cumples los requisitos, el casero está obligado a aceptarla. Pide el modelo a la PAH Vallekas cuanto antes.

Cuándo puede negarse el casero

Si firmáis un contrato nuevo o pactáis otras condiciones, si acordáis una renta al menos un 5 % más baja o si el casero necesita la vivienda para él o su familia, avisando con dos meses de antelación y con causa real y acreditada. Si el propietario es una empresa, no puede alegar necesidad. Antes de firmar cualquier anexo o renovación, tráelo a nuestra asamblea: podrías perder la prórroga.

Escribe tus dudas a:
Email: **pahvallekas@gmail.com**
Instagram: **@pahvallekas**
WhatsApp: **616 66 27 04**

MÁS DE 30 AÑOS
AL SERVICIO DE TU SONRISA
EN VALLECAS

MADRID SUR Clínica Dental



Vivanta cierra sus clínicas, ¿quién cuida del paciente?

- **La confianza no se construye con una marca**
El cierre de las clínicas Vivanta, con miles de tratamientos pendientes, plantea una pregunta fundamental: ¿qué debemos valorar al elegir dentista? Las grandes cadenas pueden ofrecer recursos y organización, pero el tamaño de una empresa no garantiza por sí solo la continuidad asistencial ni el trato personalizado.

- **Conocer al paciente también es cuidar su salud**
El miedo al dentista, las preocupaciones y los pequeños detalles de cada persona importan. Una relación duradera con el mismo equipo facilita la confianza, permite conocer mejor al paciente y adaptar la atención a sus necesidades. En salud, no somos números ni tratamientos: somos personas.

- **Precio, especialización y seguimiento**
No basta con comparar ofertas. Hay que saber qué incluye el presupuesto, quién realiza cada procedimiento y cómo se garantiza el seguimiento. En periodoncia, contar con doctores especializados es especialmente importante para tratar las enfermedades de las encías y mantener los resultados a largo plazo.

- **Una odontología basada en la cercanía**
Clínica Dental Madrid Sur | Dra. Pisani, fundada en Vallecas en 1990 y dirigida hoy por la segunda generación familiar, apuesta por la atención cercana, la especialización y la continuidad del cuidado.

Antes de elegir clínica, preguntemos quién nos atenderá y quién será responsable de nuestra salud. Porque la mejor clínica no tiene por qué ser la más grande ni la que anuncia la oferta más llamativa, sino la que nos ofrece profesionalidad, transparencia y confianza.

C/ Villalobos 137, 1ºA 28018 Madrid 913 800 158 601 397 854 601 397 854 clinicamadridsur@gmail.com

Denuncian la falta de médicos en el Centro de Salud Martínez de la Riva

Decenas de vecinos del barrio de San Diego se congregaron el 15 de octubre a las puertas del ambulatorio

POR **ADRIÁN ROBLEDO**

La Plataforma en Defensa de la Sanidad Pública en Vallecas y los residentes denunciaron que, desde el mes de abril, falta un 40 % de la plantilla del Centro de Salud Martínez de la Riva. El colectivo aseguró que los pacientes atendidos en este ambulatorio pasaron el último verano sin ningún médico en alguno de los dos turnos. «Esto es inadmisible en un barrio con los índices de vulnerabilidad más altos de Madrid», afirmó María José García, miembro de la plataforma.

Según la asociación, cerca de 5.000 vecinos no tienen un médico asignado y las citas tardan unos 40 días en concederse. «La sanidad pública cada vez tiene menos recursos y los sanitarios hacen lo que pueden. Los vecinos estamos con listas de espera inasumibles», señaló García. Este colectivo recalcó que, hace unos años, los vecinos del barrio asistían a los consejos de salud de los centros sanitarios para contribuir a los cambios y las mejoras. «La atención primaria en nuestro modelo sanitario cuenta con el trabajo comunitario y los vecinos debemos ser protagonistas del sistema», indicó María José.

Según García, el acuerdo alcanzado con la Comunidad de Madrid para que los médicos atendieran a 34 pacientes no se cumple. Actualmente, los profesionales del centro sanitario atienden a más de 70 pacientes diarios. «En el turno de tarde debería haber seis médicos y están trabajando dos», añadió.

Almudena Jiménez, presidenta de la Asociación de Vecinos de Palomeras Bajas, explicó que la plataforma Vallekas Está Harta está coordinada con el Sindicato de Inquilinas para organizar la huelga general prevista para el miércoles 11 de noviembre, que tendrá una manifestación previa por las calles de Puente de Vallecas el día 4, con salida en la Plaza Roja. «Los vecinos podemos hacer huelga general ayudando a repartir la propaganda y dando a conocer el conflicto», especificó. Por otro lado, la portavoz vecinal aludió a la degradación que, a su jucio, sufre el distrito vallecano a nivel general. «Es un abandono institucional que vemos en los centros de salud y en la escuela pública», recalcó.



▲ **Los vecinos del barrio de San Diego protestan en el Centro de Salud Martínez de la Riva** | Jesús Inastrillas

La Plataforma en Defensa de la Sanidad Pública en Vallecas denuncia que los doctores atienden a más de 70 pacientes diarios

Miedo a equivocarse

Por otro lado, el doctor Daniel García explicó que el excesivo número de pacientes que atienden les impide ofrecer una atención adecuada. «Tenemos mucho miedo a equivocarnos, porque eso puede llevar a alguien al hospital o a algo mucho peor», advirtió. Además, añadió que no es casualidad que esta situación se produzca en este barrio. «Aquí manejamos los mismos cupos de pacientes por médico que en otros barrios de Madrid, cuando aquí hay muchas más patologías y enfermedades crónicas de distinto tipo», señaló.

Las reclamaciones por el retraso en las citas o por la no asignación de médicos pueden presentarse de varias formas. «Se pueden poner reclamaciones y quejas en Google, en el perfil del Centro de Salud Martínez de la Riva, y a través de la tarjeta sanitaria virtual, en el apartado de gestiones», concluyó una vecina.



El Infanta Leonor rindió homenaje al doctor Vicente Soldevilla



▲ **Las nietas de Vicente Soldevilla descubrieron una placa junto al director médico del Infanta Leonor** | HUIL

Una placa conmemorativa y una muestra de fotografías acercan su figura a las nuevas generaciones

El acto tuvo lugar el 20 de octubre en el centro de especialidades que lleva su nombre en Vallecas

POR **REDACCIÓN**

El Hospital Universitario Infanta Leonor rindió homenaje al doctor Vicente Soldevilla en un acto celebrado el 20 de octubre en el Centro de Especialidades Periféricas (CEP) que lleva su nombre en Puente de Vallecas. El encuentro reunió a nietos y otros familiares directos del médico, junto a profesionales y miembros del comité de dirección del centro para reconocer su trayectoria y poner en valor su contribución a la medicina.

Durante el acto se descubrió una fotografía de Vicente Soldevilla y una placa conmemorativa con una semblanza de su trayectoria, ubicada en la entrada del ambulatorio. Los asistentes también pudieron contemplar una selección de fotografías históricas en blanco y negro, reproducidas en gran formato, que recogen distintos momentos de la inauguración del entonces ambulatorio Doctor Vicente Soldevilla Rodríguez, celebrada el 2 de octubre de 1965, y en las que aparece el propio médico junto a autoridades y profesionales de la época.

El director médico del Infanta Leonor, Antonio Jesús Roldán, subrayó que la investigación realizada para reconstruir la labor de Vicente Soldevilla ha permitido redescubrir a «una figura médica excepcional con una trayectoria profesional digna de los mayores elogios». También recordó su contribución a los inicios de la sanidad pública y el reconocimiento que recibió en vida al dar nombre a este centro de especialidades. Asimismo, señaló que este reconocimiento permite preservar la memoria de un «médico admirable», cuyo compromiso con los pacientes y vocación de servicio continúan siendo un ejemplo para las nuevas generaciones de sanitarios y futuros pacientes.

La recuperación de parte del material histórico y la investigación sobre la figura del doctor Vicente Soldevilla han contado con la colaboración del cronista de Viguera, Valentín Sáez de Santiago, así como de profesionales del propio hospital que han participado en las labores de documentación, recopilación y conservación de este legado histórico.

Semblanza

El doctor Vicente Soldevilla Rodríguez (1891-1971) cursó sus estudios en la Facultad de Medicina de Zaragoza. Se licenció con honores en 1916 y posteriormente se trasladó a Madrid para realizar el doctorado. Dos años más tarde, defendió su tesis doctoral en la Universidad Central, titulada *Contribución al estudio de la anestesia raquídea i la novocaína en inyección baja*.

A lo largo de su trayectoria, desarrolló una destacada labor como cirujano e investigador. Publicó más de 70 artículos científicos y practicó más de 20.000 intervenciones quirúrgicas. Además, fue uno de los médicos fundadores del Seguro Obligatorio de Enfermedad (SOE), precedente del actual sistema sanitario público en España. Su ejercicio profesional estuvo guiado por una firme vocación de servicio del paciente, inspirada en el lema del Instituto Rubio, donde asistió varios años a la sección de cirugía general: «Todo para el enfermo, y cuanto más necesitado, más atendido».

DERECHOS HUMANOS

Utopía y derechos humanos

Artículo 29.3: Estos derechos y libertades no podrán, en ningún caso, ser ejercidos en oposición a los propósitos y principios de las Naciones Unidas

POR **ADRIANA SARRIÉS**

La palabra utopía se utiliza poco. Sin embargo, es una gran palabra. Significa plan y proyecto de una sociedad ideal y sirve para avanzar. El filósofo y jurista Tomás Moro la creó en 1516. Son muchos los acontecimientos que estamos viviendo en nuestro país: problemas, desafíos, elecciones generales inminentes y múltiples fenómenos internacionales a la contra. Traer este concepto parece estéril, pero creo que puede servirnos para todo lo contrario. La Declaración Universal de Derechos Humanos (1948) es un faro utópico. Está plagada de aspiraciones de justicia y paz. Desde su proclamación se han abierto cauces de respeto y convivencia. Pero Naciones Unidas, instrumento multilateral para la resolución de conflictos, está desairada y humillada. No se plantean reformas necesarias, sino su aniquilación. Su secretario general, en la última asamblea de septiembre, levantó la voz con energía, aunque con demasiado silencio por parte de la mayoría de gobiernos presentes. Dijo: «Han pasado casi tres años desde los abominables atentados terroristas de Hamás. Lo que siguió fue una acometida contra la población palestina de Gaza, cuyo grado de matanza y destrucción no vi nunca en todos mis años como secretario general».

El artífice principal del genocidio, el señor Netanyahu, intervino con el abandono de la sala de gran parte de los miembros de la asamblea. Pero el gesto lo envalentonó más en lugar de sonrojarlo.

Durante la conferencia, Trump se exhibió con coacción y fuerza. De un modo insolente habló de que las fronteras se resuelven modificándolas con un rotulador sobre un mapa, de que las guerras declaradas son necesarias y justas, y de que las instituciones internacionales «ya se irán viendo». Amenazas un día sí y otro también. La crueldad de los poderosos se ha respirado en cada rincón de la asamblea. Fotos tristes y comunicados vacíos, que producen miedo y pesimismo. La utopía esperanzadora casi reducida a polvo.

Supongo que no he contado nada que no supierais. ¿Los ánimos andan bajos o muy bajos? No tengo receta que no sea socializar, sumar con y para estas causas, en la sociedad que tenemos y trabajar juntos. Y no tirar la toalla. La justicia y la paz requieren apostar por los derechos humanos en Vallecas, en Madrid y en el país, allá donde podamos. Que se nos oiga y se nos vea. La utopía como faro.

Tu asesor inmobiliario

Cuidado con el anatocismo en la hipoteca inversa

Hay palabras que los bancos prefieren que no aprendamos, y anatocismo es una de ellas. Quien firma una hipoteca inversa, a menudo con más de 80 años y para completar la pensión, rara vez sabe que los intereses se suman a la deuda y generan más intereses. La sentencia 1317/2026, de 24 de julio, del Tribunal Supremo recuerda un caso que arrancó en 2010. Un matrimonio contrató una hipoteca inversa para cobrar una renta sin dejar su casa. Tras su muerte, sus cuatro hijos pidieron la nulidad. Alegaron que ellos no habían dado su consentimiento y que sus padres no entendieron el producto. El Supremo les quitó la razón: los hijos no eran parte del contrato ni herederos al firmarse, solo tenían una expectativa. Tampoco prosperó el error en el consentimiento, porque los padres conocían lo esencial.

El anatocismo puede suponer que la herencia casi desaparezca, porque la deuda puede comerse buena parte del valor de la vivienda. En este caso los herederos devuelven el capital dispuesto, sin intereses remuneratorios, y el banco restituye lo cobrado con intereses legales. Es un alivio, pero llega 16 años después y no es automático: cada caso dependerá de la escritura y de la información recibida.

No todas las hipotecas inversas tienen que estar mal. Es un producto legítimo para mayores que tienen una vivienda en propiedad y pocos ingresos. El problema es cómo se vende. En un barrio como el nuestro, con muchos vecinos mayores que han pagado su piso con el esfuerzo de toda una vida, nos preocupa que alguien firme sin saber lo que firma. Si usted, sus padres o sus abuelos tienen una hipoteca inversa, revise la escritura y las simulaciones. Y, si tiene dudas, en Torresrubí le escuchamos. Porque cuando se vende sin explicar lo esencial, tarde o temprano aparece un tribunal para recordarlo.

Jose Ignacio Rubí
Experto inmobiliario y Gerente de comprascasa Torresrubí
91 303 63 55
www.torresrubi.com



Más de 10.000 firmas contra el abandono institucional

El colectivo Vallekas está Harta registró los escritos el martes 27 de octubre en el Palacio de Cibeles

POR **ISA MENDI**

Un grupo de vecinos y vecinas que participan en el colectivo Vallekas está Harta, compuesto por asociaciones vecinales, entidades sociales, coordinadoras y plataformas defensoras de unos servicios públicos de calidad y residentes a título personal, registraron en la sede del Gobierno municipal, el martes 27 de octubre por la mañana, más de 10.000 firmas contra el abandono institucional que, a su juicio, sufre el distrito de Puente de Vallecas, coincidiendo con la celebración del pleno ordinario del Ayuntamiento de Madrid en el Palacio de Cibeles.

«Hemos entregado más de 10.000 firmas recogidas a lo largo de los últimos meses en estaciones de Cercanías, centros comerciales, bocas de metro, rastrillos de los barrios, fiestas locales, etc. Expresan una profunda preocupación, malestar y hartazgo ante el progresivo deterioro de las condiciones de vida en nuestros barrios y la falta de respuestas suficientes, eficaces y sostenidas por parte de las administraciones públicas competentes», explica a *Vallecas VA* Paco Carazo, presidente de la Asociación Vecinal La Paz de Entrevías.

La presentación del escrito que acompañó a las firmas estuvo apoyada por una concentración en la calle de Montalbán, en el transcurso de la cual los asistentes repitieron de forma recurrente el lema «Vallekas está harta» y mostraron diferentes pancartas. A la misma se sumaron concejales de Más Madrid y del PSOE, que dialogaron con los ciudadanos y apoyaron sus demandas.



▲ **Luis, de la Asociación Kasko Viejo, y Almudena Jiménez, de la Asociación Palomeras Bajas, muestran el escrito de las firmas registradas** | Javier Baeza



▲ **Los vecinos de Puente de Vallecas, en la calle de Montalbán** | Javier Baeza

En el documento entregado hacen constar que «ante la gravedad de la situación que vive Puente de Vallecas y los barrios que forman parte del mismo, solicitamos un plan de actuación integral que atienda de manera preferente las problemáticas denunciadas de limpieza, vivienda, seguridad, servicios públicos y atención social».

Reunión urgente

Por otro lado, Vallekas está Harta reclamó una reunión presencial con los representantes del Ayuntamiento de Madrid para establecer un calendario vinculante y evaluable de actuaciones que devuelva «la dignidad y la calidad de vida» a los barrios de Puente de Vallecas.

«Daremos un paso más en la lucha por nuestros derechos, por un Vallecas digno. Tenemos a la vista la huelga general del 11 de noviembre por el derecho a la vivienda y exigiremos que el consistorio de la capital, junto a las otras administraciones, oriente su política hacia los sectores sociales que el PP está ignorando: la población joven, las familias trabajadoras y las personas en situación de vulnerabilidad», apostilla Carazo.

Quiero trabajar en la hostelería

Formación Exprés y Empleo

UNA ESCUELA PARA TI

MADRID



Escuela Municipal Alimentación y Hostelería

aemadrid.es

El instituto Palomeras Vallecas recibe el Premio Vicente Ferrer 2026

Su proyecto «Calidad del Aire en Vallecas» fue distinguido por la Agencia Española de Cooperación Internacional para el Desarrollo (AECID)

POR **ADRIÁN ROBLEDO**

El proyecto «Calidad del Aire en Vallecas» comenzó hace un par de años y fue desarrollado por los alumnos de 4.º de la ESO y de FP Básica del instituto Palomeras Vallecas. Su objetivo principal era concienciar y poner en práctica los contenidos teóricos impartidos en el aula. «Utilizamos sensores para detectar la contaminación, analizamos la información y le dimos difusión», explica a *Vallecas VA* Javier Alfonso, profesor del centro.

Esta iniciativa constó de varias fases. La primera consistió en colocar un sensor sobre un cartón y la siguiente, en adherir los dispositivos en diferentes puntos del barrio y recogerlos 10 días después. Después, los estudiantes elaboraron infografías y decálogos a partir de la información recopilada en la base de datos. Por último, prepararon un póster para informar de los resultados de su investigación. «Comprobamos que los resultados obtenidos por los alumnos eran similares a los de un detector digital y a los datos de las instalaciones del Ayuntamiento», cuenta Abel Carenas, otro de los docentes implicados en esta actividad.

Al terminar el proyecto, acudieron a la Junta Municipal para compartir los resultados. Los datos obtenidos revelaron que los niveles de contaminación del aire en el distrito de Puente de Vallecas excedían las recomendaciones de la OMS. «Es importante darle eco, porque hemos detectado algunas zonas del barrio con niveles importantes de contaminación», añade Carenas.

El alumnado aprendió que la aparición de dificultades respiratorias y alergias está estrechamente vinculada con la presencia de partículas nocivas en el aire. «Nuestro patrón de comparación han sido los umbrales marcados por la OMS, y esa conclusión fue la que trasladamos a la Junta Municipal de Puente de Vallecas», dice Javier Alfonso.



◀ **Profesores y alumnos posan con el diploma recibido** | Instituto Palomeras Vallecas

Los profesores del instituto Palomeras Vallecas sostienen que los ciudadanos tienen derecho a respirar un aire limpio. Defienden que no debería haber diferencias en la calidad del aire entre unas zonas de Vallecas y otras. «Este tipo de igualdad irá en beneficio de todos. Si tenemos una mejor calidad del aire, colapsaremos menos los servicios de salud», argumenta.

El premio

El centro vallecano recibió la noticia del premio por correo una vez terminado el curso académico pasado. La Agencia Española de Cooperación Internacional para el Desarrollo (AECID) les entregó el galardón el pasado 19 de octubre en un acto donde los alumnos participaron activamente, ya que la organización los citó, los nombró y les hizo preguntas. «Las cosas no las hacemos para que nos den premios, sino para que los alumnos aprendan cosas», recalca Carenas.

Los docentes del instituto premiado proponen la peatonalización de algunas calles y la plantación de árboles en el barrio como dos posibles soluciones para mejorar la calidad del aire. «Se han ido muriendo muchos árboles, porque no han tenido los cuidados adecuados», comenta Javier Alfonso.

La continuidad del proyecto está asegurada. Los maestros plantean seguir con esta investigación científica en los próximos cursos y prevén introducir algunas novedades. En el proyecto inicial tomaron muestras durante los meses de primavera. Ahora consideran oportuno recogerlas a lo largo de todo el año. «Si tomamos muestras en diciembre, marzo y mayo, podremos ver si hay diferencias entre las épocas del año», considera.

Javier Alfonso y Abel Carenas pusieron en marcha este proyecto para convencer a los jóvenes de que no está todo perdido y de que todavía se puede salvar el medioambiente. «Muchas veces tenemos la sensación de no poder hacer nada, pero hacer este proyecto ha conseguido cambiar la mentalidad de los alumnos hacia el medioambiente», concluye el segundo.

Paremos el desahucio de 4.500 personas, 1.800 niños y niñas, en Cañada

POR **PLATAFORMA CÍVICA DE APOYO A LA LUCHA POR LA LUZ DE CAÑADA REAL GALIANA**

Como es bien sabido, el pasado 7 de octubre falleció en el Hospital Gregorio Marañón Maricarmen Abascal, de 87 años, después de haber sufrido un horrendo y traumático desahucio, 14 días antes, de la casa en la que llevaba viviendo desde hacía 70 años.

Ese desahucio, y la posterior muerte, fue la gota que colmó el vaso de la indignación popular y desencadenó protestas masivas en toda España, con una acampada en la Puerta del Sol que ya ha pasado a la historia reivindicativa de nuestro país. También precipitó la disolución de las Cortes, con la convocatoria de elecciones generales tras no convalidarse los dos decretos-ley sobre la vivienda que el Gobierno había impulsado.

Los desahucios han venido produciendo situaciones incompatibles con un Estado social de Derecho desde hace décadas. Son innumerables las espantosas experiencias vitales que han originado, en las que siempre se han visto afectadas de la peor manera posible las personas de los grupos sociales en situaciones de especial vulnerabilidad, destacando aquellos casos de familias con escasos recursos económicos y niños y niñas a los que atender. La indignación ciudadana está más que justificada y en las actuales reivindicaciones por el derecho a una vivienda digna se tiene muy claro que este derecho a la vivienda se ha de garantizar a todas las personas, atendiendo especialmente a las personas en situación de vulnerabilidad.



▲ **Una de las protestas de los vecinos de Cañada Real** | @14kilometros

Es en esa línea de indignación y reivindicaciones que se comprende mejor la lucha histórica que se está llevando a cabo en el barrio de la Cañada Real contra el intento de desalojo que se está ejecutando por parte de las administraciones públicas, coincidente, de nuevo, con los intereses de las grandes empresas inmobiliarias, en este caso, las que están impulsando los desarrollos urbanísticos del sureste de la Comunidad de Madrid. También aquí se castiga a personas en situaciones de especial vulnerabilidad, con niños y niñas, expulsándolas de las viviendas que habitan, en ocasiones, desde hace más de 70 años. Con el agravante, en este caso, de que «los caseros», la Comunidad de Madrid y los Ayuntamientos de Madrid y Rivas-Vaciamadrid, con la complicidad culpable del Gobierno central, han decidido desalojar a más de 4.500 personas, con 1.800 niños y niñas, haciendo que el entorno en el que viven sea torturante para ellas, privándoles de recursos tan necesarios para una vida digna como es el acceso a la electricidad.

El derecho a la vivienda se ha de garantizar a todas las personas, atendiendo especialmente a las personas en situación de vulnerabilidad

Lucha por los derechos

Por todo ello, la defensa del derecho a la vivienda debe incluir a las familias de Cañada Real, porque la lucha por los derechos siempre ha de ser por todos y todas y para todos y todas. Como acertadamente se dice desde el movimiento feminista, en la lucha contra la violencia de género, «si tocan a una, nos tocan a todas» y «si tocan a una, respondemos todas». La lucha de Cañada Real también es una lucha por los derechos de toda la sociedad.

Tu próximo gran paso profesional EMPIEZA AQUÍ.



La lucha continúa por Maricarmen y por todas

POR **PAH VALLEKAS**

La acampada de Madrid ya es historia. Fue un homenaje de lucha a todas las personas desahuciadas, como Maricarmen, y un recordatorio de que su caso no es una excepción. Algo que se demostró con el desahucio, el mismo día que el de Maricarmen, de David, vecino del Ensanche de Vallecas.

Esto no es solo Maricarmen. En el Estado español se producen unos 25.000 desahucios al año, y la mayoría pasan sin que nadie se entere. Le ocurre a quien tiene una hipoteca, a quien alquila y a quien okupa. El mercado de la vivienda, además, discrimina por renta, por origen, por color de piel o por acento. A las vecinas migrantes se les cierran puertas y eso las empuja al hacinamiento y a las estafas.

Tampoco se salva lo público. Hay desahucios en la vivienda de la Agencia de Vivienda Social, en los pisos de la Sareb, controlada por el Estado, y en bancos con participación pública como CaixaBank. Mientras, el Gobierno presume de una Ley de Vivienda que se ha quedado en cosmética y usa la Ley de Seguridad Ciudadana contra quienes defienden las casas.



▲ **Activistas de la PAH Vallekas, en un desahucio** | Diego Vitores

No nos bastan aplazamientos ni suspensiones de dos años. Queremos alquiler social ya para todas las vecinas a las que bancos y fondos quieren echar

Organizarse funciona. Este octubre, el Juzgado número 88 de Madrid ha dado la razón a una inquilina de la Sareb de la PAH Vallekas. La jueza anula las cláusulas de «bonificación» y «acompañamiento social» con las que la Sareb subía el alquiler de forma encubierta, hasta reclamarle a esta vecina a pesar de que no había dejado de pagar ni un mes. También cae la penalización por no abandonar la vivienda y un anexo que permitía controlar su vida personal. Y no es un caso aislado: unos 10.000 hogares tienen este contrato, y en 2027 pasarán a la empresa pública Casa 47, con la que tocará seguir peleando.

La movilización también ha detenido buena parte de los desahucios de octubre. El de Fany, el día 5 en Vicálvaro: ¡parado! El de Pau, el día 7 en San Sebastián de los Reyes: ni lo intentaron. El desalojo de La Casika, el centro social de Móstoles, el día 8: ¡parado! El de Clau y Vero, el día 15 en Vallecas: ¡aplazado! Y unos cuantos más.

Estas familias siguen hoy en sus casas, pero sin saber por cuánto tiempo. No cantemos victoria. A los buitres y rentistas no se les ha ablandado el corazón: con el foco mediático encima, prefieren esperar a que pasen las elecciones y poner nuevas fechas cuando se hable de otra cosa.

Es el momento de apretar

Por eso es el momento de apretar. No nos bastan aplazamientos ni suspensiones de dos años. Queremos alquiler social ya para todas las vecinas a las que bancos y fondos quieren echar, sean inquilinas, hipotecadas u okupas. Queremos que dejen de derribar las casas de las familias de la Cañada Real y que se regularicen los «alquileres» de habitaciones.

La vivienda tiene que dejar de ser un negocio y ser lo que debe: un derecho. Vamos por buen camino, pero necesitamos refuerzos. Tenemos que ser cada vez más y seguir organizadas. Ahora toca la huelga general por la vivienda, que esperamos que sea un gran éxito de movilización, pero al día siguiente habrá que seguir luchando.

Residencia Castellar Vallecas

Residencia Castellar Vallecas, con **NUEVA GESTIÓN**, ofrece a nuestros mayores las comodidades y atención centradas en la persona, adaptadas a sus necesidades. Más de 20 años de experiencia en el sector nos respaldan

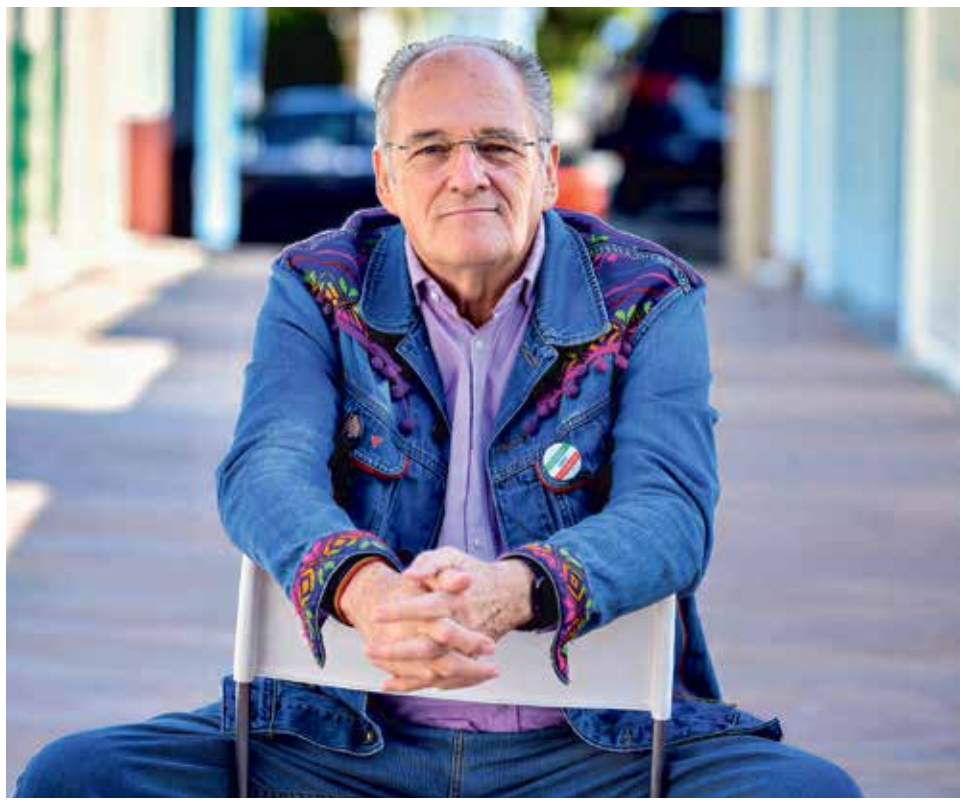


- El **trato personalizado** en **Castellar**, nos permite dar una atención de **CALIDAD** con **CALIDEZ**.
- **Personal especializado de amplia experiencia, servicio médico y de enfermería diario.** Terapia ocupacional, fisioterapia, peluquería y podología.
- **Menú de comida casera, adaptado** a las necesidades de nutrición de cada residente en **COCINA PROPIA**.
- **Encanto arquitectónico** que evoca las «Corralas Madrileñas», balcones con vistas a precioso **patio interior, perfecto para el disfrute al aire libre**.
- **Inmejorable ubicación** en el corazón de Vallecas, a tan solo metros de la Iglesia de San Pedro y la estación del metro Villa de Vallecas.
- **Asesoría e información sobre la Ley de Dependencia** y los trámites que hay que llevar a cabo para pedir ayudas o prestaciones a los familiares que lo necesiten.

Calle Sierra Vieja 73. Vallecas. Madrid
Teléfonos: **913 80 64 27 / 637 037 593 / 661 576 257**
www.residenciacastellar.es

GRUPO APRENDE A VIVIR, S.L.

POR **FERNANDO BÓDALO**



▲ **Carlos Olalla, sentado en una silla en una calle de Entrevías** | F. BódaloVK

«Entrevías es un espacio de convivencia, de cultura, de solidaridad y de lucha vecinal»

Entrevista a Carlos Olalla, premio al mejor actor en el Festival de Cine de Linares por «Un hombre de verdad»

Hay actores que interpretan personajes y actores que, de alguna manera, también interpretan la realidad que les rodea. Carlos Olalla (Barcelona, 1957) pertenece a estos últimos. Su trayectoria profesional está ligada al cine, la televisión y el teatro, pero también a una manera de entender la cultura como herramienta de transformación social. Y eso tiene mucho que ver con el lugar donde vive: Entrevías. Un barrio que forma parte de su vida y con el que mantiene un compromiso que va más allá de las cámaras y los escenarios.

Ahora llega un nuevo reconocimiento a su carrera. Por su trabajo en *Un hombre de verdad*, Carlos Olalla ha recibido el premio al mejor actor en el Festival de Cine de Linares, un galardón que se suma al cosechado por una película que aborda cuestiones tan actuales como la masculinidad, los roles de género, la soledad, los cuidados y la capacidad de cambiar.

Vallecas VA habla con Carlos de ese premio, de su personaje, de la película, de Entrevías y también de una sociedad que parece necesitar, quizá más que nunca, espacios para escucharse y entenderse.

Pregunta. ¿Qué significa este reconocimiento después de tantos años de carrera y, sobre todo, viniendo de una película tan personal?

Respuesta. Que premien tu trabajo siempre es motivo de alegría, pero que lo hagan por este trabajo en concreto te da, además, una profunda satisfacción. El personaje de Guillermo es muy necesario en los tiempos que vivimos.

P. *Un hombre de verdad* habla de masculinidad, pero también de soledad, cuidados, educación y relaciones entre hombres y mujeres. ¿Cuál cree que es la reflexión más importante que debería llevarse el espectador después de verla?

R. Que anteponer los valores del patriarcado, como la competencia, a los del feminismo, como la cooperación, nos ha llevado a este mundo desquiciado e injusto. El mundo será feminista o no será.

P. Más allá de los premios y de los escenarios, hay una palabra que forma parte de la vida de Carlos Olalla. *barrio*.

R. Entrevías no es para mí únicamente un lugar donde vivir. Es un espacio de convivencia, de cultura, de solidaridad y también de lucha vecinal.

P. Su trayectoria también está marcada por su implicación en diferentes proyectos sociales y culturales. ¿puede el arte cambiar realmente las cosas?

R. Soy actor y puedo ayudar a la gente a descubrirse a sí misma, a descubrir otros mundos, a leer la realidad desde diferentes puntos de vista, a mejorar su forma de expresarse, a tener herramientas con las que defenderse en una entrevista de trabajo... Por eso doy los talleres. Pero si fuera fontanero repararía gratuitamente las tuberías de una casa okupada o la vivienda de unos ancianos que malviven con su pensión. Somos lo que hacemos.

P. Volviendo al lugar donde comenzó esta conversación. Entrevías. Si tuviera que subirse ahora mismo a un escenario de Entrevías y decirles una sola cosa a sus vecinos, ¿qué les diría?

R. Gracias, gracias por todo lo que me habéis dado... y por no haberos rendido nunca.

Entrevista completa en https://vallecas.com/entrevias-es-un-espacio-de-convivencia-de-cultura-de-solidaridad-y-tambien-de-lucha-vecinal/

Hombres y mujeres que sí dejan rastro

El vallecano Juan Argelina presenta su última novela

POR **JUAN SIN CREDO**

La ciudad está que arde, aunque octubre ha ido apagando la furia del verano. Hoy, sin embargo, maestros, profesores y familias vuelven a tomar las calles de Madrid para defender la escuela pública. La manifestación atraviesa la ciudad mientras me dirijo al Café María Pandora, donde el otoño adquiere otro calor: el de los libros, la conversación y los amigos.

El vallecano Juan Argelina presenta *Hombres que no dejan rastro*, su novela publicada por Bohodón Ediciones, que habla de esas personas que pasan por nuestra vida sin llegar nunca a pertenecernos del todo. Conservamos sus palabras, sus gestos. Creemos haberlas conocido, hasta que el tiempo nos devuelve su misterio.

Julian, el protagonista, vive entre países, lenguas y culturas. Ha aprendido a marcharse, a no quedar atrapado en ningún lugar. Frente a él, el narrador intenta reconstruir sus huellas, comprender lo incomprensible. Belerofonte, el héroe de la mitología griega, acompaña desde otro tiempo las incertidumbres de esta historia, donde la memoria y la reflexión se entrelazan.

Pero ¿qué significa ser libre? A veces, marcharse; otras, no dejar que nadie nos alcance. También existe una libertad que se vuelve contra nosotros: la de quien termina autocensurándose ante los demás, escondiendo el deseo, disimulando los afectos, interpretando un papel para no incomodar. Hay armarios sentimentales en los que guardamos aquello que más nos importa, por miedo a que la mirada ajena lo convierta en motivo de sospecha.

Mientras escucho a Juan, pienso en mi propia historia. El trabajo de mi padre durante mi infancia no me aportó ningún arraigo. Durante mucho tiempo, pertenecer fue una pregunta sin respuesta. Tal vez porque confundimos las raíces con el lugar del que venimos y olvidamos que también pueden crecer allí donde alguien nos reconoce.



▲ **Un momento de la presentación en el Café María Pandora**

En el María Pandora también me encontré con Carlos Ruiz Balaguera, el artista vallecano. En el abrazo y en esa complicidad que alimentan el arte y la cultura aparece algo parecido a un hogar. Existen amistades que son una forma de patria. Y está el amor de una mujer vallecana, que me ha enseñado que la identidad no siempre se recibe: a veces se descubre en el afecto o en la vida por compartir.

El arraigo no es una frontera

Vallecas ha ido arraigando en mí a través de sus gentes, de sus artistas, de sus escritores y de quienes han hecho de la cultura una manera de estar en el mundo. El arraigo no es una frontera; es un vínculo que se construye y que, con el tiempo, nos da un lugar desde el que sentirse vivo.

Al salir del María Pandora, la noche se adueñó de las calles. Pienso en esos hombres que no dejan rastro y en quienes, sin proponérselo, nos ayudan a encontrar el nuestro. Quizá no dejemos huella en todas las vidas que tocamos. Pero algunas personas, sin saberlo, nos enseñan dónde estamos y quiénes somos. El rastro continuará el 4 y el 11 de diciembre, cuando Juan Argelina presentará su novela en la Biblioteca Miguel Hernández y en Librería Muga, en Vallecas. Esta vez jugará en casa.

HISTORIA DE VALLECAS



▲ **El viejo estadio del Puente de Vallecas** | loscamposdeconcentraciondefranco.es

Vallecas en la posguerra

POR **JOSÉ LUIS GARCÍA HERAS**

Al terminar la Guerra Civil, centenares de miles de personas vivían en la mayor de las miserias en los barrios y municipios que hacían frontera con la ciudad de Madrid y las autoridades no se molestaban en visitar las zonas reprimidas. Es de agradecer a muchas instituciones religiosas que pusieran su grano de arena, encargándose de la asistencia social en esos años tan duros en esos barrios o municipios.

Al finalizar la contienda, hubo una gran represión por la marcada historia de Vallecas antes del conflicto: abundaban los partidos de izquierdas y las asociaciones sindicales, siendo conocida Vallecas como «la pequeña Rusia». Se cometieron muchos actos de venganza por parte de falangistas, por familiares que perdieron o que ejecutaron durante la guerra, por odios personales o para quedarse con los bienes de la persona denunciada.

El estigma de haber tenido algún familiar rojo, aunque estuviera muerto, y la gran represión laboral, agudizando la miseria en las familias, requerían algún aval por parte de alguna persona perteneciente al régimen para poder sentirse algo seguro en ese clima de miedo y angustia constante o tener la posibilidad de incorporarse a un puesto de trabajo.

En la calle de Picos de Europa existía un antiguo cuartel de la Legión donde se instaló un cuartel de la Guardia Civil, que tenía como misión principal controlar a todas las personas que trataban de huir por la carretera de Valencia. La Falange Española Tradicionalista y de las JONS (Juntas de Ofensiva Nacional-Sindicalista) confiscó las sedes de los partidos políticos, como la Casa del Pueblo en la calle de Concordia, perteneciente a UGT, y la Casa Consistorial, situada en el bulevar de Puente de Vallecas.

Muchas personas fueron detenidas y, en un primer momento, recluidas en el antiguo campo de fútbol del Rayo Vallecano, convirtiéndose en lo más parecido a un campo de concentración: los reclusos pasaban todo tipo de penalidades y la ausencia de unas condiciones mínimas de vida; el hambre y las enfermedades producían una alta mortalidad; junto con las ejecuciones que se producían por los juicios sumarios y los «paseos» justificados por la ley de fugas.

Batallones de trabajo

Los que sobrevivían y no eran condenados a muerte eran destinados a los batallones de trabajo en condiciones muy duras, siendo elevados los fallecimientos por el trabajo agotador que tenían que realizar. Estos batallones se dividían en Batallones Disciplinarios de Trabajadores, Trabajos en Regiones Devastadas, Colonias Penitenciarias Militarizadas, Destacamentos Penales y los Talleres Penitenciarios dentro de las propias cárceles. En los primeros años se liberó a los presos con penas menores para evitar los problemas de hacinamiento y ante la carencia de mano de obra masculina por los estragos de la guerra.

Bastantes mujeres de Vallecas tuvieron que hacerse cargo de los hijos y soportar el miedo constante de ser señaladas como rojas, ya que la mayoría de los hombres habían huido, estaban encarcelados o muertos.

VALLECAS VA DE TEATRO



▲ **El elenco saluda al final de la función** | P. Lorenzo

Una versión dinámica y divertida del clásico de Lope

El caballero de Olmedo. **De Lope de Vega. Versión y dirección: Laila Ripoll. Teatro de la Comedia, hasta el 22 de noviembre.**

POR **PEDRO LORENZO**

El primer montaje propio que abre la temporada en el Teatro de la Comedia es uno de los textos más conocidos, hermosos y poéticos de Lope de Vega. La versión de Laila Ripoll lo sitúa en el año 1816. El cartel anunciador es un retrato del conde de Vilches con la cara del actor principal, Víctor Sainz, el caballero de Olmedo en esta tragicomedia, un don Alonso más vulnerable.

Su antagonista es don Rodrigo (Jorge Varela), que no acepta el desamor de doña Inés (Elisabet Altube), un personaje que tiene una fe ciega en el amor y está muy unida a su hermana Leonor (Clara Cabrera), muy elocuente en su interpretación. Pero el que hay que destacar es al sirviente del caballero, Tello (Toni Misó), divertido y cumbre con una mirada muy humana. Fabia (Arantxa Aranguren) es la urdidora de la trama. Su papel es extraordinario y está soberbia. Así hasta un total de 13 intérpretes que conocen su oficio y su personaje.

Es una obra dinámica, divertida y, aunque el amor y la muerte están presentes en todo momento, la envidia, el malquerer y la brujería de Lope también se dan cita en esta puesta en escena coral que comienza como un cuento de amor y enredos inocentes y que deviene en miedo y terror en un ambiente lúgubre de sombras y oscuridad: «Es un claro precedente del romanticismo: la figura del héroe melancólico y vulnerable aquejado por un destino trágico, el ambiente sobrenatural, la inspiración en la naturaleza,... En definitiva, Lope fue un precursor y un visionario», concluye su directora, Laila Ripoll.

Destaca la iluminación de Luis Perdiguero, la escenografía polivalente de Arturo Martín Burgos, así como el vestuario de Almudena R. Huertas y la música original y espacio sonoro de Álvaro Luna. En resumen, una representación muy recomendable.



Por Manolo Jiménez



1 **Jorge de Frutos marcó dos goles frente al Celta de Vigo** | Rayo Vallecano

2 **Jugadores del Rayo celebran uno de los tantos conseguidos en el Nuevo Colombino** | Rayo Vallecano

3 **Aficionados del Rayo protestaron contra el cierre del fondo de animación el sábado 24 de octubre** | @PlataformaADRV

Primera victoria de la temporada en Vallecas

El Rayo Vallecano consiguió el sábado 31 de octubre su primera victoria de la temporada en el Estadio de Vallecas, tras derrotar con claridad por 3 a 0 al Real Club Celta de Vigo, con dos goles de De Frutos y uno de Unai López. El triunfo permite a los de Beñat San José acabar el mes en mitad de tabla, con 12 puntos a 2 de los puestos de descenso, con un partido menos disputado por parte de los franjirrojos. Este gran resultado hace olvidar la mala imagen mostrada en casa (0-3 frente al Elche) y el empate a 1 tanto contra el Getafe en el Coliseum, en un derbi en el que los azulones estuvieron con un jugador menos durante más de una hora.

La franja continúa adelante en la Copa del Rey

El Rayo se clasificó para la segunda ronda de la Copa del Rey el martes 27 de octubre tras vencer al Recreativo de Huelva en el Estadio Nuevo Colombino por 3 goles a 2. Los de Beñat San José no lo tuvieron nada fácil, ya que debieron disputar una prórroga al finalizar los primeros 90 minutos con



2



3

empate a 1. Los goles de Alemão, en dos ocasiones, y de De Frutos encarrilaron la eliminatoria.

El Rayo-Athletic, a puerta cerrada el 9 de diciembre

El partido entre Rayo Vallecano y Athletic Club de la jornada 8 de LaLiga EA Sports se jugará el miércoles 9 de diciembre a las 20 horas a puerta cerrada. El encuentro se suspendió el pasado 10 de octubre en el Estadio de Vallecas en el minuto 24 por el reiterado lanzamiento de objetos al césped y pese a los avisos por megafonía.

El Rayo devolverá parte del abono y recuperará la franja

El Rayo Vallecano compensará a los abonados que, por causas total y absolutamente ajenas a ellos, no hicieron uso de su abono, con la devolución de la parte proporcional correspondiente a los encuentros disputados frente a Alavés, Real Racing Club de Santander y RCD Espanyol de Barcelona en el Estadio de Butarque de Leganés. Esta compensación, según explica el club en un comunicado, se producirá antes del 31 de diciembre de 2026. «Esta actuación se produce en un marco de comprensión de la situación, escucha activa de la afición y como gesto de acercamiento entre las partes. Es la respuesta a la situación absolutamente injusta que se ha producido hacia nuestro club», apuntan desde la entidad.

«Además, estamos en condiciones de anunciar que las equipaciones de la próxima temporada, 2027-28, contarán con la franja como protagonista», añaden. «Estas dos actuaciones suponen un paso adelante por parte del club con la firme intención de lograr una normalidad que permita al equipo competir en las mejores condiciones posibles con el apoyo incondicional de su afición. Y que sirva también como semilla para que la plantilla, el club y la afición persigan el mismo objetivo, que no puede ser otro que el éxito deportivo de nuestro equipo», concluyen.

La afición del Rayo lleva a los tribunales a la RFEF

La afición del Rayo Vallecano presentó una demanda ante el Tribunal Superior de Justicia de Madrid (TSJM) contra la Real Federación Española de Fútbol (RFEF) por el cierre del fondo del Estadio de Vallecas, acordado como sanción por el lanzamiento de aviones de papel durante el partido contra el Athletic Club del 10 de octubre. En el escrito, los aficionados consideran que la medida constituye «un castigo colectivo» que vulnera sus derechos fundamentales, al dejar sin acceso a sus localidades a abonados a los que no se atribuye ninguna conducta irregular.

Los demandantes sostienen que, aunque formalmente la sanción recae sobre la entidad deportiva, sus consecuencias «las sufren los abonados, que pierden el acceso a sus asientos sin que se les atribuya ningún hecho, sin haber sido escuchados en el procedimiento y sin que el club pueda reubicarlos en otras zonas del estadio».

El fútbol castellanoleonés distingue a Jorge de Frutos

La Real Federación de Castilla y León de Fútbol ha distinguido con su Medalla de Oro, su máxima distinción, a Jorge de Frutos en reconocimiento a su llegada a la selección española absoluta. El extremo rayista alcanzó la internacionalidad absoluta con España el 7 de septiembre de 2025. «Llevar el fútbol de mi tierra siempre es un orgullo, y recibir este premio mientras defiendo el escudo del Rayo Vallecano lo hace aún más especial», dice el jugador.

MULTIREPUESTOS MADRID

Vendemos repuestos de:
● LAVADORAS ● LAVAVAJILLAS ● MICROONDAS
● SECADORAS ● FRIGORÍFICOS ● VITROCERÁMICAS
Y MUCHOS MÁS

Calle Luis I, 22, nave A, 28031 Madrid www.multirepuestosmadrid.es @multirepuestosmadrid 682 75 47 02

● AEG ● Ariston ● Aspes ● Balay ● Beko ● Bosch ● Candy ● Carrier ● Cointra ● Corberó ● Crolls ● Daikin ● Edesa ● Electrolux ● Fagor ● Fleck ● Fujitsu ● Haier
● Hisense ● Indesit ● Junkers ● LG ● Lynx ● Midea ● Neff ● New Pol ● Otsein-Hoover ● Rommer ● Saunier Duval ● Siemens ● Smeg ● Teka ● Vaillant ● Whirlpool ● Zanussi

GUÍA PARA MADRES Y PADRES

Cuando tú ves cuánto vale tu hija, pero ella no

POR **ANABEL PLAZA***

Hay alumnas que me han comentado que prefieren no compararse, porque les genera ansiedad sentir que todo el mundo vale más que ellas. Son conscientes de que se exigen demasiado. Saben que les hace daño, pero no saben cómo parar. Me dicen: «Anabel, todo el mundo brilla más que yo». No son capaces de ver su singularidad, su potencial, todo lo que son y aportan a los demás. Yo veo su sensibilidad, sus capacidades. Ellas solo ven lo que les falta. Puedes verlas siempre sonriendo, aunque por dentro estén cansadas. Se lo guardan, porque no saben cómo decirlo o porque creen que van a preocupar a quienes quieren.

Y pienso en sus madres. En cuánto las quieren y les duele no conseguir que se vean como ellas las ven. Cuando tu hija sufre, es natural querer quitarle ese dolor enseguida. Decirle lo maravillosa que es, nace de tu amor. A veces podemos añadir algo más: sentarnos a su lado y preguntarle qué le está pesando. No necesitas encontrar la frase perfecta. Estar y escuchar también es acompañar.

Poco a poco, puedes ayudarla a reconocer cómo se habla. Si dice «soy un desastre», recuérdale que algo le ha salido mal, pero que eso no define quién es. Puede aprender sin castigarse por dentro. Y tú también puedes equivocarte al acompañarla sin que eso te convierta en una mala madre.

Quizá os ayude hablar de las comparaciones. Ella conoce todas sus dudas, pero de las demás solo ve una parte. Compara su dentro con el fuera de otras personas. Una foto no es una vida. Un cuerpo no es una medida de valor.

Podéis mirar juntas qué le hace bien y qué le apaga. Tal vez silenciar una cuenta que la hace sentirse menos. O escribir «hoy me dolió...», «hoy necesité...» cuando hablar cuesta. Un papel puede ayudarla a encontrar palabras, sin prisa por compartirlas.

Quererse también lleva tiempo. No necesita fingir una seguridad que todavía no siente. Puede empezar por hablarse un poco mejor. Habrá días difíciles y eso no significa que ninguna de las dos esté fallando. Si el malestar persiste o afecta a su vida, pedir apoyo profesional puede ayudaros.

Puede aprender sin castigarse por dentro. Y tú también puedes equivocarte al acompañarla sin que eso te convierta en una mala madre.

Sigue haciéndole sentir que siempre puede contar contigo, también cuando se equivoca, llora o no puede con todo. Que no tiene que convertirse en otra para merecer cariño.

Quizá hoy no consiga verse como tú la ves. Pero tu amor y tu presencia pueden recordarle que no tiene que atravesarlo todo sola.

*Profesora y autora de *Hijos más fuertes que el bullying* y *Diario de mi yo adolescente*

El riesgo del juego de azar

POR **RED VIVA**

Con motivo del Día Nacional sin Juegos de Azar, que se celebró el 29 de octubre, queremos reflexionar sobre los riesgos del juego. Es vital abordar este tema, porque una práctica percibida habitualmente como un mero entretenimiento inofensivo puede llegar a convertirse en un problema de salud pública. Comprender cómo una diversión aparente puede derivar en una conducta adictiva resulta indispensable para sensibilizar a la sociedad.



▲ El trastorno por juego de azar puede tener graves consecuencias en múltiples ámbitos de la vida

A diferencia de los juegos tradicionales, los de azar implican arriesgar dinero en eventos inciertos, cuyos resultados dependen principalmente del azar. Mientras que en el juego recreativo el propósito principal es la diversión, apostar implica la expectativa constante de una recompensa económica.

Este patrón se retroalimenta mediante mecanismos de refuerzo intermitente que mantienen elevada la frecuencia de las apuestas. Sin embargo, la gravedad del problema no depende únicamente de la cantidad de dinero gastada, sino fundamentalmente de la pérdida de control. Cuando la conducta se vuelve compulsiva, la persona pierde la capacidad de decidir cuándo, cuánto y cómo apostar. En consecuencia, el juego deja de ser una elección libre y se transforma en un trastorno adictivo que deteriora gravemente el bienestar personal.

El trastorno por juego de azar puede tener graves consecuencias en múltiples ámbitos de la vida. En el ámbito económico, puede provocar un endeudamiento grave; en el plano familiar y social, conflictos, rupturas y aislamiento; y, en el ámbito personal, malestar emocional, ansiedad y síntomas depresivos.

Para favorecer la detección temprana, es crucial identificar las señales de alerta: pensar constantemente en las apuestas, ocultar la frecuencia con la que se juega o el dinero gastado, sobrepasar de forma reiterada el presupuesto previsto e intentar recuperar las pérdidas con nuevas apuestas. Asimismo, el paulatino descuido de los estudios, las responsabilidades laborales, las amistades y las actividades de ocio saludables constituye un claro indicador de que el juego está interfiriendo de manera problemática en la vida cotidiana.

Prevenir es actuar

Ante el juego problemático, prevenir es también actuar. Reconocer las señales de alerta a tiempo, hablar con alguien de confianza y pedir ayuda especializada son pasos decisivos. El propósito no es juzgar a quienes experimentan estas dificultades, sino recordar que buscar apoyo es un paso importante para la recuperación del control sobre la propia vida.

Si necesitas ayuda o más información sobre este tema para ti o para alguna persona de tu entorno, puedes acceder a recursos profesionales, gratuitos y confidenciales en Vallecas. Puedes dirigirte a tu centro de salud, al servicio de orientación de tu centro educativo o a los recursos municipales especializados, como La Contrapartida, dirigida a adolescentes y jóvenes de entre 14 y 24 años, o a los Centros de Atención a las Adicciones (CAD), que ofrecen atención especializada a personas con problemas de adicción.

Doña Cecilia
50 años dando premios en Vallecas
www.loteriacecilia.com
Administración de loterías
C/ Carlos Martín Álvarez 58
91 478 26 36
Hacemos envíos a toda España
¡HOY PUEDE SER TU DÍA DE SUERTE!
Juega con responsabilidad y solo si eres mayor de edad

VENTA DE TRASTEROS
EN EL CENTRO DE VALLECAS VILLA
629 84 02 71
633 20 74 90

anúnciese
VallecasVA
Mar:
620 940 440



DE LA MANO DE TU ENFERMERA

Cuando el amor nos controla

POR **MARIO DE LA CRUZ,** ENFERMERO EIR DEL CS JOSÉ MARÍA LLANOS

Querer a alguien no debería significar dejar de ser uno mismo. Una relación afectiva debería ser un lugar donde estar a gusto y sentirse cuidado, con libertad para mantener nuestras amistades, espacios y decisiones. El problema aparece cuando dejamos de sentirnos libres, medimos nuestras palabras para evitar un enfado o nos sentimos culpables por poner límites.

Las relaciones que hacen daño no suelen empezar con una gran alarma. A veces comienzan con algo pequeño: «¿Con quién estás?», «¿Por qué tardas tanto en contestar?», «No me gusta que hables con esa persona» y «Esa ropa no me parece adecuada». Puede presentarse como preocupación, celos o como una prueba de amor. Pero una relación debería basarse en la confianza, no en el control.

Por eso merece la pena preguntarnos cómo estamos dentro de nuestra relación. ¿Podemos decir que «no» sin miedo a la reacción de la otra persona? ¿Podemos mantener nuestras amistades, nuestros espacios y nuestras decisiones? ¿Nos sentimos escuchados, respetados y libres, o cada vez más inseguros, culpables o aislados? No son preguntas para juzgar, sino para detectar lo que hemos podido empezar a normalizar.

El control y la desigualdad también pueden aparecer de formas menos evidentes, incluso fuera de una relación afectiva. Por ejemplo, cuando se da por hecho que ellas organizarán la casa, recordarán las citas, cuidarán de la familia o estarán pendientes de todo. No es simplemente «ayudar menos»: es cargar sobre ellas una responsabilidad que debería repartirse. Son ejemplos de micromachismos: comportamientos normalizados que, acumulados, pueden robar tiempo, energía y autonomía.

No todo conflicto es violencia. Pero cuando aparecen el miedo, el control, la humillación, el aislamiento o una desigualdad que limita nuestra libertad, debemos prestar atención. Estas dinámicas pueden crecer y formar parte de la violencia machista.

Pregunta a tu enfermera

Y si algo de esto te resulta familiar, puedes hablarlo. La consulta de atención primaria también puede ser un lugar seguro para hacerlo. Puedes preguntar a tu enfermera y contarle lo que estás viviendo, aunque no sepas cómo explicarlo. No se trata de juzgarte ni de decirte qué tienes que hacer, sino de escucharte, ayudarte a poner palabras a lo que pasa, ofrecerte recursos y acompañarte en la búsqueda de alternativas para que puedas tomar tus propias decisiones con apoyo.

No hay que esperar a estar al límite para pedir ayuda. Una amiga, un vecino, un familiar, una compañera o nuestra enfermera pueden ser ese primer apoyo. Y hacer barrio también es eso: estar atentos a quienes tenemos cerca, preguntar «¿estás bien?» y saber escuchar cuando alguien decide contar lo que está viviendo.

Cuidar una relación no significa aguantarlo todo. Significa poder quererse sin perder libertad, intimidad ni dignidad. Porque querer a alguien no debería hacernos más pequeños. El amor no debería dar miedo.

SOPA DE SALUD

F	S	E	X	I	S	M	O	R	B	I	P
L	S	F	P	S	L	V	V	F	E	B	A
I	A	B	U	S	O	D	I	E	K	I	T
M	J	N	O	B	S	F	O	M	M	G	R
I	I	U	F	T	O	U	L	I	A	U	I
M	K	S	V	I	R	X	E	N	C	A	A
S	S	M	O	G	O	W	N	I	H	L	R
T	H	D	Z	G	R	X	C	S	I	D	C
A	C	O	S	O	I	T	I	M	S	A	A
Y	O	M	A	G	D	N	A	O	M	D	D
M	U	R	E	L	A	H	I	D	O	H	O
P	D	Z	Z	D	D	S	C	A	Y	E	F

Encuentra estas palabras:
PATRIARCADO FEMINISMO MACHISMO MISOGINIA VIOLENCIA IGUALDAD SEXISMO SORORIDAD ACOSO ABUSO



ENTRE FOGONES COCINANDO SALUD

Pisto de mi huerto

POR **CONCHA PÁRRAGA,** ENFERMERA Y ACTIVISTA POR LA SALUD

Ingredientes:

- **1 calabacín grande**
- **2 berenjenas**
- **1 cebolla grande**
- **4 pimientos verdes**
- **2 pimientos rojos**
- **4 dientes de ajo**
- **Salsa de tomate frito casero**

Preparación:

Empezamos preparando una salsa de tomate casera, cortando el tomate maduro en pequeños trozos que pochamos junto con media cebolla y un diente de ajo. Pochamos primero la cebolla y el ajo y, cuando la vemos transparente, ponemos el tomate. Lo dejamos cocinar 10 minutos y luego lo trituramos. Reservamos para más adelante.



A continuación, preparamos las verduras cortándolas en daditos y las añadimos a una cazuela con una base de aceite. Salpimentamos al gusto y cocinamos a fuego lento hasta que se consuma el agua de las verduras. En este momento añadimos la salsa de tomate casero. Se puede acompañar con huevos o con seitán a la plancha.

Las verduras aportan gran cantidad de vitaminas y minerales. Es un plato rico en fibra y agua que mejora el tránsito intestinal y previene enfermedades relacionadas con el estreñimiento. Además, los pimientos contienen vitamina C, antioxidantes y tienen propiedades para regular el colesterol en sangre. Es una receta saciante baja en calorías, lo que va bien para las personas que estén perdiendo o controlando su peso.

LO QUE TU BOCA DICE DE TU SALUD

Lo que tu boca dice de tu salud

Tus dientes no se desgastan por la edad

Cumplir años no debería significar que tus dientes tengan que hacerse cada vez más cortos, planos o frágiles.

Aunque solemos pensar que los dientes se desgastan simplemente porque envejecemos, no siempre es así. **Un diente puede acompañarnos toda la vida** sin acortarse o fracturarse de forma importante.

Cuando vemos bordes desgastados, dientes más cortos, pequeñas grietas o zonas amarillentas, no estamos viendo solo «edad». Estamos viendo la huella de algo que está actuando sobre ellos.

Puede ser el roce repetido entre los propios dientes, como ocurre en algunos casos de bruxismo o cuando están mal posicionados. Otras veces son los ácidos de la dieta o del propio organismo, que reblandecen el esmalte. También influyen determinados hábitos y la forma en que nuestros dientes encajan y trabajan entre sí.

Lo importante es entender que el desgaste no es el problema: es una señal. Si reconstruimos lo perdido sin averiguar por qué ocurrió, el proceso puede continuar lentamente y provocar daños irreversibles aunque al principio parezca inofensivo.

Por eso la pregunta no debería ser solo «¿cómo los arreglamos?», sino «¿qué los está desgastando?»

Porque nuestros dientes no tienen por qué envejecer al mismo ritmo que nosotros.

✆ 91 507 24 85
www.seguridentcom



Dr. Fernando Jiménez de Miguel
Clínicas Seguridentcom

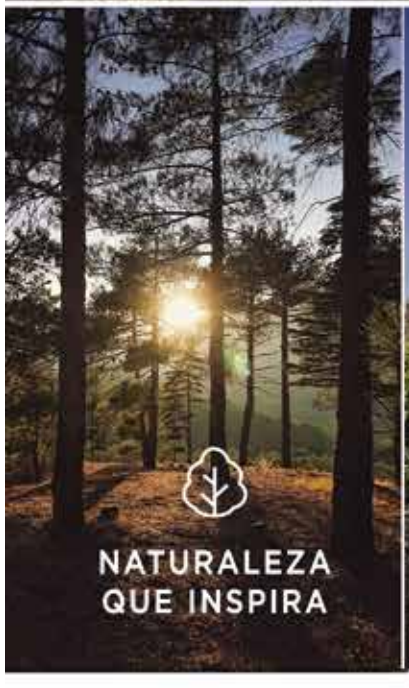
Porque una boca sana no solo sirve para sonreír"

Pueblos con Vida

SIERRA OESTE

de la Comunidad de Madrid

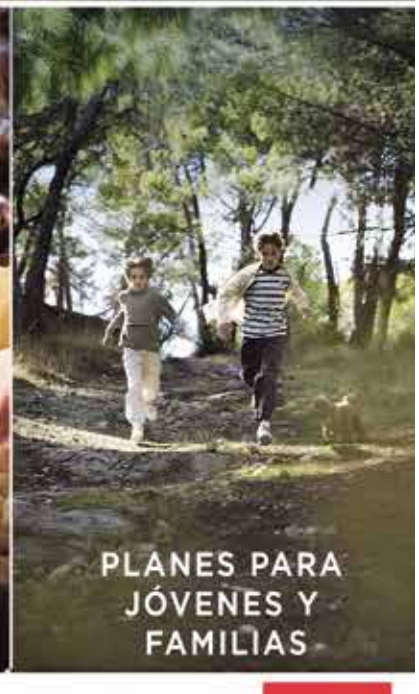
VUELVE A VIVIRLA











Comunidad de Madrid