

# de reojo

la revista

## ACTUALIDAD

Buenos hábitos para el verano  
Atrévete con el libro electrónico

## MÚSICA

Entrevista a Henry Méndez  
"activo y con flow"  
Regresa Orishas con Gourmet

## SALUD Y BIENESTAR

Visión al color, Daltonismo  
Ortodoncia y ortopedia  
en niños

## PSICOLOGÍA

Te cuido, me cuido

## SOCIEDAD

Lenguaje inclusivo  
"todos y todas"

## TURISMO

Destino: La Graciosa

DESCARGA  
NUESTRA APP  
GRATUITA

Para IOS y Android.

De Reojo La  
Revista

# ROSALBA

CELEBRA 20 AÑOS DE TRABAJO CON CORAZÓN

# Los desayunos con Carolina Uche



UNA MANERA  
DIFERENTE  
Y AUDIOVISUAL  
DE MOSTRAR  
TU NEGOCIO

+ DE 10.000  
SEGUIDORES

POTENCIAMOS LA IMAGEN  
DE TU EMPRESA

+ INFO: 618 308 561



SIGUENOS!



# Gran Canaria, isla de Cuento

*Bienvenido a este cuento de mágicas  
formas y colores que atrapan a  
cuantos lo visitan*



## SUMARIO

### TURISMO

5 • Destino: La Graciosa

### ACTUALIDAD

6 • Buenos hábitos para el verano

8 • Gobierno de Canarias

10 • Bébetete el verano

11 • Se abre una esperanza para los trabajadores

13 • Atrévete con el libro electrónico

### MÚSICA

14 • Charlamos con... Henry Méndez

16 • Regresa Orishas con Gourmet

### EDUCACIÓN

18 • Ceremonia de Graduación de alumnos del Colegio Arenas Sur

### PORTADA

20 • Entrevista a Rosalba

### SALUD Y BIENESTAR

22 • Arroz Nerone y su secreto mejor guardado

23 • ¿Cómo eliminar el arsénico en el arroz?

24 • Terapia con ventosas

25 • Visión al color, Daltonismo

26 • Ortodoncia y Ortopedia en niños

27 • El magnesio y su importancia en la dieta

### PSICOLOGÍA

28 • Te cuido, me cuido

### SOCIEDAD

29 • Cuando las cosas no funcionan

30 • Lenguaje inclusivo "Todos y todas"

31 • La soledad del escritor

### CULTURA

32 • Elegir cuentos para tus hijos

### SOLIDARIDAD

33 • Reforma de la unidad de Oncohematología del Hospital Materno Infantil

34 • Elegir cuentos para tus hijos

### BELLEZA

36 • Mímate

### GASTRONOMÍA

38 • Timbal de ensalada templada de verduras y bacalao

Nº 22 - 2018 Depósito Legal GC 472-2012

## CARTA DEL DIRECTOR

### Estimados lectores,

Sin duda este año 2018 está siendo como mínimo peculiar. Cambios a nivel político, con nuevo presidente sin ir a elecciones, la revolución de la mujer que ya no se calla ante nada, el cambio climático que cada vez se hace más notar y nos debe preocupar a todos...

Nos adentramos en el nuevo trimestre Junio, Julio y Agosto con ganas de sol y playa. Pero sobre todo con ganas de tranquilidad y buenas noticias.

Deseamos que les guste esta nueva edición que hemos preparado con mucho amor y con algo de revoltura. No nos cansaremos de dar las gracias a las empresas, particulares y entidades que confían en De Reojo La Revista para anunciarse o expresarse en sus páginas.

Deseamos que todos y todas tengan un feliz verano. Un cariñoso abrazo.

*Patricia, Laura y Carolina*

### DPTO. COMERCIAL

LAURA UCHE AQUINO  
TEL.: 666 772 341

**CORRECTORA DE ESTILO**  
EVA FERNÁNDEZ | ARTINTA

**EDITA**  
PATRICIA UCHE AQUINO  
LAURA UCHE AQUINO  
CAROLINA UCHE AQUINO

**DISEÑO Y MAQUETACIÓN**  
EVA FERNÁNDEZ | ARTINTA

**DPTO. DE CONTENIDOS**  
CAROLINA UCHE AQUINO  
TEL. 618308561

### AGRADECIMIENTOS

INMACULADA AQUINO  
JOSÉ BRINGAS  
BEATRIZ GÓMEZ  
IVÁN TARDÓN  
ANTONIO RODRÍGUEZ  
EVA FERNÁNDEZ  
ARIDANE SOSA  
PEDRO FLEITAS GONZÁLEZ  
NICOLE SINGER  
JOSÉ MARÍA VALIDO SÁNCHEZ  
CARLOS GARCÍA ALMONACID  
DAIDA SANTANA  
MIGUEL AGUERRALDE  
ROSA MARÍA RODRÍGUEZ



PRÓXIMA EDICIÓN · SEPTIEMBRE '18



@dereojolarevista

C/Roque Nublo Nº30  
35200 - Telde  
Las Palmas de Gran Canaria  
contacto@dereajo-larevista.es

# Destino: La Graciosa

Una de las bellezas del archipiélago es el islote de **La Graciosa**, perteneciente a la Isla de Lanzarote y situado al noroeste de la misma. Está separada por un brazo de mar conocido como el Río y su población actual es de 721 habitantes. Este islote es el mayor de los que componen el **archipiélago chinijo**.

En sus 29km<sup>2</sup> de extensión se encuentran **dos únicos pueblos**: La Caleta de Sebo, siendo ésta su capital, y Casas de Pedro Barba. Salvo estos cascos urbanos habitados, el resto de extensión pertenece al Patrimonio del Estado, estando su gestión adscrita al Organismo Autónomo de Parques Nacionales.

Su economía se basa principalmente en **la pesca y el turismo** y es, junto al islote de Lobos, el destino más buscado por los amantes de la soledad ya que, teniendo residentes, se puede disfrutar de zonas completamente despobladas y tranquilas. La Graciosa se encuentra acompañada por otras porciones de tierra mucho más pequeñas y que no están habitadas como son los islotes de **Montaña Clara, Roque del Este, Roque del Oeste y Alegranza**, todos ellos situados en la parte más oriental del Océano Atlántico.

A esta joya de la costa Continental Africana **sólo se puede acceder por mar**, saliendo barcos todo el tiempo desde el Puerto Lanzaroteño de Órzola, que se encuentra al norte de la isla de Lanzarote. Los barcos que poseen líneas regulares son Líneas Marítimas Romero y Biosfera Express.

Playas extensas de arena dorada como la Cocina y la de los Franceses son rincones perfectos para perderse de la humanidad y encontrarse con un **remanso de paz interior** que en pocos sitios se puede encontrar.

En días señalados de festividad, como por ejemplo el 16 de julio, destacada fiesta de la Virgen del Carmen, también conocida como Virgen del Mar, patrona de La Graciosa, se llena de multitud porque la mitad de la población de las islas cercanas, Lanzarote y Fuerteventura, se desplazan para disfrutar de ese fin de semana donde la programación de actos es de interés social, sobre todo para los más jóvenes.

El islote puede recorrerse entero **a pie o en bicicleta**, es todo llano exceptuando su punto más alto, conocido como "Las Agujas" y teniendo una altitud de 266 metros.

Su costa es ideal para **bucear, practicar surf, body board, kite surf** y otros deportes acuáticos relacionados. Dispone de apartamentos, bares, restaurantes, tienditas y algunas zonas de ocio para que tu estancia en el islote sea de lo más **agradable y placentera**.

Todo el año posee un clima óptimo para descansar bajo el sol y disfrutar de la calidad y limpieza de sus aguas, pero es en **verano** la época más ideal para visitarla, porque encuentras en ese pequeño lugar el ambiente más tropical de todas las Islas Canarias.



# BUENOS HÁBITOS PARA EL VERANO

Se acerca el verano y es prácticamente inevitable que surjan como protagonistas absolutos 3 temas: **el calor, las dietas milagro y los mitos sobre el ejercicio físico.** Las redes sociales se llenan de ideas para reducir y tonificar nuestro cuerpo en un tiempo récord, aferrarnos a dietas exprés o enfundarnos unas buenas mallas y sudar hasta casi la deshidratación.

No podemos obviar que entre la creencia popular siguen rondando algunas ideas o mitos sobre las posibilidades que ofrece el verano y el ejercicio físico, así que vamos a aprovechar para tratar de ver algunas de estas supuestas "verdades populares" y analizar si son provechosas para nuestra salud y sobre todo, si son coherentes.

## **Bebidas deportivas: lo mejor para rehidratarnos (Mito)**

Aunque el marketing alimentario afirma que una bebida deportiva es mejor que el agua para la rehidratación, la realidad es que estas bebidas son una fuente de azúcar y agua. En su lugar, los expertos recomiendan **usar tan solo agua**, y usar alimentos con alto contenido proteico tras un entrenamiento, ya que ayudan al crecimiento muscular. El agua no quema grasa, pero su déficit puede provocar que el cuerpo retenga líquido por la escasez, además de ser peligroso durante esta época. Asegúrate de beber suficiente, sobre todo antes, durante y después del ejercicio. La sed es una señal de alarma que indica que nos hemos pasado de tiempo en hidratarlos.

## **El mejor momento para los deportes de agua (Verdad)**

Cualquier tipo de ejercicio físico que nos resulte estimulante, con la guía adecuada y las condiciones óptimas, será estupendo; el verano se presta **a sacar mayor partido a las actividades en el agua.** Por ejemplo, nadar en la piscina de tu urbanización -si tienes esa suerte-, polideportivo o bien en la playa (siempre y cuando el estado del mar lo permita y haciéndolo en paralelo a la orilla) es una magnífica opción porque te permite hacer deporte minimizando el efecto de las altas temperaturas y disminuyendo el riesgo de padecer un golpe de calor.

## **Si quieres bajar, tienes que sudar y sudar (Mito)**

Uno de los grandes mitos sobre la pérdida de grasa es el de **sudar a toda costa.** Debemos desterrar de nuestra imaginación la idea del papel film alrededor del abdomen y de las fajas, así como de las saunas y el cardio a pleno sol. El acto de sudar no adelgaza, perdemos líquido que **se va a recuperar con la bebida, incluso si solo es agua.** La pérdida de grasa es el resultado de un proceso progresivo, controlado y equilibrado.

## **Un verano activo: un año activo (Verdad)**

Esta época del año puede ser un buen estímulo para **iniciar un ritmo de vida activo**, con rutinas diarias que nos permitan aumentar nuestra actividad física con elementos cotidianos: subir las escaleras en lugar del ascensor, usar la bici o ir andando, alternativas de ocio al aire libre, etc. La idea es clara: **intentar ser más creativos y activos en lugar de sentarnos en el sofá rodeados de comida basura.**

## **No te preocupes: esa grasa pronto será músculo (Mito)**

Fisiológicamente hablando, la naturaleza es **incapaz de convertir la grasa en músculo.** Se trata de dos tipos de tejidos completamente diferentes, y cuya formación y destrucción también es diferente. Uno no puede convertirse en el otro. Cada tipo de tejido se encuentra en un lugar determinado del organismo: la grasa o tejido adiposo está bajo la piel y entre los músculos, incluso recubriendo los órganos internos; por su parte el tejido muscular se encuentra en todo el cuerpo.

Aunque la mejor forma de reducir tejido graso es llevar a cabo una **alimentación saludable**, existen algunos tipo de rutinas físicas como el uso de pesos o los circuitos metabólicos que pueden contribuir a esta reducción.

*Yadily Magdalena Rivero*

ENFERMERA Y GESTORA  
DEL CENTRO GARÚA

### entrenamiento PERSONAL

individual o grupos  
entrenamiento funcional  
Redcord (en suspensión)  
pruebas deportivas  
entrenamiento +65 años

### MASAJES

relajante  
embarazo  
bebés  
domicilio

### area MATERNIDAD

preparación física pre/post parto  
pilates embarazo  
entrenamiento emocional  
talleres específicos  
consejo nutricional

### espacio FAMILIA

entrenamiento con porteo  
juegos motores en familia  
(2-6 años)  
talleres específicos

### entrenamiento EMOCIONAL

individual  
grupos  
familia  
talleres

**GARÚA**  
preparación física y bienestar

SÍGUENOS EN  
**facebook** 

Estamos en Pasaje de La Igualdad 1, 1ª planta. Frente al parque y por debajo de la biblioteca de San Juan, Telde

Puedes llamarnos al 673 84 06 87 o escribirnos a [info@centrogarua.es](mailto:info@centrogarua.es)

¡La primera sesión es gratuita!

**Nos desplazamos a domicilio si lo prefieres**

Contamos con un Servicio de Enfermería

Todo está preparado en Garúa  
¡solo faltas tú!

[www.centrogarua.es](http://www.centrogarua.es)

# Imágenes de una Historia...

CUATRO DÉCADAS DESPUÉS, DIECISÉIS ANTIGUAS ALUMNAS DE DIFERENTES CURSOS, ILUSIONADAS Y CONVENCIDAS DE QUE SU GRAN HISTORIA NECESITABA SER RECONSTRUIDA, HAN ORGANIZADO UN ENCUENTRO AL QUE HAN ASISTIDO MAS DE 300 MUJERES COMPAÑERAS, CON UN RECUERDO EMOCIONADO POR LAS QUE YA NO ESTÁN. NOS HEMOS SENTIDO ORGULLOSAS DE SER PARTICIPES DE UNA PARTE DE LA HISTORIA DE TELDE.



Se han recabado fotografías, recuerdos, documentos, indagado en el Archivo Municipal, visitando casa a casa, en los emblemáticos estudios Suarez Robaina... todo ello, para darle valor a la importante función que realizó el Colegio de San Gregorio, con cuatro mujeres VALIENTES, en mayúsculas.

Fue la primera escuela femenina de Telde y desempeñó un papel crucial en la sociedad de la época, pero en la actual solo quedaba un legado vivo: sus docentes, y sus alumnas.

Con una tremenda ilusión, se comienza a gestar el libro que transportará en el tiempo, todos estos tesoros encontrados en el fondo de los baúles de las casas que las "guardianas de la Memoria", abrieron para dar sentido a una historia.

El centro las convirtió en mujeres autónomas, con capacidad. Se veían reflejadas en las cuatro jóvenes que lucharon por mantenerlo en pie. En una época y un mundo donde todo lo marcaban los hombres, esas mujeres las enseñaron a empoderarse, a ser valientes.

Todas recuerdan el mensaje que dejaron aquellas mujeres: "Sean fuertes, hagan las cosas bien, porque a las mujeres nos cuesta más llegar y cualquier error que cometamos lo van a valorar como doblemente negativo".

Todos estos sentimientos son los que impulsaron a estas 16 de aquellas alumnas a unirse en una comisión y a emprender esta aventura, cuya meta era **recuperar la memoria y la historia**, que gracias a las imágenes que han salido a la luz,

se han podido recopilar las vivencias, y la vida de aquellas niñas, que también venían de los municipios de Valsequillo, Agüimes, Ingenio, Santa Lucía de Tirajana... y que pasaban el día en el colegio o en casas de otras alumnas durante la semana, para poder ir al colegio. No existen documentos, no se guardó nada, **porque no se le daba importancia y se desdibujaba la labor de la mujer, el mayor deseo era visibilizar que ha habido y hay mujeres valientes, que han marcado la vida de muchas personas.**

Y aquí esta, **Imágenes de una Historia**, vivencias que han tejido un relato de gran valor histórico sobre aquellas jóvenes maestras y su legado.

El 8 de Junio de 2018, ha vuelto a marcar un momento de parar el tiempo, lleno de compañerismo, de alegría, de vivencias y de reencuentro, con la emoción más expandida, la presencia de la cofundadora Doña Esther Oliva, que nos deja de nuevo su legado mas firme: "incluso en el momento presente y con la edad de 92 años, y algún achaque, nos deja el sentido y la fortaleza, tenemos que seguir luchando en el tiempo, y cuando algo nos falla, volver a intentarlo, hasta que salga... no abandonarnos, siempre seguir luchando".



ALEMÁN GONZÁLEZ JOSEFA, AQUINO VERONA INMACULADA, DÁVILA LÓPEZ CARMEN DELIA, DÉNIZ VERONA PALMIRA, JIMÉNEZ MARTÍN MARÍA INÉS, JIMÉNEZ MARTÍN PINO REYES, LÓPEZ OLIVA MARÍA SUSANA, MEDINA OJEDA CARMEN DELIA, MORENO SANTANA MARIBEL, OLIVA TRUJILLO ISaura, PLACÍN LÓPEZ YOLANDA, RAMOS HENRÍQUEZ MARI CARMEN, RUBIÁNEZ MACÍAS ELSA, PÉREZ CABRERA ISIDRA, RAMÍREZ MONZÓN INMACULADA, SANTANA CRUZ FRANCISCA DEL PINO.

## TURISMO FINANCIARÁ LA ACCESIBILIDAD Y LA DOTACIÓN DE EQUIPOS BIOSALUDABLES EN LAS PLAYAS DE TELDE

**El Gobierno de Canarias destinará una partida de 150.000 euros para este proyecto, en el que también se incluye la señalización de los diferentes recursos turísticos del municipio grancanario.**

El director general de Infraestructura Turística, Héctor Suárez, y la concejala de Playas y Patrimonio, Gloria Cabrera, visitan el entorno de El Bufadero, en La Garita

La Consejería de Turismo, Cultura y Deportes del Gobierno de Canarias destinará 150.000 euros para garantizar la accesibilidad de las playas del municipio grancanario de Telde y la dotación de equipos biosaludables, a través de la Dirección General de Infraestructura Turística.

Así lo manifestó el titular del Departamento durante una visita al Bufadero de La Garita, Héctor Suárez, quien anunció que “el proyecto, cuyas obras se iniciarán los próximos días incluye, asimismo, la señalización de los diferentes recursos turísticos de este municipio grancanario”.

Para mejorar la accesibilidad, se colocarán 150 metros de pasarela de playa de 1,40 metros de ancho fabricados de aluminio marino y con tarima de madera tropical. Además, se sustituirán las duchas y se instalarán 24 unidades de equipos de gimnasia biosaludables en el paseo marítimo, entre las que se encuentran esquí de fondo y remo, entre otras.

El director general de Infraestructura Turística, que estuvo acompañado por la concejala de Playas y Patrimonio del Ayuntamiento de Telde, Gloria Cabrera, destacó que “a través de esta dotación, se embellece y se pone en valor la riqueza natural y turística de Telde, el municipio grancanario con más banderas azules”.

Héctor Suárez destacó la importancia de la colaboración entre el Ejecutivo y el Consistorio de Telde “ya que permitirá incrementar el número de visitantes y, por tanto, dinamizar la economía local”. En este sentido, afirmó que éste es uno de los objetivos del Gobierno canario con los municipios que no son eminentemente turísticos.

Además, indicó que esta iniciativa “aporta valor añadido al destino Islas Canarias” y añadió que Telde “tiene una belleza paisajística que es apreciada por muchos turistas y residentes, como en el caso de El Bufadero de La Garita, cuya visita ahora será más agradable y atractiva”.

Por su parte, la concejala de Playas y Patrimonio del Ayuntamiento de Telde, Gloria Cabrera, explicó la relevancia de mejorar la accesibilidad e instalar paneles de información y de circuitos biosaludables para el municipio: “Estas intervenciones garantizan el enriquecimiento de uno de los espacios más emblemáticos de nuestra costa, como es El Bufadero de La Garita, que se ha convertido en un punto turístico importante”.

Gloria Cabrera explicó que “el objetivo es que Telde se convierta en una apuesta no sólo para los ciudadanos y ciudadanas del municipio, sino también en una apuesta para todos los visitantes de la isla de Gran Canaria”.

Si bien el yacimiento lleva décadas siendo frecuentado por los residentes y los turistas que nos visitan, carece de una musealización al nivel que merecen estos restos testigos de la vida de los antiguos pobladores de la isla.

El proyecto contempla actuaciones de diversas características que una vez ejecutadas permitirá ofertar el yacimiento y el espacio en que se enmarca de una forma digna, didáctica y atractiva. Las actuaciones en líneas generales consistirán en:

- Señalización en carretera
- Diseño y ejecución de aparcamiento
- Diseño y ejecución de pequeño módulo de recepción, tienda y servicios
- Mejora de pista de acceso, para servicio del yacimiento y personas con movilidad reducida.
- Rediseño de la delimitación y entrada al yacimiento
- Construcción y señalización de senderos por el yacimiento
- Eliminación de tuneras que invaden zonas arqueológicas
- Trabajos arqueológicos (documentación, excavación, etc.,)
- Restauración y consolidación de diferentes zonas del yacimiento
- Musealización de las diferentes partes del yacimiento.
- Propuesta de gestión del recurso



## TELDE Y GOBIERNO DE CANARIAS TRABAJAN PARA PARA QUE EL YACIMIENTO DE CUATRO PUERTAS SEA DE PRIMER NIVEL

Ayer, el Director General de Infraestructuras Turísticas del Gobierno de Canarias, Héctor Suárez junto con la Concejala de Patrimonio del Ayuntamiento de Telde, Gloria Cabrera, realizaron una visita de trabajo al yacimiento arqueológico de Cuatro Puertas junto con los directores de Arqueocanaria, especialistas en la puesta en valor del patrimonio arqueológico canario y que están redactando el proyecto de musealización del citado yacimiento.



## EL GOBIERNO DE CANARIAS INVERTIRÁ 400.000 EUROS EN LA MUSEALIZACIÓN DEL ENTORNO DE LA CASA DE LOS SALL

***El objetivo de esta intervención es que este emblemático conjunto de edificios se convierta en un importante atractivo turístico del municipio de Telde y de la isla de Gran Canaria***

La partida se incluirá en el Plan de Infraestructuras Turísticas de Canarias (PITCAN) 2017-2023

El Gobierno de Canarias invertirá 400.000 euros en la musealización del entorno de la Casa de los Sall, ubicada en Telde. El objetivo de esta intervención, que se incluirá en el Plan de Infraestructuras Turísticas de Canarias (PITCAN) 2017-2023, radica en convertir este emblemático conjunto de edificios en un importante atractivo turístico no sólo para este municipio, sino para toda la isla de Gran Canaria.

El director general de Infraestructura Turística, Héctor Suárez, se reunió con el arqueólogo Valentín Barroso, redactor del proyecto, para abordar los distintos enfoques de esta intervención. “Con estas actuaciones pretendemos aportar un valor añadido al conjunto del destino Islas Canarias, en general, y a Gran Canaria y Telde, en particular, yendo más allá del sol y playa y resaltando nuestro rico patrimonio histórico”, explicó Suárez.

Además, con esta musealización “no sólo logramos generar un interés turístico en la zona, sino que además mejoramos la experiencia de los residentes y potenciamos el desarrollo económico del barrio al hacer más atractivo para el visitante el entorno de la Casa de los Sall”, añadió el director general.

Con este edificio como epicentro, la musealización consistirá en acometer toda una serie de actuaciones puntuales en el casco histórico en el que se inserta, los Conjuntos Históricos de San Juan y San Francisco, declarados ambos Bienes de Interés Cultural (BIC). “El proyecto tendrá como hilo conductor el barrio de San Francisco y la evolución del mismo a través de los siglos, desde la época aborigen hasta principios del siglo XX”, explicó Valentín Barroso.

El barrio de San Francisco es el mejor ejemplo conservado en Canarias de cómo se produjo el cambio de un poblamiento aborigen a la sociedad europea de fines del siglo XV y cuenta con una trama urbana que permanece casi inalterada desde el siglo XVI.

En este espacio se enmarca la Casa de los Sall, un complejo de edificios históricos recientemente restaurados que se ubica de manera estratégica justo en la mitad del futuro recorrido por San Francisco y que tiene los suficientes espacios, tanto interiores como exteriores, para completar la musealización. Además de ser el eje vertebrador del proyecto, la Casa de los Sall está dotada con una amplia cafetería que permitirá complementar con comodidad y calidad la visita, promoviendo la presencia de residentes y turistas, lo que podrá suponer la apertura de nuevos negocios orientados al turismo.

### **SEÑALES Y APARCAMIENTOS**

El proyecto consistirá en instalar señalética en la carretera para que los futuros visitantes sepan dirigirse, al aproximarse al casco de Telde, a las zonas de aparcamiento más cercanas a los barrios de san Juan y San Francisco.

Según la realidad urbana de la zona, se estudiarán y propondrán aquellos lugares más adecuados para que sirvan como parking para turismos o apeadero, en el caso de las guaguas, de los futuros visitantes del espacio musealizado. Desde estos aparcamientos partirán una serie de señales que indicarán al visitante la dirección y el sentido del recorrido que deben realizar para disfrutar de los Conjuntos Históricos de San Juan y de San Francisco y, por supuesto, para llegar a la Casa de los Sall. Estas instalaciones se complementarán con fotografías, fotografías recreadas, dibujos y planimetría detallada de la señal y ubicación.

La plaza de San Juan se convertirá en el “espacio lanzadera”, es decir, en el inicio de la visita, que pasará por lugares tan emblemáticos como la plaza y ermita de San Pedro Mártir, la calle Inés Chemida y el acueducto, El Bailadero, la subida Inés Chemida, la calle y la plaza de San Francisco o la plaza de los Romeros, entre otros.



El proyecto se entregará en unos tres meses, será encargado y financiado por la dirección general de Infraestructuras Turísticas por un valor 16.050 € y los trabajos, se adjudicarán por el ayuntamiento de Telde con cargo a los fondos FDCAN (Fondo de Desarrollo de Canarias) por un importe cercano a los 400.000€

# Bébetete el Verano

Todos estamos deseando que llegue el verano, los días estupendos de sol para disfrutar del calor en la playa, pero a veces nos olvidamos de algo tan importante como cuidar nuestra hidratación, y no me refiero a lanzarnos a la piscina o untarnos la piel con cremas hidratantes, sino a tomar agua que nos devuelva los líquidos perdidos a través del sudor, la orina, la respiración o mediante el metabolismo de los alimentos ingeridos.

Nuestro cuerpo está compuesto por un 50-70% de agua, según la edad o el sexo, y con temperaturas más altas debemos prestar más atención a la toma de líquidos para evitar calambres musculares, fatigas, debilidad, labios secos o agrietados, piel seca y la aparición de arrugas tempranas que te hagan aparentar más edad de la que tienes, por eso deberías tener un buen plan de prevención.

El agua tiene muchas funciones en nuestro cuerpo: elimina toxinas, favorece el gasto calórico, regula la temperatura corporal, amortigua articulaciones, favorece el tránsito intestinal, mejora las funciones renales, lubrica el aparato digestivo, favorece el intercambio gaseoso, ayuda a transportar los nutrientes a las células y a metabolizar los nutrientes.

Se recomiendan 2 litros de agua al día en condiciones normales, aproximadamente 1 litro o litro y medio más en deportistas o trabajos en lugares calurosos (panadería, saunas o cocinas), pero no tiene que ser ingerido necesariamente en forma de agua, podemos incluir sopas, caldos, zumos, cervezas sin alcohol, gazpachos, ensaladas,

polos de hielo hechos con zumos de fruta, frutas enteras, leche o infusiones para alcanzar esa cantidad. Y ten en cuenta que el alcohol deshidrata.

Una forma de saber cuánta agua tenemos que beber realizando una actividad física es pesándonos en ropa interior justo antes de empezar y justo después. La diferencia de peso es deshidratación y habría que beber agua hasta igualar el peso inicial para estar totalmente seguros de beber la cantidad de agua necesaria. Siempre habrá que evitar las horas de mayor calor para la realización de una actividad.

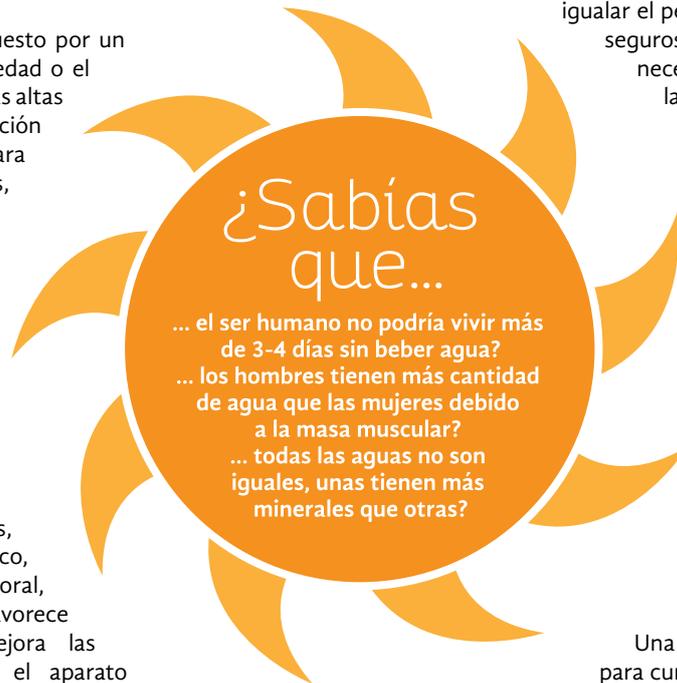
Así mismo, tomar demasiada agua también puede ser contraproducente ya que podemos eliminar demasiado sodio produciendo vómitos o demasiado potasio produciendo problemas musculares, malas digestiones, sudoración excesiva, dolores de cabeza o una mala calidad del sueño al tener que orinar varias veces en la noche.

Una forma de hacer un buen reparto para cumplir con una hidratación eficaz puede ser la siguiente:

- Tomar un vaso de agua al levantarnos de la cama
- Dos vasos de agua a lo largo de la mañana
- Un vaso de agua antes de almorzar y una infusión después
- Un zumo, infusión o café en la merienda
- Un vaso de agua por la tarde
- Un vaso de agua antes o después de cenar

En total habrás bebido 2 litros de agua sin mucho esfuerzo.

*Irán Tardón*



¿Sabías que...

- ... el ser humano no podría vivir más de 3-4 días sin beber agua?
- ... los hombres tienen más cantidad de agua que las mujeres debido a la masa muscular?
- ... todas las aguas no son iguales, unas tienen más minerales que otras?

AGUA CALIENTE SANITARIA

FRÍO COMERCIAL

AIRE ACONDICIONADO

MANTENIMIENTO

CLIMATIZACIÓN DE PISCINAS

VENTILACIÓN

**AIRVEMA**  
INSULAR S.L.

C/ General Bravo, 113

Pol. Ind. Barranco de La Gallina. 35220 Telde  
Gran Canaria

Tlf: 928 674 502 Fax: 928 930 138

[www.airvema.com](http://www.airvema.com)

# SE ABRE UNA ESPERANZA PARA LOS TRABAJADORES

Después de 10 años de recortes brutales en derechos de los trabajadores, donde de una manera premeditada se ha llevado a los trabajadores de España a un nivel de precariedad con recortes en sus derechos económicos, laborales, de negociación colectiva, de falta de inversión en prevención derechos laborales en las empresas, de ERE masivos... (que con la excusa de causas económicas fueron un instrumento para que las empresas despidieran a cientos de miles de trabajadores, con costos de miseria, y en el fondo lo que escondían era el hacer limpieza en las plantillas fijas y con más antigüedad)

Durante estos años, los trabajadores, no solo han perdido derechos laborales, sino que también se han desvanecido derechos que dábamos por consolidados, tales como:

- Recortes brutales en los derechos de cobro de desempleo, donde la inmensa mayoría de prestaciones para parados de larga duración o renovación de subsidios por desempleo han desaparecido, y los requisitos para cobrar los mismos se han multiplicado por tres.

- Nos encontramos ante una situación donde miles de trabajadores de este país se quedaron sin cobertura de prestaciones de muchos servicios sanitarios, al no estar dados de alta en ninguna empresa o cobrar alguna prestación por desempleo.

- Uno de los efectos más graves de todas estas reformas, bajo mi opinión, ha sido uno de los atentados más grandes de Europa contra los derechos de los trabajadores. Miles y miles de trabajadores han perdido sus viviendas antes el más absoluto de los abandonos de los diferentes gobiernos y ante uno de los dramas más graves que ha vivido nuestra democracia: familias enteras en la calle mientras los culpables de esa crisis eran los que venían con la policía a desahuciarlos.

Como consecuencia de todo esto hemos asistido al nacimiento de una figura que denominamos o se denomina el trabajador pobre. Personas que trabajan 10 o 12 horas, cobran por 8 y cotizan por 4, por si fuera poco con el salario recortado en más de un 16% en comparación a los convenios colectivos que tenemos hace 10 años.

Otro aspecto muy grave es la ley mordaza donde a los trabajadores se les reprime, se les explota, se les atropella en sus derechos por parte de las empresas, y encima no podemos ni hablar, ni protestar, ni reivindicar este atropello en la calle con la libertad que teníamos anteriormente a la entrada en vigor de la ley mordaza.

Por todo esto se abre un nuevo tiempo, donde los trabajadores tenemos alguna esperanza de que gran parte de todas estas leyes que se han creado para precarizar, socavar, limitar y reprimir los derechos y libertades de los trabajadores, de forma inmediata se deroguen y modifiquen. Es una exigencia que tenemos que pedir alto y claro, ya que todas aquellas leyes citadas anteriormente, además de otras, nos han llevado a estar liderando lamentablemente junto con Grecia los niveles de precariedad y explotación laboral más altos de Europa.

Antonio Rodríguez

SECRETARIO GENERAL DE SITCA



- ¿Tienes problemas en tu empresa y no se respetan tus derechos?
- ¿Te despidieron, o te van a despedir, y no sabes a dónde acudir?
- ¿Crees que tu empresa puede cerrar y no sabes qué hacer?
- ¿Crees que te están quitando dinero de tu nómina y no sabes cómo puedes reclamarlo?
- ¿Tienes problemas con el pago de tu hipoteca y no sabes qué hacer?

Estos y otros problemas pueden tener solución, solo depende de ti.



SINDICATO INDEPENDIENTE DE TRABAJADORES DE CANARIAS

C/ Profesor Lucas Arencibia, 13 · Telde · Gran Canaria 928 680 763

C/ Castillo, 17 · 4ª puerta · Santa Cruz de Tenerife 922 289 917



A partir de las 12 horas

# Canarias De Reojo

magazine con **CAROLINA UCHE**

Búscanos en Facebook

 @CarolinaUche



**7.7 Radio** **87.6 TELDE FM**

Mirando al futuro

Facebook Live a través de PCL Radio



**Gran Canaria:**

89.6 Las Palmas de Gran Canaria,  
área noreste de Gran Canaria  
y San Bartolomé de Tirajana  
87.6 Telde y Gáldar  
105.3 Mogán  
99.2 Tejeda

**Tenerife:**

88.3 Santa Cruz de Tenerife  
91.7 La Laguna  
87.6 Los Realejos  
102.6 Icod de los Vinos  
89.3 Guía de Isora  
91.9 Arona  
90.6 San Miguel de Abona  
88.9 Arico  
95.6 Güímar  
88.1 La Orotava  
94.7 Adeje

**Lanzarote:**

88.1 Arrecife  
93.3 Yaiza  
89.0 Haría

**Fuerteventura:**

98.8 Oliva/Corralejo  
93.3 Pájara/Morro Jable  
95.7 Puerto del Rosario  
89.0 Tuineje/Gran Tarajal  
90.5 Antigua

**La Palma:**

94.6 Los Llanos de Aridane  
88.5 Breña Alta  
92.9 Barlovento

**La Gomera:**

97.7 San Sebastián de la Gomera  
97.8 Valle Gran Rey

**El Hierro**

99.7 Valverde  
87.6 Frontera

Anúnciate con nosotros y haz que tus ventas crezcan.  
Muchas y dinámicas maneras para estar en las Ondas  
y que tu negocio sea conocido **Infórmate: 618 308 561**



@7punto7radio  
@PCLRADIO

[www.7punto7radio.com](http://www.7punto7radio.com)  
[www.pclradio.es](http://www.pclradio.es)

# Atrévete con el libro electrónico

Seguro que muchos de vosotros todavía preferís el libro en papel frente al libro electrónico. Nosotros éramos de esos, de hecho, todavía lo somos en parte, pero creemos que este dispositivo aporta muchísimas ventajas.

Somos usuarios de libro electrónico desde hace varios años, y ya estamos pensando en renovarlo; nos ha parecido una maravilla durante todo este tiempo, y los modelos actuales ofrecen prestaciones que el nuestro no posee. Hoy en día los libros pueden encontrarse en diversos precios y formatos, pero para un lector asiduo, no suponen un hobby barato. Además, no es algo que se pueda devolver, y muchas veces un libro nos llama la atención desde la librería, pero no sabemos si realmente nos va a gustar.

Es en este punto cuando un reader nos ofrece la primera ventaja: Por un **módico precio** podemos adquirir novelas y disfrutar de ellas, en un abanico que ronda los 0,99€ hasta los 10 - 12€ aproximadamente. Además, las empresas dedicadas a este sector han ido modernizándose, y del mismo modo que muchos de vosotros pagáis una **mensualidad** por Netflix o HBO, también podréis hacerlo con vuestro libro electrónico, según la marca que sea. Por ejemplo, si disponéis de un Kindle o de un BQ, podréis abonaros a Amazon Prime o Nubico Premium respectivamente, que, por supuesto sale **más económico** que adquirir los libros en formato digital de manera individual, y ya no digamos en formato físico.

Todo este proceso está respaldado por las editoriales, así que seguiréis apoyando a vuestro autor favorito. Tengamos en cuenta que los libros en físico en algún momento dejarán de ser ecológicamente sostenibles, mientras que el libro electrónico es respetuoso con el medio ambiente.

También hay que tener en cuenta los **problemas de espacio** que genera una colección de novelas, nosotros siempre optamos por leerlas en el reader, y si nos han gustado mucho, además las compramos en físico. Tal vez las novedades recién salidas del horno no disten tanto en cuanto a precios en una librería, unos 7 u 8€ más barato, que ya es algo, pero aquí entra el siguiente factor trascendental: **La comodidad**.

Un libro electrónico nos ofrece la posibilidad de llevar **cientos de títulos** en un espacio y peso ínfimos, lo que nos da la opción de cargarnos de lectura para varios meses sin tener que preocuparnos más que de deslizar el dedo y disfrutar. **Para viajes, transporte público o para los que leen antes de dormir esto supone una ventaja destacable**, que además nos asegura que nuestro ejemplar no se va a arrugar, manchar o mojar. Por otro lado, hay libros que son realmente incómodos de manejar; ¿Cuántas veces os habéis visto en la situación de cambiar 20 veces de postura cuando estáis leyendo? Con el reader eso se acaba. Pones tu luz frontal, aumentas el tamaño de la letra, y listo. No olvidemos la posibilidad de leer en otro idioma, acceder inmediatamente a un **diccionario** o remarcar párrafos memorables.

La mayoría de los modelos actuales ofrecen **luz retroiluminada inteligente**, que no daña la vista, además de que el aspecto de la pantalla de un reader simula el de una página real. Su autonomía es bastante elevada, nada de cargarlos cada poco tiempo como sucede con una tablet. También existen modelos **"waterproof"**, perfectos para la playa o piscina.

Ahora hablemos de **precio**. Como siempre, tendremos muchas opciones disponibles, que tendrán más o menos prestaciones. Nosotros recomendamos algo de gama media, que cumpla con lo que el lector necesita y tenga los avances necesarios para su comodidad. En este rango podemos encontrar desde los **70 hasta los 200€**. Pero... Si nos ponemos en 200€, pensad que eso son solo 10 libros de 20€ en librerías. Se amortiza rápidamente, ¿verdad?

**En definitiva, una compra indispensable para los lectores, ¡el equilibrio entre el libro físico y digital existe! Todo es darle una oportunidad y acostumbrarse al nuevo formato. ¿Qué te parece iniciarte en este mundillo de cara al verano, a la playa, a los viajes y a las vacaciones?**

Eva Fernández y Aridane Sosa

  
**DéjenseVer**

Tu web de reseñas, al golpito

¿Te apetece compartir opiniones sobre...

...cine, series, videojuegos, anime, juegos de mesa, novelas y manga?



¡Te esperamos en nuestro grupo de facebook!



dejensever.es

¡Síguenos en Facebook!



# Charlamos con... Henry Méndez



## ¿QUÉ SIGNIFICA PARA TI PRESENTAR TU NUEVO TRABAJO Y HACERLO EN GRAN CANARIA?

Bueno, en principio tenía claro que el primer sitio donde lo iba a presentar era aquí, la expectativa ha sido muy buena. Yo creo que estoy disfrutando más que todo el que va a venir aquí, en realidad. Se trata de mi segundo álbum, con mi propio sello discográfico, mi propia editorial... es lo que más satisfacción me da y más me enorgullece de todo esto.

Cuatro años trabajando en la sombra, poquito a poco publicando canciones, single por single y luego ir preparando canciones exclusivas para este álbum la verdad que ha sido un trabajo de bastante tiempo, pero estamos satisfechos, he hecho es lo que realmente quería con este nuevo trabajo.

## MUCHAS DE LAS CANCIONES QUE HAS MOSTRADO AL PÚBLICO HAN SIDO UN ÉXITO, NOS HAS HECHO BAILAR, NOS HAS HECHO DISFRUTAR. SUPONGO QUE ESA ES LA MAYOR SATISFACCIÓN PARA TI COMO ARTISTA ¿NO?

Cuando se trabaja en el mundo de la música y se es creativo se hace con la intención de que la gente disfrute de tu música, se identifique con tus letras, que trascienda a todas partes. Cuando

vas a dar un concierto y ves que la gente se sabe casi todas tus canciones, es la parte que más te llena.

Esto es un no parar, no estacionar; es como una rueda que va dando vueltas, vueltas y vueltas y siempre tienes que estar activo para ofrecer música, más calidad, nuevas ideas y nuevos proyectos.

## ESTÁS ACTIVO Y CON FLOW. HENRY, ¿CON EL FLOW SE NACE O SE HACE? ¿LO TUYO ES DE NACIMIENTO, NO?

Siempre activo y con mucho flow (risas) Bueno yo tengo una parte que es de nacimiento y otra es trabajada porque nadie nace sabiendo. Lo que sí hay que tener es el descaro, el desparpajo para atreverse a hacer las cosas, y en mi caso yo sí que vengo con el flow de serie, pero claro lo he puesto a brillar, lo he puesto a pulir y a ponerlo en un sitio donde la gente lo pueda ver y lo pueda disfrutar.

Intento ser lo más creativo posible, con mi flow, refiriéndome a ese apartado y ser natural, cercano, creo que es una de las facetas más importantes de un artista, el saber llegar al público y el interactuar, el ser sencillo, ser abierto para que la gente pueda conversar contigo, y que pueda tener esos momentos de euforia cuando vea a su artista delante.

## CUÉNTANOS CÓMO HA SIDO PREPARAR ESTE DISCO "ACTIVO Y CON FLOW".

Hace casi 4 años de la primera canción que hice para este álbum; la hice en Miami con los estudios de un reconocido productor, Maffio, que es también de la República Dominicana, pero que ha trabajado para una inmensidad de artistas: Farruko, Gente de Zona, Chino y Nacho, los fabulosos Cadillac... Podría nombrar un montonazo de artistas. Fue la primera canción, "A quién le cuento yo", que es un merenguito así tropical.

Poquito a poco seguí trabajando, cuando hacía la selección de canciones para publicar, cogía a los entendidos, a mi círculo de confianza, y les preguntaba "¿cuál sacarían ustedes de todas estas que hay aquí?"; porque te tienes que dejar llevar por la gente, a lo mejor tu eres objetivo con un canción pero los demás no lo ven así, y en ese aspecto me he ido rodeando de la voz y la experiencia de mucha gente.

Hemos ido sacando algunos, y otros los hemos ido guardando, poquito a poco, por toda la dinámica de música que hay en el mercado ahora mismo. Haciendo referencia a los nuevos estilos y a las nuevas modas que hay ahora con el trap y el reggaeton, quizás tan lento que se ha perdido la esencia de bailar en las discotecas. Ahora la gente hace muchas monerías, hablando en el buen sentido de la palabra, no se baila pero se canta mucho, con un contenido muy explícito.

## ¿MUCHO POSTUREO? (RISAS)

Aparte de postureo, a mí lo que me mata es el contenido tan explícito de las canciones, porque han confundido la libertad con el libertinaje. Dicen ciertas cosas y no se dan cuenta de que hay una generación de niños inocentes a los que no se les puede inculcar esos valores.

## Y ES QUE LES ESCUCHAMOS CANTAR ESAS CANCIONES Y NOS QUEDAMOS ASOMBRADOS.

¿Pero por qué? Porque nadie le pone control a estas cosas. Por ejemplo, en uno de mis conciertos por el País Vasco, me llamó mucho la atención que había más de 2000 canciones que estaban prohibidas, incluidas todas esas que hoy en día todo el mundo

"Seguimos activos y con mucho flow, agradeciéndoles siempre, porque sin ustedes y sin los fans los artistas no seríamos nada"



está cantando. Prohibidas por fomentar valores un poco negativos, y si llevamos años peleando la igualdad entre hombres y mujeres ¿cómo vamos a permitir ciertas vejaciones? ¿porque lo dice un artista de reconocimiento internacional? sigue siendo una trasgresión contra el sexo femenino.

#### **HENRY, HÁBLANOS DE TU PRIMER SINGLE "ME GUSTAS".**

Una de mis favoritas era "Dime la verdad", pero al proponérselo a las plataformas de distribución digital, me aconsejaron que hiciera tres lanzamientos antes de publicar el álbum, como un aperitivo a lo que venía. Escogieron tres, porque una le interesaba a México, otra a Chile y la otra a EEUU. Han funcionado muy bien por esos países, pero me quedaba el cuarto tema en cuestión, que lo veía potente de cara a la fecha de salida del álbum, aunque estamos en la antesala del verano. Entonces dije, pues vamos a tirar el "Me Gustas", hicimos un vídeo bastante curioso, coqueto, y la

canción está gustando mucho en todo el mundo, he recibido felicitaciones de diferentes países.

A veces es una locura porque en esos países cuando publico son las 12 de la noche, pero hay otros en los que son 6 horas menos, y empiezan a saturar el teléfono ¡y me vuelvo loco! Quería atenderlos a todos, pero es imposible, he llegado a recibir en una noche más de 2000 mensajes directos en mis redes sociales con el tema del álbum, felicitándome.

Ahora el siguiente paso es, aparte de promocionar las canciones, es volver a pensar, recapitular cómo vamos a mejorar lo que estamos haciendo, porque esto de la música es como una montaña rusa, esto es un sube y baja y para mantenerte como me he mantenido yo todo estos años...

#### **HAY QUE REINVENTARSE CONTINUAMENTE... Y ¿QUÉ LE GUSTA A HENRY MÉNDEZ?**

Me gusta ser feliz, me gusta ver a la gente sonreír, me gusta pasear por la calle, me gusta comer, me gusta irme de paseo, me gustan las Islas Canarias, en concreto me gusta mucho Gran Canaria. Te podría decir 20700 cosas que me gustan, así como también tengo otras tantas que no me gustan pero siempre intento obviarlas y no caer por esos caminos para evitarme el mal trago. Soy una persona muy sincera, muy sensata.

En las redes sociales me llaman el artista revolucionario, porque yo sí tengo que decirle a una discográfica, a una radio o a un medio de comunicación que no están haciendo bien su trabajo, porque están llevando al público información tergiversada, pues se lo digo. No tengo ningún inconveniente, me considero una persona abierta, transparente, y para lo bueno y para lo malo seguiré siendo así.

# REGRESA ORISHAS CON GOURMET

## UNA DELICATESSEN PARA LOS OÍDOS

El trío cubano regresa después de 7 años de silencio.

**QUÉ MARAVILLA VOLVER A VERLES, ¿ESTO NO PUEDE VOLVER A OCURRIR, POR FAVOR! ¿SABEN QUE EL PÚBLICO LES ECHABA DE MENOS? EL PÚBLICO CANARIO SIEMPRE HA TENIDO DEVOCIÓN POR ORISHAS; ¿CÓMO ESTÁN?**

**Yotuel:** Pues nosotros echábamos de menos a ese público canario, nos sentimos contentos de estar de regreso con un nuevo disco, con show, estar con mis dos hermanos y conquistando el mundo otra vez, la parte que nos faltó por conquistar.

**¿QUÉ OCURRIÓ PARA ESTA AUSENCIA? ESE TIEMPO QUE SE TOMARON... ¿DE DESCANSO, QUIZÁS, O EN OTROS PROYECTOS? ¿POR QUÉ TANTO TIEMPO SIN USTEDES?**

**Roldán:** Por los dos motivos. Por descanso, porque también llevábamos ya prácticamente diez años de gira, en la mitad del planeta, y teníamos la necesidad de tomarnos un respiro. Cada cual también hizo sus cosas independientemente, tratando de buscar otras vertientes y personalizar cada uno a su manera, porque no es lo mismo trabajar a tres que en solitario; por mucho que yo quiera intentar, por

ejemplo, hacer Orishas, no podría, no me sale. Entonces decidimos coger un respiro, cada cual salió para su ciudad y aquí estamos de regreso con lo más importante, yo creo que el detalle está ahí, estamos de nuevo presentes.

**ESTÁN DE REGRESO CON NUEVO DISCO; ¿CÓMO FUE ESE MOMENTO DE DECIR: VENGA, ¿VOLVEMOS CON NUEVAS CANCIONES? Y ¿CÓMO FUE PREPARAR ESTE NUEVO TRABAJO?**

**Ruzzo:** Inicia con el brother Yoyo y es como esa llamada que recibes del familión que hace años que no ves, como si nos acabáramos de ver ayer





mismo. Estábamos listos, era una tarea pendiente, ya con el ánimo (con el alma como se dice), de Cuacan como dicen en la religión africana. Y eso fue lo que cargó las baterías al momento, instantáneamente ya era algo que íbamos a hacer. Que, si son tres mosqueteros, decías “Bueno, me faltan dos”.

También se tomó tiempo para investigar, para tener un resultado, para enriquecer un poco a partir de las vivencias que habíamos tenido, y por supuesto con la primera llamada estuvimos listos. Ese es el regalo que pretendemos llevar a casa después de ese arranque de corazón.

#### **BUENO, Y ¿EN QUÉ MOMENTO SE ENCUENTRAN AHORA? ¿TENEMOS ORISHAS POR MUCHOS AÑOS?**

¡Tenemos Orishas Forever! Como decía Ruzzo, yo creo que la semilla que sembramos y el árbol que salió, dio buenos frutos. Estamos más unido que nunca, hoy que la música urbana está tan presente en el mundo entero. Orishas, que fue ese árbol que hizo que

todo esto pasara, está de regreso con nuevas canciones.

Algo que me gustó mucho del concierto que tuvimos en Cuba, por ejemplo, es que el único miedo que yo tenía del regreso de Orishas es que nos quedáramos en un grupo de nostalgia, y sin embargo, te das cuenta de que la canción más aclamada en Cuba, la más esperada y la más deseada fue “Cuba Isla Bella”, nuestra última producción. Entonces nos dimos cuenta de que todavía la gente está sedienta de Orishas, este disco nuevo que viene con catorce canciones, todas nuevas, todas inéditas, todas buenísimas; creo va a poner de nuevo a la música latina urbana en otro canal, creo que es un oasis también para esta sequía musical que hay. Este nuevo disco, tal como su nombre indica, es para paladares exquisitos.

#### **ES UNA DELICATESSEN, ¿VERDAD, YOTUEL?**

Es una delicatessen como las papas arrugadas (risas)

#### **Y SI HABLAMOS DE LETRAS, EL GÉNERO URBANO ESTÁ SIENDO MUY CRITICADO POR COMPOSICIONES IRRESPECTUOSAS HACIA LA MUJER. ¿QUÉ OPINAN DE ESE TIPO DE CANCIONES?**

**Yotuel:** Bueno, nosotros tenemos un tema en este disco, nuestro primer single, que se llama “Sastre de tu amor”, que justamente está dedicado a la mujer. Evidentemente no nos permitimos hablar de cualquier manera, ni con groserías ni vulgarmente, ni de la mujer ni del hombre. A nuestro público en general tratamos de regalarles música con valor, con calidad, con seriedad; no queremos caer en ese cliché y ese facilismo de hacer ciertos corridos que andan por ahí, sobre todo a la mujer, que a nosotros no nos corresponden y creemos que el público merece mucho más que eso, es una cuestión de respeto.

#### **SOBRE TODO, PORQUE HAY MUCHA GENTE JOVEN QUE ESCUCHA Y LE GUSTA ESE TIPO DE MÚSICA.**

**Yotuel:** Y más que eso, es la esencia de Orishas, siempre fue así, siempre fue una banda, primero con educación y segundo con muchos valores importantes en la vida. Desgraciadamente este tipo de letras siempre han existido, yo no les culpo a ellos, los medios las ponen; yo culpo a la radio, a los sitios donde proliferan este tipo de canciones. Igual que cuando se vendía la cola o el cigarro en televisión, después se dieron cuenta de que el cigarro mata, pues ahora se han dado cuenta de que esas letras insultan a la mujer.

Vemos todos los días manifestaciones de igualdad hacia la mujer, vemos todos los días a mujeres que se pronuncian, a que su salario sea igual que el de los hombres, pero después bajas a las discotecas y ves a las mujeres cantando “me gusta que me lo metan en 4”, o algo así... Entonces, a las mujeres que consumen esa música, ¿no se dan cuenta de que se denigran? ¿Qué ejemplo les vas a dar a esos artistas que hacen estas canciones, si tú lo bailas y lo disfrutas y lo cantas? Yo creo que el respeto empieza por ellas, si ellas se respetan, el público hará lo mismo. Si ellas se pronunciaran en contra de estas canciones, el mundo respetaría un poco más a la mujer y estos artistas que hacen este tipo de música tendrían mucho más cuidado, porque las mujeres harían por callarles o limpiarles un poco la boca.

*Carolina Uche Aquino*



Los graduados, pertenecientes a la XXII Promoción de Bachillerato, la IV Promoción del Bachillerato Internacional y la VI Promoción de alumnos del Grado Superior de Animación, Actividades Físicas y Deportivas (TSFAD) del Colegio Arenas Sur estuvieron arropados por familiares y profesores en Expmeloneras.

## Ceremonia de Graduación de alumnos del Colegio Arenas Sur

Los alumnos recibieron sus diplomas y becas en un emotivo acto académico, presidido por el Presidente del Consejo del Colegio Arenas Sur, Alberto Ojeda Pérez, y en el que intervinieron el Director Territorial de Educación de Las Palmas, Juan José Gil Méndez, y el alcalde de San Bartolomé de Tirajana, Marco Aurelio Pérez Sánchez, junto con miembros de la dirección.

El director del CAS, Heriberto Segura, agradeció la implicación de las familias en el aprendizaje y rendimiento académico de los alumnos que *"en muchos casos apuestan por universidades europeas de gran nivel"* a las que pueden acceder gracias a su acreditación académica. En su discurso hizo referencias al valor de la Educación *"lo único que nos saca de la caverna y mantiene nuestro propósito de cambiar el mundo"*, como decía Don Quijote a Sancho, recordó y realizó un especial agradecimiento, no solo a las familias, sino al profesorado, que recibió el aplauso de todos los presentes.

Por su parte, el Director Territorial de Educación, que se interesó especialmente por la oferta de grados superiores de FP del centro y el Bachillerato Internacional, alabó no solo los resultados sino la capacidad de trabajo del profesorado y alentó a los alumnos a *"no tener miedo al futuro"*.

Un momento muy especial fue cuando pidió un especial aplauso al coro del colegio, 24 alumnos de primaria que amenizaron el acto.

Marco Aurelio Pérez, alcalde del municipio, agradeció la labor del Centro por garantizar la calidad educativa en el sur, marca, dijo, *"que con el apellido Internacional define el nombre del colegio"* y pidió a su Consejo de Administración que continúe con su apuesta por el modelo internacional. Marco Aurelio Pérez recordó su reciente visita al colegio de San Agustín, donde durante su 25 Olimpiada la madre de una alumna, citó como principales pilares de los hijos las raíces de amistad y los valores adquiridos y las alas *"de conocimiento y formación para su futuro"*.

Karina Dansinghani Wadhvani, alumna de Bachillerato y Marcos Rodríguez Artilles, alumno del Grado Superior de Animación, Actividades Físicas y Deportivas (TSFAD), representaron a sus promociones recordando anécdotas de estudios y viajes, y agradeciendo *"el apoyo de nuestras familias y profesores"*. Con la enhorabuena de las autoridades a los alumnos y el Gaudeamus Igitur cantado por el coro escolar, se dio paso a las fotos y un brindis para cerrar esta especial noche de celebración en el 25 aniversario del Centro.

También abierta inscripción Curso 2018 - 2019

CURSO	SUPLEMENTO	COMEDOR
CURSO COMPLETO (6 semanas)	376 €	180 €
1 SEMANA	85 €	43 €
2 SEMANAS	170 €	86 €
3 SEMANAS	255 €	104 €
CURSO SURF - Suplemento adicional	33 €	

Las excursiones semanales pueden tener un coste adicional en función del ticket de entrada de cada actividad.  
Las excursiones para las actividades en la Playa son gratuitas.

Descuento por varios hermanos.  
80 € de descuento por abono antes del 12 de mayo.

Programación sujeta a posibles cambios.  
La programación didáctica infantil está guiada por profesionales que priorizan la seguridad y fomenta la creatividad. Las excursiones pueden sufrir variaciones.

Horario de 8.00 a 16.00h., con recogida temprana; sin comedor hasta 13.30h.



COLEGIO ARENAS SUR  
INTERNATIONAL SCHOOL

Las Margaritas, s/n. 35290 San Agustín - Gran Canaria  
INSCRIPCIÓN  
928 765 934 summer@arenassur.com

COLEGIO ARENAS SUR  
INTERNATIONAL SCHOOL

Del 25 de junio al 27 de julio  
niños de 2 a 13 años

SUMMER CAMP 2018

Reserva YA tu plaza online  
www.colegioarenassur.com

# Arenas

## fp Campus



### PREPARA TU FUTURO



### TSEAS

## PROGRAMA DE FORMACIÓN COMPLEMENTARIA PRIMER CURSO

**Noviembre**  
Diplomas  
**Charlas Especialistas**  
Federación de Vela Socorrista (ESSCAN)

**Marzo**  
  
FPEF  
Fitness & Pilates European Federation



**Diciembre**  
**Visitas Instalaciones**

**Abril**  
**Seminario de Actividades Dirigidas**



**Enero**  
**Talleres Animación**

**Mayo**



**Febrero**  
**Visitas Instalaciones**

**Junio**  
**Visitas Hoteles**  
Elección de prácticas FCT

## PROGRAMA DE FORMACIÓN COMPLEMENTARIA SEGUNDO CURSO

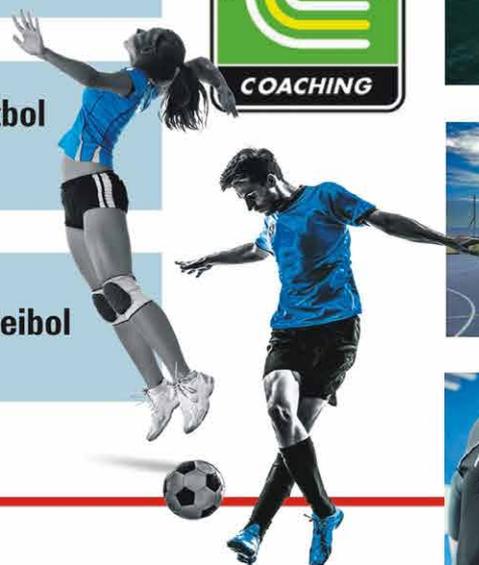
**Noviembre**  
● Especialista de Balonmano  
● Especialista de Fútbol



**Diciembre**  
● Especialista de Fútbol  
● COERVER



**Enero**  
● Especialista de Voleibol



# ENTREVISTA A ROSALBA

Charlamos con la empresaria teldense con motivo de la celebración de sus 20 años al frente de "Rosalba peluquerías" en el barrio de El Caracol.

## ¿Cómo recuerdas tus inicios, el momento de abrir tu salón de peluquería de El Caracol?

Era todo un reto para mí, yo venía de otro barrio cercano y lo recuerdo con una sensación súper rara. Teníamos un miedo terrible, porque no sabíamos lo que podía pasar, no sabíamos si iba a funcionar o no, y me decía: ¿por qué no?, ¿qué puede pasar? ¿Que no funciona? Pues cerramos, ¿que sí? ¡Genial! Y así han ido transcurriendo todos estos años.

## ¿Comenzaste en solitario o contaste con la ayuda de otra profesional?

En el Caracol empezó conmigo Elisa. Cuando abrí en La Garita la puse a ella de encargada y aún sigue allí. A lo largo de estos 20 años he tenido muchos empleados que han aportado tanto a los salones que para mí han sido y son como de la familia. Algunos se han ido. En la actualidad, somos 6 y la que menos tiempo lleva, 8 años y la que más 20 años (risas).

## ¿Como era Rosalba hace 20 años cuando ilusionada y temerosa abrió las puertas de su salón al público?

Era más joven que ahora (risas) pero una mujer muy decidida y con muchas ganas de trabajar.

## Eres una mujer muy afortunada porque se que siempre has tenido el apoyo de tu marido, ¿cierto?

Sí, la verdad que ha sido mi mayor apoyo. Si en algún momento me veía un poco de bajona, él siempre me ha dado palabras de aliento e impulso para seguir adelante.

## Rosalba, la peluquería y la estética es un sector en constante evolución y tú has sabido estar siempre a la moda.

Evidentemente sí, es un mundo en el que tienes que estar cambiando constantemente, porque las modas son súper rápidas y varían de un día para otro.

Hoy en día la clientela exige más porque hay mucha publicidad. La gente pide... "yo quiero hacerme aquello" "yo quiero hacerme esto que lo vi en la tele, que lo vi en internet". Entonces te exiges más a ti misma, para estar preparada y siempre en constante renovación, de las modas, de los peinados, de los colores, de todo.

## ¿Y tu clientela? Vamos a hablar de tu gente, porque yo sé que muchas han ido creciendo contigo.

Imagínate, tengo clientas a las que he atendido estando embarazadas, y prácticamente considero que sus hijos son un poco míos también, les digo "mis niños". Han contado





conmigo y mi equipo para peinar y maquillar a toda la familia en cada evento importante que ha surgido en sus vidas.

### Cuéntanos, ¿qué es lo más bonito que te ha pasado en estos 20 años?

El cariño y el aprecio de la gente hacia mí, lo que me han valorado, y eso es una cosa que a mí me ha llenado mucho, cada vez que me han dicho "gracias por atenderme tan bien".

### ¿Qué balance haces de estos 20 años?

Al comenzar, fue una etapa muy buena y con mucho trabajo en cuestión de peluquería. Luego vino una época de crisis que fue la más difícil, el cliente habitual que venía todas las semanas ahora venía cada mes o cada mes y medio. Fue una etapa súper complicada, de estar arriba a bajar el nivel de clientes, pero fue una crisis dura para todo el mundo.

Tuvimos que cambiar los sistemas, cambiar las formas y ver desde otro punto de vista a nivel negocio. Había que reinventar, buscar la fórmula para seguir perpetuándonos en el tema de la peluquería, porque fue una época muy mala. Parece que la cosa está remontando de nuevo. Y bueno, ahí seguimos, manteniéndonos, y ya va quedando en el recuerdo el momento de la crisis.

### 20 años, es importante para ti celebrarlo, ¿tienes preparado algo especial?

El hecho de que quiera dar notoriedad a estos 20 años es porque es una parte de mi vida muy importante. Quiero

Agradecer a todas las clientas que he tenido durante todos estos años, e invitar a la gente que quiera conocernos a que pasen por El Caracol o por La Garita, que es dónde tenemos nuestros salones. Agradecer de corazón a toda la gente que ha estado ahí apoyándome, a mi familia, mi marido en particular y todas esas clientas que han venido a mi salón, que sigan viniendo que las voy a recibir con mucho cariño.

agradecer a mi clientela de tantos años, porque me han acompañado durante mucho tiempo, y es como darles una especie de premio. Es un número redondo y quiero que sea algo diferente, dar un agradecimiento a mis clientes, quiero que vengan al salón a celebrarlo con nosotros y sientan mi agradecimiento.

### Y hoy en día... ¿qué es lo que te motiva? ¿Qué es lo que te inspira para seguir adelante?

Pues me motiva el hecho de que después de estos 20 años de tanto esfuerzo, esté ahí, en el mercado. Cuando hago un trabajo y veo los resultados, que las personas se van contentas, eso a mí me impulsa a seguir cada día luchando por mi trabajo, por mi negocio.

### Has trabajado con productos de calidad, eso también muy importante en el sector.

Evidentemente. La mujer y el hombre cada vez cuidan mucho más su aspecto, y el cabello es muy importante, tenerlo brillante, hidratado, nutrido... Entonces claro, los productos tienen que ser de una buena calidad.

### El futuro, ¿cómo lo ves?

Mira, siempre a la expectativa de lo que pueda pasar, pero bueno, siempre con mucha ilusión, con ganas de seguir trabajando y viendo resultados, ver la gente contenta y verlas bien.

Carolina Uche Aquino

GERENTE DE DEREJO LA REVISTA  
Y DE PCL RADIO

¡Nuevos servicios  
de estética y masajes!

Manicura y pedicura de larga duración

Tratamientos de Keratina y ácido hialurónico

Recogidos para todo tipo de eventos



Visítanos o pide tu cita en:

C/ Roque Nublo, 49  
El Caracol 928 684 955

C/ Fresno, 2/19  
La Garita 928 706 275

# ARROZ NERONE

## Y su secreto mejor guardado

En la antigua China se conoce al arroz Nerone como "El arroz prohibido" porque en la antigüedad, sus cosechas eran requisadas por los nobles y no estaba permitido su uso entre la gente más pobre. Los nobles pensaban que les alargaría la vida gracias a sus propiedades antioxidantes. Además de sus cualidades curativas y nutritivas, fue considerado también como un afrodisíaco.

#### CUALIDADES DEL ARROZ NERONE:

Es un buen aliado a la hora de adelgazar, ya que es un carbohidrato complejo que nos aporta energía de manera gradual, lo que ayuda a reducir el exceso de cortisol en sangre, lo que a su vez contribuye a disminuir la ansiedad, y por otro lado nos ofrece una sensación de saciedad más duradera.

Las antocianinas nos ayudan a reducir la glucosa en sangre, y a disminuir las grasas. Es muy beneficioso para aliviar las inflamaciones, el asma, las alergias y algunas enfermedades infecciosas.

El arroz es un buen desintoxicante, está exento de gluten, y es una fuente de fibra en el caso del arroz integral o negro, lo que hace más fácil la digestión y estimula los movimientos de evacuación intestinal.

Como consejo adicional, es bueno recordar que el arroz tiene la propiedad de absorber y retener agua, así que no es conveniente abusar de la sal.

También posee un alto contenido en sales minerales y hierro -lo que lo hace muy recomendable en casos de anemia- así como un notable porcentaje de selenio. "Sólo una cucharada de salvado de arroz negro contiene más antocianinas antioxidantes de las que hay en una cucharada de arándanos, pero con menos azúcar y más fibra y antioxidantes de la vitamina E".

#### COCINAR EL ARROZ NERONE:

Otras cosas interesantes sobre el arroz nerone o negro, es que tiene un aroma similar a la nuez, y al cocinarlo cambia su color a un tono tostado casi negro, de ahí deriva su nombre. El color negro de este arroz viene dado por la presencia en su composición de antocianinas, sustancia que proporciona su color a muchas otras frutas, como los arándanos. El arroz negro se debe cocinar como el arroz integral; algunos trucos para su preparación son los siguientes:

- Conserva el salvado no lavándolo demasiado.
- Puedes dejarlo en remojo una hora antes de su cocción para que quede más blando, y utiliza la misma agua donde lo remojaste.
- Después, se cuece con 3 medidas de agua por 1 de arroz.
- El tiempo de cocción disminuye ligeramente cuando lo dejamos en remojo.

Ahora que ya sabes cómo alargar tu vida comiendo arroz nerone, llévalo a tu dieta diaria.



La Huertecilla  
de Ana<sup>eco</sup>

TE OFRECEMOS UN SINFÍN DE PRODUCTOS NATURALES Y ECOLÓGICOS  
PARA CUIDARTE MEJOR. ALIMENTACIÓN ECOLÓGICA - FITOTERAPIA - MACROBIÓTICA.

TOMÁS MORALES, 95

928 05 75 85

[www.lahuertecilladeana.com](http://www.lahuertecilladeana.com)  
[lahuertecilladeana@gmail.com](mailto:lahuertecilladeana@gmail.com)

DE LUNES A VIERNES DE 9:00-13:30 / 16:30-20:30 SÁBADO DE 9:00-14:00

Síguenos en:



# ¿Cómo eliminar el arsénico en el arroz?

El arroz contiene arsénico debido a que lo absorbe de la tierra de cultivo. Este mineral tóxico para las personas se encuentra de manera natural en el entorno o puede proceder de aguas contaminadas por la industria. En menor concentración el arsénico también se halla en otros cereales, en el pescado y en el agua de beber.

El arroz que puede contener más arsénico es el de origen asiático o americano, debido a las características del terreno y a la presencia de arsénico en el agua. En el arroz mediterráneo y africano la concentración es mucho menor.

## ¿Cómo afecta el consumo de arsénico a nuestra salud?

El efecto de los metales pesados como el arsénico en el organismo es acumulativo y son muy difíciles de eliminar. Se habla de que está asociado con las tasas más altas de cáncer de pulmón, piel, vesícula, así como a enfermedades del corazón.

El arsénico se acumula en los riñones, en la piel, en el hígado y en el sistema nervioso, inhibe la acción de la vitamina E, el selenio y el azufre, supone un alto riesgo para las mujeres embarazadas. También aumenta el estrés oxidativo y los procesos inflamatorios asociados al envejecimiento.

Existe una normativa europea, que establece un límite a la cantidad de arsénico presente en nuestro arroz, aunque en casa también podemos tratar de eliminarlo o quitarle el máximo posible.

## Eliminar o reducir el arsénico

Para eliminar el arsénico del arroz deberemos lavarlo varias veces. Lo lavamos con abundante agua y lo frotamos con cuidado de no dañar los granos. Vacías el agua con cuidado de no derramar el arroz y vuelve a añadir agua fresca para repetir la limpieza varias veces.

Otra forma de eliminar el arsénico en el arroz es hervirlo con mucha agua. Mejor cocinar el arroz en mucha más agua conseguiremos reducir la cantidad de arsénico.



**BALANCE**  
Pedro Fleitas González



**KOKORO**  
Pedro Fleitas González

## HABLAMOS DE... Artes orientales con **KOKORO** Salud con **BALANCE**.

Presenta y dirige Pedro Fleitas González.

A partir de Septiembre ¡No te lo pierdas!

**Balance:** 19 de septiembre, 3 de octubre, 7 de noviembre y 12 de diciembre a las 12:00  
**Kokoro:** 26 de septiembre, 24 de octubre, 21 de noviembre y 26 de diciembre a las 12:00

Síguenos desde cualquier parte del mundo a través de [www.pclradio.es](http://www.pclradio.es)  
Escúchanos en **87.6 FM Telde** y a través del Streaming de Facebook, Instagram y canal de Youtube de PCL RADIO



# TERAPIA CON VENTOSAS

## HISTORIA

La terapia con ventosas se ha utilizado en China desde hace miles de años. Según ha ido pasando el tiempo, la terapia ha ido evolucionando. En sus comienzos, utilizaban los cuernos del ganado, con la finalidad de crear el vacío, para que el cuerno se pegara a la piel y eliminara toxinas de la sangre.

Con el paso de los años, también han ido modificándose los materiales, desde el bambú, caucho o cristal, hasta ser éste último el más usado en la actualidad. La técnica de las tazas chinas, "cupping", ha sido efectiva y se usa hoy en día como método terapéutico. Al desbloquear el Qi de los distintos meridianos, la técnica se vuelve efectiva en muchas patologías como estrés, circulación sanguínea, linfática, resfriado, infecciones, asma...

## BENEFICIOS DE LA TÉCNICA

Existen muchos beneficios de la técnica, la piel y su relación con los órganos internos, el sistema inmune, la sangre, el Qi (Energía), WEI Qi (energía defensiva), gua sha (raspar la piel).

**PIEL:** La piel es nuestro órgano más largo, contiene fluidos, sangre, vasos sanguíneos, tejido conectivo y nervios. Lo primero que entra en contacto con el entorno es la piel, responde a los cambios de temperatura, cambia de color y de forma. Está relacionada con los órganos internos, 14 son los principales canales relacionados con los órganos internos, y por lo tanto con la piel, se estimula con diferentes puntos

## EL USO DE LAS VENTOSAS

Las ventosas regulan el flujo de energía y la sangre, nos ayudan a eliminar los factores patógenos, como el frío, humedad y calor. El Qi y la sangre se mueven mediante el calor, por la dilatación de los poros de la piel. En el momento que aplicamos la ventosa podemos observar cómo la sangre entra en movimiento y se dirige hacia la ventosa.

de acupuntura, masaje, gua sha o cupping, con el objetivo de regular el Q en sangre.

**SISTEMA LINFÁTICO:** El sistema linfático se considera parte del sistema circulatorio, ya que sus conductos son muy similares a los vasos capilares. Los vasos linfáticos transportan la linfa, se encargan de mantener el equilibrio de los fluidos de nuestro cuerpo y es nuestro mecanismo de defensa más importante.

Durante una terapia con ventosas, la sangre y la linfa de nuestro organismo se activan para beneficiar la limpieza de fluidos y beneficiar también al sistema cardiovascular.

Como ves, son muchos los efectos de esta técnica, la purificación de la sangre, el beneficio sobre el sistema circulatorio, el sistema nervioso central...

*Pedro Fleitas González*

# PLC

PRODUCTOS LIMP CANARIAS

PLCPEDIDOS@GMAIL.COM

TLF.: 675 46 46 80

VENTA DIRECTA DE PRODUCTOS Y MATERIAL DE LIMPIEZA

# YOGA MASAJES

Jose Antonio Domínguez

615.013.012

# Visión al color Daltonismo

Las anomalías a la percepción al color tienen lugar cuando las células sensibles a la luz de la retina, conos, no responden adecuadamente. Pensamos que daltonismo es cualquier tipo de defecto en la visión al color, pero en realidad se llaman discromatopsias.

En los Caucasianos, un 92% de los hombres y más del 99% de las mujeres poseen una forma similar de visión cromática, y esto permite definirlos como normales. El restante, 8% de los hombres y 0.5% de las mujeres, poseen formas de visión cromática anómala (6%) o deficiente (2%). Estos defectos son hereditarios y se transmiten de padres a hijos; esto hace que podamos aplicar métodos para su estudio como es el "Test de Ishihara". En Centro Óptico Telde disponemos de este Test. El Parkinson, Cataratas también causan pérdida en la visión al color.



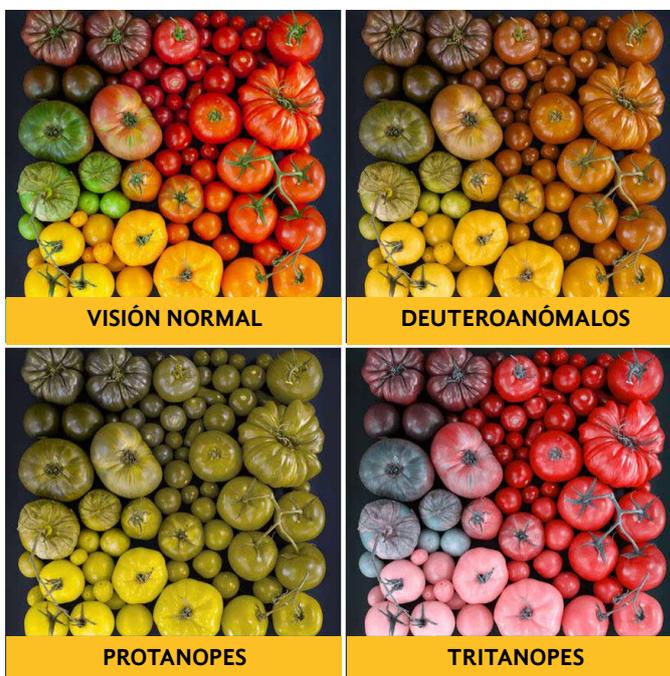
Según el sujeto precise para reproducir cualquier color la combinación de tres pigmentos primarios, dos primarios o un primario, tendremos:

**1. Visión TRICROMÁTICA NORMAL:** cuando disponemos de tres pigmentos primarios: L (rojo), M (verde), S (azul).

**2. Dos formas de visión TRICROMÁTICA ANÓMALA:**  
a) PROTANÓMALOS, con tres primarios pero con el pigmento L' desplazado y los otros dos, M y S, normales.  
b) DEUTEROANÓMALOS si el pigmento M' está desplazado y los otros dos, L y S, normales.

**3. Tres formas de visión DICROMÁTICA:**  
a) PROTANOPESES si funcionan dos primarios y el tercero falla (está ausente el L).  
b) DEUTERANOPESES si falla el M;  
c) TRITANOPESES en los que falla el S.

**4. ACRÓMATAS o MONOCRÓMATAS** de bastones, si fallan los tres primarios, y MONOCRÓMATAS de conos, si sólo funciona el cono S.



La forma más común del daltonismo es la deficiencia en la visión de los colores rojo y verde, menos común es la deficiencia azul y amarillo.



## Centro Óptico Telde

*Su vista en buenas manos desde 1.986*

• REFRACCIÓN  
• TONOMETRÍA

• PAQUIMETRÍA  
• TOPOGRAFÍA

• RETINOGRAFÍA NO  
MIDRIÁTICA

• EXPLORACIÓN DEL  
POLO ANTERIOR

**PIDA CITA PARA SU REVISIÓN**

C/ SOR CONCEPCIÓN SUÁREZ PÉREZ, 2 - TELDE - 691 307 294

C/ LOS GOFIONES, 1 - TELDE - 664 254 520



**928 695 488**

- [www.centroopticotelde.com](http://www.centroopticotelde.com)

facebook

YouTube

Centro Adherido  
al Convenio  
de Colaboración  
con el Servicio Canario  
de la Salud para  
la prevención de los  
Problemas Visuales



# ORTODONCIA Y ORTOPEDIA EN NIÑOS

*¿Por qué pensar en ortodoncia y ortopedia en la edad temprana?*

El término ortodoncia deriva del griego: "orto" (recto) y "odontos" (diente). La ortodoncia es una especialidad de la odontología, que tiene como propósito alinear las irregularidades en las posiciones dentarias.



CLASE I  
Normalidad

Clase II  
Mandíbula retrasada

Clase III  
Mandíbula adelantada

No es solamente mover dientes, la ortodoncia enfrenta problemas de corrección, de alteraciones de huesos, que son el soporte de los dientes, cambios en el perfil de la cara y de solucionar trastornos funcionales de la masticación.

El objetivo de la ortodoncia puede ser funcional y/o estético. Aunque hoy en día las exigencias estéticas son muy altas, una alineación perfecta de todos los dientes no es lo normal y si ésta no causa ningún problema funcional o de autoestima, no es necesario corregirlo. Hay que tener en cuenta que las fuerzas que ejercen los brackets sobre los dientes no son agradables y que dificultan la higiene, aumentando el riesgo de caries si no se tiene el cuidado necesario.

Las malposiciones de los dientes se deben al tamaño de los dientes en relación con el tamaño de la arcada. Si la suma del ancho de los dientes es mayor al espacio disponible de la arcada habrá apiñamiento de los dientes, esto se denomina una discrepancia óseo-dentaria negativa. Puede ser leve, moderada o grave.

En el caso de una discrepancia leve no suele haber dificultades para alinear los dientes y no es esencial hacerlo en niños. En casos de discrepancia óseo-dentaria moderada o grave suele ser necesario reducir ligeramente el tamaño de todos los dientes o incluso extraer un diente de la boca para que los demás puedan ocupar su sitio. Se extrae un premolar, un diente de transición no esencial para la funcionalidad del sistema masticatorio.

Los niños están en un constante proceso de crecimiento y remodelación, que favorece los movimientos de los dientes al aplicarles las fuerzas necesarias. Además, ya que los huesos aún no están completamente consolidados, puedes dirigir las fuerzas para estimular la cantidad de crecimiento y la dirección del mismo.

Si hay una discrepancia óseo-dentaria grave puede deberse a que la mandíbula o el maxilar hayan tenido un crecimiento reducido y no se han desarrollado suficiente.

En un paciente adulto la única opción para corregir esto es una cirugía. La ortopedia es parte de la ortodoncia. Se trata de la especialidad médica dedicada a corregir deformidades o traumas de los músculos y huesos de la cara por medio de cirugía. En un paciente infantil, aún en crecimiento, se pueden utilizar aparatos que ejercen fuerzas para expandir los huesos y mejorar su posición sin necesidad de asumir los riesgos de un procedimiento quirúrgico.

Esto no implica necesariamente que el tratamiento se acorte, ni evita que los dientes erupcionen en posiciones desfavorables y la necesidad de ortodoncia para la alineación de los dientes en la adolescencia. Pero, una detección y tratamiento temprano aseguran que la evolución será más favorable y que se puedan evitar las complicaciones de no realizar el tratamiento a tiempo. Si es necesaria, una ortodoncia temprana simplifica, asegura y abarata mucho el tratamiento.





A partir de los de los 35 años el organismo deja de absorber el magnesio, es por eso la importancia, siendo muy recomendable tomar suplementos, el magnesio revitaliza el organismo en general, depurando la sangre, controla el estrés, disminuye el agotamiento intelectual, ayuda en los desórdenes digestivos, ayuda en el estreñimiento, disuelve los cálculos renales, y con la vitamina C forma el colágeno.

#### QUÉ COMEMOS:

Debido al procesado de los alimentos y a la agricultura industrial, las verduras y hortalizas carecen de magnesio. Las formas inadecuadas de cocinar los alimentos y el azúcar procesado y refinado favorecen la eliminación del magnesio.

#### La cantidad diaria recomendada de magnesio es de:

- 400-420 mg para hombres
- 310-320 mg para mujeres.

# El Magnesio

## y su importancia en la dieta

Aprende ahora cómo prevenir enfermedades como la diabetes, aumentar tu rendimiento físico o reducir la tensión con esta lista de **alimentos ricos en magnesio que debes consumir cada día:**

- Semillas de lino y semilla de sésamo.
  - Cáñamo y salvado de arroz.
  - Almendra y chocolate o cacao negro sin azúcar.
  - Avena y nueces.
  - Pipas de calabaza peladas, pipas de girasol peladas.
  - Anacardos.
  - Piñones.
  - Piña, Espinacas, Acelgas cocidas, Verdolaga, Aguacates
- Son perfectas para personas diabéticas, pues poseen un índice glucémico bajo

#### Ejemplos de legumbres ricas en magnesio son:

Cacahuets, Caraotas/fríjoles negros cocidos, Alubias/fríjoles blancos cocidos, Judías verdes cocidas, Fríjoles rojos cocidos, Lentejas cocidas.

Distribuidor exclusivo de cocinas **SANTOS**

**SAMONY**  
mobiliario de cocina

**TELDE**  
C/Viera y Clavijo, 18  
San Gregorio  
Tel.: 928 692 914

**LAS PALMAS DE G.C.**  
Avda. Pintor Felo Monzón, 31  
7 Palmas  
Tel.: 928 414 217

[www.samony.com](http://www.samony.com)

Visítanos en



# TE CUIDO, ME CUIDO

Aunque cada vez es menos frecuente, cuando pensamos en aquellas enfermedades que implican un grado de dependencia cualquiera, nos suele venir a la mente la figura del paciente, del diagnosticado, aquel que padece dicha incapacidad. Obviamente, en la mayoría de las ocasiones, las repercusiones que un diagnóstico determinado tiene en el entorno de ese mismo paciente y de los cuidados que requiere, no sólo el que padece la enfermedad sino las personas a las que quedan a cargo.

Pongamos por ejemplo el caso de alguien que es diagnosticado de demencia tipo Alzheimer, una enfermedad degenerativa que no cursa con un patrón específico en ninguno de los casos, y que genera una gran interferencia en el quehacer cotidiano del paciente y sus allegados.

Grandes e irremediables cambios en las prioridades vitales de los cuidadores llegan cuando al querer hacer frente a las necesidades del paciente comienzan a darse cuenta del tiempo que esto requiere, así como de las emociones ambivalentes que surgen de los procesos, primero, de aceptación del diagnóstico y los cambios que implican y, segundo, al tener que priorizar dichas necesidades por encima de las demandas de realización vital del propio cuidador.

No en vano, hablamos de cambios que afectan a las relaciones y roles familiares, la percepción de sí mismo, la salud psicofísica del cuidador, las finanzas familiares o incluso, en los casos más graves, de poder llegar a la claudicación familiar. De ahí la importancia de conocer las características y el curso de la enfermedad diagnosticada y de los procesos que explican el desgaste emocional y físico que pudieran padecer los cuidadores.

Como en toda situación humana, hay una gran cantidad de factores que llegan a determinar el impacto y los cambios que los cuidadores y la familia sufren cuando se da un diagnóstico de esta características, pero según los estudios realizados, en las familias en las que existe una estructura solidaria y cohesionada, donde se atienden las necesidades de todos los miembros de la manera más democrática posible, con un sistema de valores constructivo y una capacidad de comunicación efectiva, parece que el impacto emocional se amortigua.

Si a eso sumáramos la percepción positiva de las ayudas que instituciones, asociaciones y profesionales podemos brindarles en el transcurso de la enfermedad, estaríamos hablando de un proceso en el que el cuidador se sentiría lo suficientemente respaldado como para sobrellevar todo el proceso con las mayores garantías. Lo cierto es que la realidad no siempre es tan idílica.

Es del fomento de todas estas condiciones y habilidades y otras de índole similar de las que nos ocupamos cuando a consulta nos llegan cuidadores de personas dependientes en un estado de inestabilidad emocional importante, carentes, en muchas ocasiones de la información adecuada para poder no sólo cuidar del paciente, sino además saber cuidarse a sí mismos ante una situación como esta. No perdamos de vista, que por mucho amor que sintamos hacia ese ser que tanto amamos y por el que daríamos la vida entera, tenemos el derecho, y si me apuran hasta la obligación, a tener vida propia más allá de la entrega y los cuidados que diéramos, entre otras cosas porque si el cuidador cuida de sí mismo, podrá, al mismo tiempo cuidar en mejores condiciones a su familiar.

*José María Valido Sánchez*

Pedro Fleitas González  
Socio nº 6142 de COFENAT

C/ Eduardo Dato, 9  
35200 Telde, Gran Canaria  
Tel. 928 699 924 - 663 593 877  
info@balanceinternacional.com  
www.balanceinternacional.com



**CENTRO  
BALANCE**

ATENDEMOS A LOS  
ASEGURADOS DE  
CANAL 24 SALUD Y  
SANTA LUCÍA

ACUPUNTURA  
MOXIBUSTIÓN  
AURICULOPUNTURA  
ANMA  
MASAJE JAPONÉS  
OSTEOPATÍA  
QMASAJE  
NATUROPATÍA

TÉCNICAS DE CARACTER NO SANITARIO

Niños  
Adultos  
Mayores

**Ithaca**

Intervención Formación y Desarrollo

**José María Valido Sánchez**  
Psicólogo  
P-1305

☎ 619 909 404  
✉ ithaca@centroithaca.es

C/. Pintor Manolo Millares, 27 2º D  
Playa del Burrero - Ingenio

# Cuando las cosas no funcionan

SOCIEDAD

de reojo

29

## Manual práctico para salir de los agujeros donde nos metemos

Es bien sabido que vivimos en un momento de la historia de la Humanidad en el que predomina la búsqueda de lo positivo, el salir adelante, el luchar contra la adversidad y el mostrarse implacable, perfecto, sonriente y genial ante la sociedad. Para ello no hay más que abrir cualquier red social a la que pertenezcamos. Hasta aquí todo va bien; pero ¿y si yo les dijera que nos encontramos ante la mayor crisis de desmotivación de la historia de la Humanidad? ¿Y que esta crisis encierra un abrumador sentimiento de soledad dentro de nuestras ciudades?

Si uno profundiza un poco en la conversación con el otro, pronto se dará cuenta de que muchas tormentas se llevan por dentro por miedo a ser apartado de esta perfecta sociedad de bienestar. El desequilibrio económico, la falta de tiempo, los problemas en la pareja y en el seno familiar, la falta de calidad en el trabajo o la desorientación en los propósitos de vida son sólo algunas de estas tormentas que sin duda nos acompañan en este momento. Si eres una de esas personas o conoces a alguien que tenga alguna de estas cargas; éste manual es para ti:

### - "No te sientas mal por sentirte mal".

Cada emoción llega por una razón y requiere de un determinado tiempo para aprender de ella lo que nos quiere mostrar. La tristeza es la emoción de la que más se aprende si se atiende a lo que la activó, pero ojo, si la magnificamos y la prolongamos en el tiempo corremos el riesgo de convertirla en depresión.

### - "En cualquier momento todos podemos pasar por un mal momento".

Nadie está exento de caer hasta no encontrar una salida, pero eso no nos hace ni mejores ni peores. Sólo nos hace humanos.

### - "No somos culpables de cometer errores".

Somos imperfectos por naturaleza. Pero sí somos culpables de repetirlos. Solo será así si no aprendemos nada de ellos.

### - "No existen las vidas sin problemas".

De pronto ocurre una tragedia en nuestra vida y la primera pregunta que nos hacemos es: "¿Por qué a mí?", pero lo cierto es que cada día a todos se nos mueren personas importantes, nos matan enfermedades, sufrimos y padecemos, y esa es la regla del juego. Buscar las causas no nos ayudará, pero querer salir adelante sí.

### - "Todos vamos a morir".

Esa es otra regla del juego y además el tiempo de vida no es exacto. No podemos medir su cantidad, pero quizá sí podemos actuar en su calidad. Es una decisión propia de cada persona.

### - "No podemos elegir lo que nos pasa, pero sí podemos decidir en gran medida como nos afecta".

Es en este aspecto en el que facetas como la Inteligencia Emocional, la Meditación, el Mindfulness o el Coaching pueden ayudarnos a vivir de la mejor manera posible.

*Tú eres tu héroe. Muchísimo ánimo.*

Carlos García Atmonacid

COACH, FORMADOR Y SPEAKER

# La Hora Marujita

Próximamente en PCL Radio  
con Elsa Marrero  
y Alba Nadales.



Tu espacio ideal para expresar libremente como te sientes.

A partir de Septiembre, todos los lunes de 11:00h a 12:00h  
¡No te lo pierdas!

Síguenos a través del streaming de PCL RADIO   

PCL RADIO 87.6 FM Telde



# LENGUAJE INCLUSIVO

## "Todos y todas"

Muchas veces no tenemos presente lo importante que es cambiar el lenguaje que usamos diariamente. Creemos que las palabras que se han empleado a lo largo de la vida no hay que renovarlas. Incorrecto, las personas van evolucionando y con ello también el lenguaje.

Años atrás el masculino era genérico, porque los hombres que escribían solo lo hacían dirigiéndose a otros hombres, redactando sobre el mundo desde su perspectiva como varones, no como personas o seres humanos. También hubo mujeres escritoras, pero cuando ellas escribían no se las tenía en cuenta.

En la actualidad se lucha para cambiar el lenguaje. ¿Y por qué cambiarlo ahora? Porque se quiere y se debe visibilizar a la mujer. Si hacemos balance, vemos que en los libros de texto los hombres han sido protagonistas en todas las páginas. Y pregunto, ¿las mujeres no han sido influyentes? ¿no hubo mujeres inventoras? ¿astronautas?... ¡Es hora de cambiar! Las mujeres siempre han existido y han hecho cosas importantes, igual que los hombres.

El sexismo lingüístico consiste en el empleo del género masculino para aludir a ambos sexos, tanto al masculino como al femenino, por lo que se acaba marginando al otro y, por tanto, relega, invisibiliza, ignora, silencia y desprecia a la mujer. Debemos cambiar el lenguaje, empezar a mencionar a las mujeres; empleados y empleadas, niñas y niños, profesores y profesoras, cajeras y cajeros... A esto se le llama lenguaje inclusivo.

La profesora de Lengua y Literatura Castellana en Valencia, Teresa Meana (1952) se dedica al sexismo en el lenguaje. Ha impartido cursos, talleres y charlas sobre este tema. A continuación, un texto para reflexionar escrito por ella.

**Es importante concienciar sobre el sexismo lingüístico y la visibilidad de la mujer desde la edad infantil. Los niños y las niñas crecerán, y es responsabilidad de padres, madres, tutores y tutoras educarles en valores, para que el día de mañana sean unas personas adultas éticas. Que el respeto hacia la mujer, y el fomento de la igualdad entre hombres y mujeres estén entre sus valores.**



“

*“Un día la profesora dice:*

- *“Los niños que hayan acabado la tarea, que salgan.”*
- *Ella no se mueve.*
- *“¿Por qué no sales?”*
- *“No, como dijo niños...”*
- *“¡Niña!, cuando digo niños es todo el mundo, tú también.”*

*Ella sale y piensa: Cuando dice los niños también soy yo. Cuando vuelven del recreo, dice la profesora:*

- *“Los niños que se quieran apuntar a fútbol que levanten la mano.” - Ella la levanta.*
- *“¡Qué no! ¡Qué dije los niños!”*

*Y claro, ella piensa: ¿Niños es todo el mundo?*

*Desde ese momento estás preparada para contestar a lo que te echen, tú ya sabes que a veces eres “los niños” porque es genérico, pero a veces no eres, porque es específico, son solo los niños varones, ellos siempre están incluidos, nosotras, a veces.*

*Y yo creo que de ahí vine la famosa “intuición femenina” de pasarse toda la vida adivinando por el contexto: ¿me estará nombrando? ¿estará yo?”*

*Daida Santana*



**Reparaciones mecánicas de cualquier tipo de vehículo.  
Cambios de neumáticos, baterías, aceites.  
Revisamos y llevamos su coche a la ITV.**

**RAPIDEZ Y PROFESIONALIDAD  
EN TODOS NUESTROS TRABAJOS**

# La soledad del escritor

El silencio toma la casa y las respiraciones pesan. En esa quietud el escritor sólo escucha su propia voz, su ideas discutiendo unas con otras hasta alcanzar el acuerdo, con un alegre click que prende la mecha, que enciende el motor, que pone la maquinaria en marcha.

En el silencio el escritor busca refugio en su rincón privado, en su guarida. La luz todavía es difusa, porque acaba de anochecer o porque aún o ha amanecido, y en la mente del creador todo gira a cámara lenta. Las únicas que tienen vida en ese momento son su imaginación, su memoria y las yemas de sus dedos.

Las musas acuden antes y de mejor humor a media luz y en el silencio. Dicen que el del escritor es un oficio solitario, y quizá tengan razón.

El escritor coloca junto al teclado su taza fetiche, la rellanará con café caliente que quedará tibio al fin de la primera página. El ordenador se enciende perezoso, muestra el trabajo en proceso con la fidelidad de quien se sabe imprescindible. El ordenador, compañero único del que escribe, conciencia y espejo durante tantas horas.

El escritor dispone a su lado su cuaderno de apuntes, quizá unos folios mecanografiados, tal vez cuartillas manuscritas heridas de tachones. En cualquier caso texto inconexo que esconde lugares, nombres, líneas argumentales. El borrador es el alma, el bigbang de la novela. Germen, semilla y fruto de la ilusión y del esfuerzo creativo.

Frente a las teclas silentes que parecen mirarle, con el aroma del café exorcizando al sueño y con la tibia luz exterior apenas clareando, el escritor toma aliento y desplaza en la pantalla las páginas hasta encontrar ese último punto y aparte que significó el descanso el día anterior. Ese renglón que ahora es boca de un nuevo abismo. El cursor negro parpadea sobre el desierto blanco, y lo hace a velocidad inversa a la que parece haber adquirido el tiempo. Porque los minutos se ralentizan hasta que cae la primera palabra, tras ella la segunda y así, con suerte, quizá hasta una nueva línea. Una que, acertada o no, servirá de guía para todo un párrafo.

Empieza a clarear en la noche o en el alba del escritor. Si clarea por sueño es hora de apagar, vale más una pausa a tiempo que una página equivocada que después haya que reemplazar. Si clarea por culpa del amanecer, las voces y las urgencias obligarán a cerrar donde haya quedado, con la esperanza de ser capaz de continuar en el mismo punto y con la misma intención la próxima vez que el silencio tome la casa y la musa asome a la ventana.

Un espacio, un horario y una rutina, te dicen, necesitas para ser escritor. ¿Pero quién puede hoy día garantizar eso?

Ganas, ilusión, esfuerzo y tener algo que contar. Arañar tiempo al tiempo. Esta noche, cuando la madrugada empape su hogar y el silencio abraza la casa, el escritor buscará su rincón, su taza fetiche, encenderá el ordenador con ilusión y preparará sus notas. Abrirá el archivo, buscará lo escrito en la sesión anterior, que probablemente no recuerde, y tratará de continuar sin quedarse dormido.

*Transformará sus sueños en la esperanza de otros. Escribirá.*



Miguel Aguerrealde

# Elegir cuentos para tus hijos

*¿Quieres saber cuáles son los cuentos infantiles más adecuados para tu hijo en función de su edad?*

Los cuentos infantiles son muy importantes para el correcto desarrollo y crecimiento del niño. Sin embargo, no todos los cuentos son adecuados para todas las edades. Leer cuentos les ayuda a centrar la atención, y favorece el desarrollo del lenguaje, hace volar su imaginación y despierta el interés por la lectura desde edades muy tempranas.

**PRIMER AÑO:** Los cuentos más adecuados para esta edad son los libros con ilustraciones, que contengan muy poquitas palabras. Gracias a estos libros ilustrados, el niño empieza a conocer la forma de las letras; el pequeño no sabrá aún el significado de estas sencillas palabras, pero ya podrá ir asociándolas a los dibujos que aparezcan en el cuento.

**DE 2 A 3 AÑOS:** Los niños, a esta edad, no son capaces de seguir el hilo de la historia, por lo que les encantan los cuentos cortos y sencillos sobre actividades de la vida cotidiana. Si el pequeño quiere mirar las ilustraciones, pasar las páginas, o señalar con el dedo a los personajes, los animales o los objetos, se puede continuar con la lectura. Si no es así, puede ser suficiente con observar los dibujos y describirlos. Lo importante es dejar la lectura cuando su atención disminuye.

**4 AÑOS:** A esta edad, ya es posible que los papás puedan explicar a los niños una breve historia. Empiezan a apreciar las historias de hadas y de los gnomos. Las ilustraciones pueden representar meros puntos de partida para historias de fantasía creadas por los padres, o incluso para recorrer con el pequeño las historias de la vida cotidiana: bañarse, vestirse, comer... También les suelen comenzar a interesarle los cuentos con rimas cortas.

**DE 5 A 6 AÑOS:** La imaginación del niño, a esta edad, está más desarrollada y los niños aprecian los cuentos de reyes, reinas y otros personajes fantásticos.

**A PARTIR DE LOS 7 AÑOS:** Ya les empieza a gustar la acción y se decantan por historias fantásticas en las que hay personajes más complejos y profundos como hadas, dragones, héroes y villanos, etc.

**A PARTIR DE LOS 8 Y 9 AÑOS:** Se pueden introducir los relatos en los que predominan los diálogos de los personajes sobre la narración. Si se quiere fomentar la lectura, ha de ser de una manera atractiva, estimulante y divertida, ellos te pedirán más, no sólo a la hora de dormir, sino también en el coche, en el campo, en momentos de espera etc. ¡No habrá excusas!



Visitar las bibliotecas es un buen hábito, allí encontrarás espacios de lectura con sistemas de préstamos y muchas actividades para el público infantil y juvenil.



Pastelería - Café  
BISTRO

**NOS APASIONA EL CAFÉ, LOS BOCADOS DULCES  
Y LA RICA GASTRONOMIA.**

☞ Crepes saladas y dulces, tapas, ensaladas, bocatas, menú diario, vinos y bar, así como exquisita pastelería para acompañar con el mejor café, nuestro aromático té o un delicioso chocolate a la taza. ☜

**VEN A COMPARTIR CON NOSOTROS MOMENTOS AGRADABLES EN UN LUGAR  
CON MUCHA PERSONALIDAD. ENCUÉTRANOS EN EL C.C. LAS TERRAZAS**

# REFORMA DE LA UNIDAD DE ONCOHEMATOLOGÍA DEL HOSPITAL MATERNO INFANTIL DE LAS PALMAS DE GRAN CANARIA.



Desde hace varios años la asociación de **Niños con cáncer Pequeño Valiente** luchaba para mejorar las condiciones, en cuanto infraestructura y mobiliario, de la unidad de Oncohematología del Hospital Materno Infantil.

Con la colaboración de empresas importantes, se habían presentado varios proyectos para reformar el parque infantil, los baños de la unidad, el mobiliario de la Planta, etc.

Por fin él en el año 2017 y tras varias reuniones con la gerencia del Complejo Hospitalario Universitario Insular - Materno Infantil y con el apoyo de muchas empresas y familias empezaron las obras de la reforma de la unidad, esta Planta no se reformaba desde la apertura del Hospital y con el paso del tiempo se había quedado obsoleta para atender las diferentes necesidades que se han ido creando con el tiempo.

Esta nueva unidad se inauguró el 26 de marzo de 2018, y **cuenta con mobiliario nuevo donde los niños y las familias se sienten más cómodos** (camas, cunas, mesas de noche, baños, vinilos, guardarropas, sillones de tratamiento, etc.), varios espacios nuevos como, una cocina para las familias, sala de curas más amplia, baños adaptados, sala de espera para padres, más despachos médicos y baños para padres.



# La Fundación Alejandro Da Silva

Recauda más de 6.000 euros  
en el desfile y la merienda benéfica anual

Hola a todos, aprovecho estos momentos para dirigirme a ustedes por mediación de esta fantástica revista "De Reajo", ya que les puedo contar muchas cosas de nuestra Fundación.

El día 12 de abril tuvimos una merienda benéfica en el Club Náutico, con nuestros peques del Materno, que desfilaron con ropa de cuatro diseñadores de Gran Canaria Moda Cálida: Arcadio Domínguez, Elena Rubio, Rappido y Lady Bug's Cris.

Nuestra Fundación celebró con un éxito rotundo uno de los eventos anuales más esperados, ya que el salón del Club Náutico completó su aforo, lo que supone una recaudación de 6.000 euros para apoyar a pequeños con leucemia y sus familias.

Los grandes protagonistas fueron la veintena de niñas y niños que padecen o han padecido esta enfermedad y que emocionaron con su desparpajo al salir a la pasarela con las creaciones que cedieron los diseñadores para esta noble causa.

Los pequeños se olvidaron por unas horas de los malos momentos para divertirse y lucir las ya clásicas camisetas con las zapatillas de Arcadio Domínguez, los vestidos de comunión que confecciona Elena Rubio o los bañadores de la marca Rappido. Lady Bug's Cris aprovechó la ocasión para mostrar la colección 'Polinesia' de ropa de baño y uno de sus diseñadores, Juan Alberto Rodríguez, fue el encargado de vestir a los pequeños y renovar un año más el apoyo que lleva brindando desde hace años a la Fundación.

Algunos de los pequeños modelos se estrenaban en estas lides, pero otros ya eran expertos en desfilando, como Carlota, que con solo 6 años era la tercera vez que subía a la pasarela, en esta ocasión con ropa de baño, y con la ilusión de ser modelo en el futuro. Lucía, de 11 años, repetía por cuarta vez aunque la segunda con un vestido blanco impoluto de comunión, al igual que lucieron Cristina y Alba.

Nervios, emoción y risas fueron la nota predominante de los momentos previos al desfile entre los niños de entre 3 y 13 años, aunque la tensión se esfumó apenas pusieron un pie en la pasarela al ser recibidos entre aplausos y algarabías y guiados por nuestro querido Roberto Herrera, que siempre está dispuesto a participar en lo que le pedimos.

El Cabildo de Gran Canaria volvió a colaborar este año a través del programa Moda Cálida con la cesión de los diseños, y por ese motivo la consejera de Industria y Comercio, Minerva Alonso, apoyó con su presencia el evento que realiza la Fundación para conseguir fondos y poder continuar prestando asistencia social y psicológica a pacientes con leucemia y otras dolencias oncohematológicas. Nuestro agradecimiento a todas las empresas colaboradoras y personas que lograron una tarde inolvidable.

Pero no solo hubo momentos para la moda sino también para el baile, la ilusión y la música. Las pequeñas del grupo Desigual de la Escuela de Enseñanzas Artísticas de Silvia Barrera fueron las encargadas de abrir el acto con una coreografía de Fran



Fundada en 1989, la Fundación Alejandro Da Silva nació por iniciativa de Manuel Da Silva y Ana Villavicencio tras vivir la dura experiencia de perder un hijo afectado por leucemia, Alejandro, y sentir durante el proceso la carencia de apoyos como la atención psicológica o entretenimiento para las horas de espera en el hospital. El próximo año cumple tres décadas en funcionamiento, por lo que anunciamos un gran festejo para la ocasión. Prestamos a lo largo de 2017 asistencia psicológica y social a 602 pacientes y a 723 familias, mientras que desde 2012 hemos ayudado a más de 16.000 personas de todas las islas.



Artiles, mientras que el ilusionista Juan Miguel sorprendió a los asistentes. Los jóvenes Álvaro Figueiras y Elena Acosta de la Asociación Voces Soul Canarias, y participantes del programa de televisión La Voz Kids 4, demostraron que el talento no está reñido con la falta de rodaje en el mundo de la música, porque a ellos les sobra pese a su corta edad.

Quedamos encantados con el éxito del evento, porque gracias a los fondos que recaudamos podemos continuar con la labor de dar apoyo a los niños para salir de viaje, hacer visitas extrahospitalarias y darles la oportunidad de hacer una vida lo más normal posible pese a la enfermedad.

Queremos también comunicarles, que los días 9-10 y 16-17 de junio, en el Club Náutico, se celebrará una Regata de Vela. Las personas que así lo deseen están invitadas a este evento,

y si desean participar en la Regata, han de inscribirse en el Club Náutico.

Serán momentos agradables, ya que al término de la misma contaremos con muchos regalos para los ganadores, y por supuesto disfrutaremos de buena comida y muchas cosas más, entre las que destacan, una suculenta paella por gentileza de Restaurante "El Padrino", varios puestitos con limonada, comida mexicana, café y muchas cositas más.

Una vez más, las gracias a la revista "De Rejo", que siempre se acuerda de nosotros, y nuestro agradecimiento por hacernos un hueco en sus páginas.

¡Un besote muy grande para todos!

*Rosa M<sup>a</sup> Rodríguez Suárez*

PRESIDENTA FUNDACIÓN ALEJANDRO DA SILVA



**GORZAN**

# Mimate



## AXILAS SANAS

### ¿Estás buscando un desodorante sin aluminio?

El aluminio es un ingrediente tóxico que promueve el cáncer de mama así es que si evitamos usarlo a diario ayudaremos a nuestra salud.

### Beneficios Epoch Deodorant:

- 100% etnobotánico, con acondicionadores naturales.
- Con tecnología patentada de Citrosomas que combate el mal olor
- Fórmula deslizante en barra que no deja cercos blancos
- Con extractos calmantes que alivian las axilas y no irritan la piel
- Con naranja amarga del Caribe, pomelo y extracto de camomila para hidratar y suavizar la piel (huele genial)
- Sometido a pruebas de alergia dermatológica
- Producto con corazón, con cada desodorante se donan 0,25\$ para ayudar a las comunidades indígenas .

Te lo recomiendo 100%

## CUIDADO DE PIES CON SOLE SOLUTION

No hay cosa que peor quede que unos pies secos y con talones agrietados.

Y eso también va por vosotros chicos!

¿Quieres lucir unos pies suaves, bonitos y con talones perfectos? Pues aún estás a tiempo...

Te presento mi crema.



consiente a los dedos, talones y plantas de tus pies



## ¿SABÍAS QUÉ?

Sole Solution contiene pimienta de jamaica molida (*pimenta dioica*)— tradicionalmente usada por las personas de Centro América para calmar la sequedad.



- 100% etnobotánica.
- Resultados visibles en tan sólo unas aplicaciones.
- Con Pimienta dioica, usada por los indígenas de Centroamérica para curar pies con sequedad y grietas crónicas.
- Probado dermatológicamente.
- Un tubo dura... ¡Muchísimo!
- Producto con corazón: 0,25\$ de cada crema van destinados a ayudar a las comunidades indígenas para que persista su sabiduría.



## PROTÉGETE DEL SOL MIENTRAS HIDRATAS TU PIEL

¿Te gustan las actividades al aire libre?  
senderismo, surf, bicicleta, sol y playa  
Pues si es así no olvides proteger tu rostro y tu cuerpo de los dañinos rayos UVA/UVB

### ¿POR QUÉ USAR ESTE PROTECTOR SOLAR Y NO OTRO?

#### NU SKIN SUNRIGHT

- Porque pueden usarlo niños y adultos y así no tienes que cargar con varios botes.
- Porque está formulado para usar en cara y cuerpo (seguimos ahorrando en botes).
- Porque tiene una fórmula hidratante, pero no grasa y se extiende súper bien sin dejar la piel pintada de blanco!
- Porque contiene antioxidantes para proteger tu piel frente al daño oxidativo causado por el sol, el viento y el frío.
- Porque refuerza el colágeno y la elastina de la piel.
- Porque además de hidratar calma la piel gracias al aloe vera, el bisabolol y el pantenol (todo ingredientes naturales).

## PIEL JOVEN Y RADIANTE

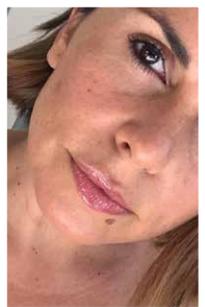
¿Quieres decir adiós a las patas de gallo, los pliegues alrededor de la boca y las arrugas de la frente?

#### CREMA REJUVENATING

Clínicamente probado para actuar sobre los signos visibles del envejecimiento en la piel.

- Reduce en 4 semanas el aspecto de líneas, arrugas y manchas de la edad.
- Elaborado con péptidos de pro-colágeno que tienen la capacidad de enviar señales a las células que producen componentes estructurales lo que contribuye a una piel más juvenil.
- Diseñada para hidratar la piel gracias al ácido hialurónico.
- Tamaño grande de 75 ml.
- Para hombres y mujeres de 30 años o más.
- Mezcla de emolientes, vitaminas y humectantes que nutren la piel.
- Se absorbe rápidamente y no deja la piel grasa.

**Ingredientes clave:** Ácido hialurónico, jalea real, aloe vera y extensina hidrolizada.



Si deseas probar o adquirir algunos de estos productos no dudes en contactar conmigo  
Patricia Uche | Distribuidora independiente | 628570105

# Timbal de ensalada templada de verduras y bacalao.



## Ingredientes

- 2 papas medianas
- 300 gr. de bacalao desalado
- Pimientos morrones asados
- Cebolla
- Ajo
- Vino Blanco
- Vinagre de Módena
- Azúcar moreno, Sal y pimienta

**1.** Pelamos las papas y las cortamos en rodajas de medio centímetro. Las ponemos a cocer en agua con sal, y opcionalmente añadimos un diente de ajo. Cuando estén blandas, las sacamos y escurrimos. Reservamos.

**2.** Se cuecen las patatas cocinamos los pimientos. Cortamos los pimientos verdes en aros o tiras. Vertemos en una sartén con un poco de aceite y salpimentamos. Removemos unos minutos y añadimos el vino blanco. Dejamos que se vayan pochando a fuego suave. Reservamos.

**3.** Por otro lado, en otra sartén con un poco de aceite añadimos un diente de ajo laminado, cuando empiece a dorarse añadimos los pimientos rojos cortados en tiras y salpimentamos. Removemos y dejamos que se cocinen unos minutos. Reservamos.

**4.** Para caramelizar la cebolla, cortamos la cebolla en juliana fina y la pochamos con un poco de aceite. Cuando esté transparente añadimos el azúcar. Removemos y dejamos caramelizar. Añadimos un chorrito de vinagre de Módena y dejamos espesar. Reservamos.

**5.** Para cocinar el bacalao, calentamos hasta que hierva agua sin sal, un diente de ajo y el lomo del bacalao. En cuanto hierva, retiramos la cazuela del fuego y sacamos el bacalao. Escurrimos, retiramos la piel y espaldas que pudiera tener y separamos en lascas (láminas). Reservamos.

Ya solo nos queda emplatar esta ensalada. Para que nos quede más bonito y ordenado nos ayudaremos de un aro de emplatar (opcional). Ponemos una primera capa de patatas cocidas, encima otra capa de pimientos rojos, sobre esta una de pimientos verdes, encima una capa de lascas de bacalao, y sobre ellas un montoncito de cebolla caramelizada. ¡Y a comer!

La Cofradía  
de Taliarte



RESTAURANTE

## ¡EL MEJOR PESCADO FRESCO DE LA ZONA!

Disfruta de una amplia carta  
Ideal para celebraciones

Comidas y postres caseros  
Platos típicos canarios  
Gran bodega de vino  
Local climatizado





# Échale

GASTRONOMÍA & EVENTOS



SERVICIOS GASTRONÓMICOS:

CATERING PARA TODO TIPO DE EVENTOS

GASTRONOMÍA TEMÁTICA PARA FIESTAS

DINAMIZACIÓN DE ESPACIOS

663 952 847

618 308 561

[echalemojogastronomia@gmail.com](mailto:echalemojogastronomia@gmail.com)



ÉchaleMojo  
Gastronomía y Eventos



[echalemojogastronomia](https://www.instagram.com/echalemojogastronomia)



[@echalemojogye](https://twitter.com/echalemojogye)



we make **IT**  
look so easy

mobile | smart cities | IoT | wearables | ui/ux | web



**mobinteg**

we make IT look so easy



[mobinteg.com](https://mobinteg.com)

Lisboa Atlanta Turín Madrid