

derecho

la revista J

Nº 60-2025 · Abril | Ejemplar gratuito | Depósito Legal | CC 472-2012

SALUD Y BIENESTAR

LOS BENEFICIOS TERAPÉUTICOS DE LA REALIDAD VIRTUAL

DRENAJE LINFÁTICO EN EL EMBARAZO Y POSTPARTO

SOCIEDAD

CARLOS CARBONELL, VISIÓN Y LIDERAZGO CON WEB LAS PALMAS

EL DESAHUCIO DE VIVIENDA HABITUAL: UN DERECHO Y UNA REALIDAD COMPLEJA EN TIEMPOS DE CRISIS

ACTUALIDAD

"MUJERES EMPRESARIAS Y COMUNICACIÓN 2025" SE ESTRENÓ CON LA MEJOR DE LAS ACOGIDAS

SANA DHARMA Y FINCA LAS ORILLAS: UN REFUGIO PARA VOLVER A TI

LOLA ORTIZ

“Elegirme a mí fue el mayor acto de amor propio que he hecho”



mobiliario de cocina



COCINAS SINGULARES PARA HOGARES EXCLUSIVOS

TELDE

C/ Viera y Clavijo, 18
San Gregorio
928.692.914

LAS PALMAS G.C.

Avenida Pintor Felo Monzón, 31
7 Palmas
928.414.217

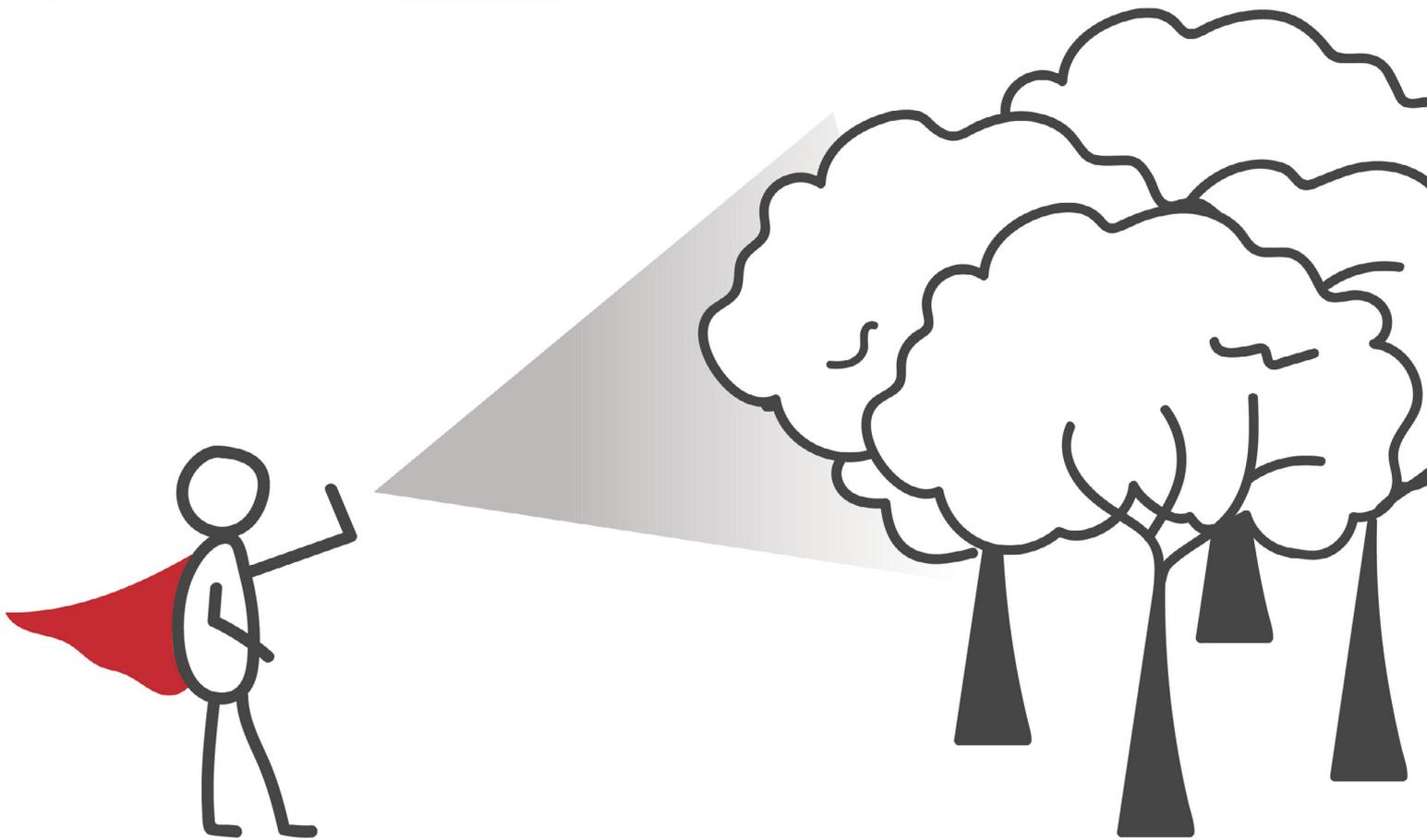


¡Síguenos!

www.samony.com

Hay superhéroes que luchan por un mundo mejor, derritiendo el acero.

Tú, contribuyendo contra la deforestación y la desertificación, también.





14

5
Salud y Bienestar
Iruya Lasso: Los beneficios terapéuticos de la realidad virtual



16

6
Salud y Bienestar
Drenaje Linfático en el Embarazo y Postparto: Una técnica Esencial para el Bienestar de la Madre

7
Sociedad
El Desahucio de Vivienda Habitual: Un Derecho y una Realidad Compleja en Tiempos de Crisis

8
Sociedad
Carlos carbonell, visión y liderazgo digital con Web las palmas

10
Portada
Lola Ortiz: "Elegirme a mí fue el mayor acto de amor propio que he hecho"

13
Música
Fabiola Trujillo: Veinte años de pasión ranchera y su ambiciosa apuesta musical

14
Actualidad
"Mujeres Empresarias y Comunicación 2025" se estrenó con la mejor de las acogidas

16
Actualidad
Sana Dharma y Finca Las Orillas: Un Refugio para Volver a Ti

18
Actualidad
1º de Mayo: Dignidad, derechos y futuro para la clase trabajadora canaria

-04

Dpto Comercial

Laura Uche Aquino
Teléfono: 666 772 341

Edita

Patricia Uche Aquino
Laura Uche Aquino
Carolina Uche Aquino

Diseño y Maquetación

Óscar Quintana Quintana

Dpto Contenidos

Carolina Uche Aquino
Teléfono: 618 308 561

Delegada provincia Santa Cruz de Tenerife

Ale Hernández
Teléfono: 628 608 956

Agradecimientos

Marta Talavera
Tenesor Herrera
Filmo
Emprendedoras Las Palmas
Thania Russberg
Rosa Delia Cabrera
Adán Ortega
Ana Regina Accesorios

Carta del Director

Estimados lectores,

En esta nueva edición de De Reojo, nos sentimos orgullosas de presentar en portada a una mujer que representa autenticidad y fortaleza: Lola Ortiz, influencer, psicóloga y creadora de contenido. Lola nos abre su corazón y reflexiona sobre la importancia de cultivar una autoestima sólida en una era donde la exposición en redes sociales puede ser tan poderosa como peligrosa.

Además, abordamos temas de salud y bienestar como el drenaje linfático durante el embarazo, una técnica que acompaña a muchas mujeres en esta etapa tan especial.

En el área de sociedad, celebramos la inauguración de las nuevas instalaciones de Web Las Palmas, la empresa responsable de la creación de muchísimas páginas web de empresas importantes, entre ellas la nuestra: www.dereojolarevista.es

También compartimos espacios dedicados al emprendimiento femenino, como el evento organizado por esta editorial en colaboración con PCL Radio, que reunió a mujeres y hombres empresarias/os del sector de la comunicación en un encuentro inspirador y lleno de talento.

Queremos invitarte a seguir explorando cada página, a compartir los contenidos que te inspiren y, por supuesto, a seguirnos en nuestras redes sociales y en nuestra web.

Gracias por acompañarnos una edición más.

Patricia, Laura y Carolina



10



@dereojolarevista

www.dereojolarevista.es

LOS BENEFICIOS TERAPÉUTICOS DE LA REALIDAD VIRTUAL

De las espalderas a los visores: cómo la tecnología inmersiva está transformando la rehabilitación física y neurológica

La realidad virtual es cada vez más utilizada por amplios sectores de la sociedad, ya que representa un avance frente a otro tipo de consolas u ordenadores. Además, se ha consolidado como una herramienta muy útil para el tratamiento de diversas condiciones clínicas. Su uso terapéutico puede ser beneficioso en lesiones musculoesqueléticas (tendinopatías, esguinces, fracturas...), neurológicas (ictus, Parkinson...), en el manejo del dolor crónico, entre otros. De hecho, la ciencia respalda esta utilidad a través de numerosos estudios, ya sean ensayos clínicos o revisiones bibliográficas.

Imaginemos que soy un deportista olímpico en tiro con arco y que sufro una rotura total del tendón supraespinoso. Paso por quirófano y empiezo desde cero el proceso de rehabilitación. Es evidente que el tratamiento debe desarrollarse por fases: primero, la reducción del dolor y la restauración de la movilidad; luego, el trabajo de fuerza progresivo y dosificado, acompañado de ejercicios que simulen los movimientos propios de mi disciplina, hasta poder volver a entrenar con el arco y la flecha.



Ahora bien, supongamos que en el centro donde realizo mi rehabilitación hay un dispositivo médico de realidad virtual con un juego de tiro con arco. En ese caso, esta tecnología podría convertirse en un puente perfecto entre la primera y la tercera fase del tratamiento.

Las bases de la eficacia de la realidad virtual son, probablemente, multifactoriales. En lesiones musculoesqueléticas, por ejemplo, contribuye a la restauración del movimiento que deseamos rehabilitar, lo que implica beneficios fisiológicos como aumento del flujo sanguíneo o liberación de endorfinas, ya que, al fin y al cabo, estamos ante una forma de actividad física.

En otras patologías, como el Parkinson, puede ser especialmente útil para trabajar el equilibrio. Además, la realidad virtual ayuda a reeducar al cerebro en función del movimiento dirigido hacia estímulos externos, y resulta eficaz en la lucha contra la kinesiofobia o el catastrofismo, variables frecuentes en personas con fibromialgia. También introduce una variabilidad positiva en la terapia, sacando al paciente de la monotonía y exponiéndolo a nuevas experiencias.

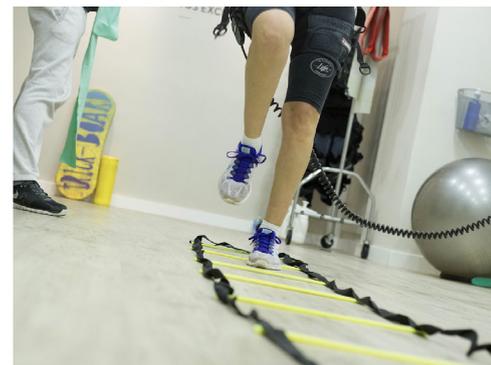
Finalmente, no deja de ser una herramienta más dentro del amplio abanico de recursos en el campo de la salud. No hace milagros, ni es insustituible. Como muchas otras cosas en fisioterapia, requiere criterio. Pero, bien utilizada, puede suponer un gran salto de calidad en los tratamientos, siempre que se emplee en los casos adecuados y, sobre todo, se evite su uso cuando esté contraindicado.

Porque no todos los pacientes serán candidatos ideales, pero esta tecnología, en mi opinión, es una auténtica revolución. Y debería motivar a todos los que trabajamos en este sector a formarnos y dominar su uso. Tal vez sea momento de que en las clínicas haya menos espalderas... y más mandos y gafas virtuales.

Iruya Lasso
Fisioterapeuta



05.



En la clínica Alpha Biopsicosocial:
C/ Castrillo 48, LPGC

Sígueme en Instagram:
[@ilr_fisioterapia](https://www.instagram.com/ilr_fisioterapia)

IRUYA LASSO RAMOS
FISIOTERAPEUTA

+34 666 237 839

Iru LASSO
FISIOTERAPIA

DRENAJE LINFÁTICO EN EL EMBARAZO Y POSPARTO: UNA TÉCNICA ESENCIAL PARA EL BIENESTAR DE LA MADRE

Lorena Zerpa, especialista en drenaje linfático, nos explica cómo este tratamiento puede beneficiar a las futuras madres durante el embarazo y postparto a través de su proyecto “Mundo Embarazo”

El embarazo es una etapa maravillosa y única en la vida de una mujer, pero también es un periodo en el que el cuerpo experimenta numerosos cambios físicos y hormonales. Desde el aumento de volumen en las extremidades hasta la retención de líquidos, las mujeres pueden experimentar molestias que, si no se gestionan adecuadamente, pueden afectar su bienestar. Uno de los tratamientos que ha ganado popularidad en los últimos años es el drenaje linfático, especialmente durante el embarazo y postparto. Esta técnica no solo alivia muchas de las molestias físicas, sino que también promueve la salud general de la madre.

Lorena Zerpa, especialista en drenaje linfático y fundadora de Mundo Embarazo, (@mundo_embarazo) ha dedicado su carrera a ayudar a las mujeres a vivir su maternidad de manera más saludable y cómoda. A través de su proyecto, Lorena promueve el drenaje linfático como una herramienta eficaz para el cuidado de la madre, tanto en el embarazo como en el postparto. En este artículo, conoceremos los beneficios de esta técnica y cómo puede mejorar la calidad de vida de las mujeres en estas etapas tan especiales.

¿Qué es el Drenaje Linfático?

El drenaje linfático es una técnica de masaje terapéutico que tiene como objetivo estimular la circulación de la linfa en el cuerpo. La linfa es un fluido que circula por el sistema linfático y es fundamental para el proceso de eliminación de toxinas, residuos y líquidos acumulados en los tejidos.

Durante el embarazo y después del parto, muchas mujeres experimentan una acumulación de líquidos y una mayor presión en el sistema linfático debido al aumento del volumen sanguíneo y la retención de líquidos. El drenaje linfático puede ser clave para aliviar estos síntomas y restablecer el bienestar físico de la madre.

Beneficios del Drenaje Linfático en el Embarazo

Durante el embarazo, el cuerpo de la mujer pasa por transformaciones significativas. El drenaje linfático ofrece una serie de beneficios para ayudar a las futuras madres a lidiar con algunos de los efectos secundarios comunes:

1. Reducción de la Retención de Líquidos: ayuda a movilizar el exceso de líquido acumulado y reduce la hinchazón.
2. Mejora de la Circulación: favorece la circulación sanguínea, lo que ayuda a reducir la pesadez y las 'piernas cansadas'.
3. Alivio del Estrés y la Ansiedad: un masaje suave y relajante, que promueve una sensación general de bienestar.
4. Fortalece el Sistema Inmunológico.

Beneficios del Drenaje Linfático en el Postparto

El postparto es una etapa en la que la mujer debe enfrentar varios desafíos físicos y emocionales mientras se adapta a la maternidad. El drenaje linfático es de gran ayuda en esta fase, facilitando la recuperación y mejorando el bienestar.

1. Recuperación Rápida del Cuerpo: acelera la eliminación de líquidos residuales y toxinas, reduciendo la inflamación.
2. Alivio de la Fatiga y Dolores Musculares: este actúa como un masaje terapéutico que alivia tensiones musculares.
3. Mejora de la Elasticidad de la Piel: favorece la regeneración de los tejidos y facilita la circulación.
4. Reducción del Riesgo de Celulitis: se mejora la circulación y la eliminación de toxinas, lo que puede ayudar a reducir la aparición de esta afección.



Lorena Zerpa

¿Sufres de retención de líquidos, hinchazón o molestias corporales?

El drenaje linfático y el tapping aplicados con técnica y sensibilidad pueden ayudarte a aliviar esos síntomas, brindándote una sensación de ligereza y bienestar.

¿Quieres fortalecer tu cuerpo de manera segura durante el embarazo o después del parto? A través del pilates especializado, Lorena trabaja la movilidad consciente, el fortalecimiento del suelo pélvico y la recuperación del abdomen, siempre desde un enfoque integral y respetuoso.

Formación y aval profesional:

- Experta en drenaje linfático – Método Madre Flow (Suzanne Bresan).
- Tapping para embarazo y postparto – Carol's Hands.
- Instructora de pilates integral – Nature Pilates.
- Máster en pilates prenatal y postparto.

¿Te gustaría saber cómo puede ayudarte?
Escríbeme a:
lzmundoembarazo@gmail.com

Carolina Uche Aquino
Empresaria de la Comunicación

TU CONCESIONARIO DE CONFIANZA
CON ASESORAMIENTO PERSONALIZADO

928-13-91-11

AUTOS
La Pardilla

695-077-239

CALLE RAIMUNDO LULIO, 68, TELDE

EL DESAHUCIO DE VIVIENDA HABITUAL: UN DERECHO Y UNA REALIDAD COMPLEJA EN TIEMPOS DE CRISIS

Exploramos los aspectos legales del desahucio de vivienda habitual y cómo afecta a los inquilinos, con la perspectiva de dos abogadas de Curia Abogados

El desahucio de vivienda habitual es un tema complejo que cobra especial relevancia en contextos de crisis económica. Ante el impago de rentas o el incumplimiento contractual, muchas familias arrendadoras enfrentan dificultades para recuperar su propiedad, mientras que otras, como inquilinas, se ven ante el riesgo de perder su hogar. Este procedimiento, regulado por el derecho civil, busca equilibrar los derechos de los propietarios con la protección de los arrendatarios, especialmente cuando se trata de su residencia principal.

Las abogadas Estefanía Pérez y Rosario Morales, del despacho Curia Abogados, comparten su visión sobre las implicaciones legales y humanas del desahucio, un proceso que trasciende lo jurídico y toca aspectos sociales y emocionales

¿Qué es el desahucio?

El desahucio es una acción legal mediante la cual un propietario reclama la posesión de su inmueble por incumplimiento del contrato, generalmente por impago. Cuando se trata de la vivienda habitual del inquilino, la situación se vuelve especialmente delicada, ya que entra en juego el derecho fundamental a una vivienda digna.

Estefanía Pérez subraya que “el desahucio no es solo una cuestión jurídica. Afecta directamente a la estabilidad emocional y vital de las personas. Por eso, estos procesos deben manejarse con sensibilidad y responsabilidad”.

Procedimientos legales y tipos de desahucio

El procedimiento está regulado por la Ley de Enjuiciamiento Civil. El propietario debe presentar una demanda acreditando la causa legal, ya sea impago u otras infracciones contractuales. Rosario Morales explica: “Los casos más comunes son por impago y por causas como la finalización

del contrato o el uso indebido del inmueble. En todo caso, es aconsejable intentar soluciones extrajudiciales antes de acudir a los tribunales”.

Uno de los principales problemas actuales es la lentitud del proceso. Si el inquilino está en situación de vulnerabilidad, el desahucio puede quedar suspendido durante meses. Actualmente, esta suspensión se ha prorrogado hasta diciembre de 2025, lo que genera incertidumbre entre los arrendadores que necesitan recuperar su propiedad.

Desde Curia Abogados recomiendan a ambas partes —arrendadores e inquilinos— buscar asesoramiento legal. “Tanto para reclamar tus derechos como propietario como para acogerte a medidas de protección como inquilino, es fundamental contar con orientación profesional”, indican.

El problema principal que está ocurriendo en los desahucios es que se alargan mucho en el tiempo en los Juzgados lo que genera una situación de incertidumbre en los arrendadores que quieren recuperar su casa ya que si el inquilino se encuentra en situación de vulnerabilidad por Ley queda en suspenso el poder recuperar la vivienda en un periodo corto de tiempo, en concreto y actualmente están paralizados los desahucios hasta diciembre del año 2025.

Es recomendable tanto si eres arrendador de vivienda y tu inquilino no te paga, como si eres la parte arrendataria y te ves imposibilitado a cumplir con el contrato de arrendamiento dada tu situación de vulnerabilidad que te asesores con nuestro despacho ya que podamos asesorarte en ambos casos.

Consecuencias sociales del desahucio

Aunque es una herramienta legal legítima para proteger al propietario, el desahu-



cio puede tener un fuerte impacto social. Muchas familias afectadas por el desempleo o la precariedad se ven incapaces de pagar el alquiler, enfrentándose al riesgo de quedarse sin techo.

Estefanía Pérez destaca: “Las soluciones deben adaptarse a cada caso. A veces, la mediación o un acuerdo de pago pueden evitar situaciones extremas. Se trata de encontrar un equilibrio que respete tanto al arrendador como al inquilino”.

También es clave considerar la situación del propietario. En muchos casos, la morosidad compromete gravemente su economía, especialmente si depende de esa renta. Además, mantener una propiedad sin ingresos supone una carga financiera y emocional, agravada por la lentitud de la vía judicial.

Saro Morales · Estefanía Pérez



**DERECHO CIVIL, PENAL, FAMILIA,
BANCARIO, LABORAL Y MERCANTIL**

ESPECIALISTAS EN ASESORARTE, ACOMPAÑARTE Y
SOLUCIONAR TODO TIPO DE CONFLICTOS

CARLOS CARBONELL, VISIÓN Y LIDERAZGO DIGITAL CON WEB LAS PALMAS

Con más de dos décadas de trayectoria al frente de Web Las Palmas, Carlos Carbonell se ha consolidado como uno de los referentes del sector digital en Canarias. Apasionado, innovador y con los pies bien firmes en los valores que heredó de su padre, este empresario no solo ha sabido adaptarse a los constantes cambios del entorno tecnológico, sino que ha liderado su propio proceso de transformación para seguir marcando la diferencia.

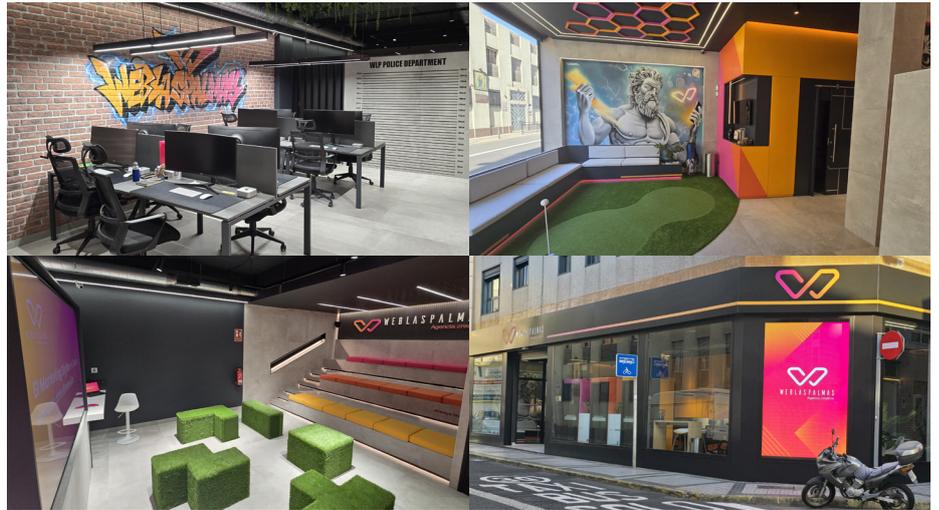
Conversamos con él sobre sus inicios, los retos superados, el emocionante presente que vive con la reciente inauguración de sus nuevas oficinas y su mirada hacia el futuro. Un encuentro inspirador con un líder que cree en el poder de las ideas, en la fuerza del equipo y en la importancia de hacer las cosas con propósito.

El precursor de todo fue tu visionario padre. ¿Cómo recuerdas los inicios de Web Las Palmas y ese legado familiar que hoy sigue creciendo gracias a ti?

Mi padre ha sido, y sigue siendo, mi gran referente empresarial. Siempre fue un empresario muy reconocido en Canarias, y sin duda, todo lo que soy hoy se lo debo a él. Recuerdo los inicios de Web Las Palmas como una etapa muy especial: trabajábamos codo con codo, sacando adelante cada proyecto con muchísima ilusión. También vivimos momentos duros, especialmente en épocas de crisis, pero supimos mantenernos firmes y seguir creciendo. A día de hoy, él disfruta de una jubilación más que merecida desde hace más de diez años, aunque sigue siendo mi fiel consejero. Y lo que más me llena de orgullo es saber que, de alguna manera, sigue disfrutando de los éxitos que voy logrando.

¿Más de veinte años de trayectoria en un sector tan cambiante como el digital no es poca cosa. ¿Qué balance haces de todos estos años? Imaginamos que han habido momentos de todo tipo: buenos, muy buenos... y otros no tanto.

Más de veinte años dan para mucho, y sí, ha habido de todo: momentos muy buenos, otros más complicados, y muchísimos aprendizajes por el camino. El sector digital cambia a una velocidad increíble, así que, si algo he aprendido, es a no acomodarme nunca. Adaptarse, reinventarse y seguir formándose constantemente ha sido clave para mantenerse a flote y continuar creciendo. Pero si tuviera que hacer un balance, sin duda sería positivo. He tenido la suerte de rodearme de un gran equipo, de trabajar con clientes que han confiado en nosotros durante años y de seguir disfrutando cada día con lo que hago. Eso, al final, es lo que realmente cuenta.



Oficinas WEB LAS PALMAS

Recientemente has inaugurado unas instalaciones espectaculares en Las Palmas, las cuales pudimos visitar. ¿Qué ha significado para ti, a nivel personal y profesional, dar ese gran paso? ¿Era un sueño que tenías desde hace tiempo?

Sin duda, ha sido uno de los pasos más importantes de mi vida, tanto a nivel personal como profesional. Inaugurar unas instalaciones como estas en Canarias era un sueño que llevaba mucho tiempo gestándose, pero también un reto enorme. No se trataba solo de tener una oficina más grande, sino de crear un espacio que respirara innovación, creatividad y futuro. Un lugar donde mi equipo y nuestros clientes sintieran que están en el corazón de algo grande. Verlo hecho realidad, después de tanto esfuerzo, inversión y trabajo en equipo, ha sido muy emocionante. Y lo mejor de todo es que esto no es una meta, sino el punto de partida para lo que viene.

Cuéntanos un poco más sobre esas nuevas oficinas, porque es un auténtico sueño, innovador e ilusionante.

¡Pues sí! Estas nuevas oficinas son mucho más que un lugar de trabajo; son un reflejo de todo lo que somos y hacia dónde vamos. Están inspiradas en las oficinas de Google en Silicon Valley, buscando siempre fomentar la creatividad, la innovación y el trabajo en equipo. Pero también quise darles un toque muy personal, muy nuestro, con una clara influencia de la ciudad de Nueva York: desde los grafitis que recuerdan al Bronx, hasta rincones que evocan el alma de Harlem, sin olvidar zonas verdes interiores que nos trasladan, aunque sea por un momento, a Central Park. Es un espacio donde la tecnología y la inspiración conviven, y donde cada detalle está pensado para que tanto el equipo como nuestros clientes se sientan parte de algo único. Para mí, es un sueño hecho realidad, y verlo en marcha me llena de ilusión cada día.

“Estas nuevas oficinas son mucho más que un lugar de trabajo”

Detrás de un gran líder hay un equipo altamente cualificado y, según nos han contado, muy motivado. ¿Crees que el nuevo espacio ha influido en el ambiente laboral y en el compromiso del equipo con el proyecto que lideras?

Sin duda. El espacio en el que trabajas influye muchísimo en cómo te sientes, cómo piensas y cómo te entregas al proyecto. Desde que estrenamos las nuevas oficinas, he notado un cambio muy positivo en el ambiente: hay más ilusión, más creatividad y una energía que se contagia. El equipo está más motivado que nunca, y eso se nota en los resultados y en el día a día. Siempre he dicho que Web Las Palmas no sería nada sin las personas que lo hacen posible, y por eso quise que este nuevo espacio fuera también un reconocimiento a su esfuerzo y compromiso. Al final, cuando cuidas a tu gente y les das un entorno donde se sientan valorados, inspirados y cómodos, todo fluye mucho mejor.

¿Qué crees que hace que Web Las Palmas sea la opción elegida por tantas empresas para confiarles sus proyectos digitales? Como dice tu eslogan, “Tanta gente no puede estar equivocada”.

¿Cuál dirías que es vuestro mayor valor diferencial frente a otras agencias?

Creo que lo que realmente marca la diferencia es nuestra forma de trabajar: cercana, honesta y comprometida. En Web Las Palmas no tratamos a los clientes como números, sino como aliados. Nos implicamos en cada proyecto como si fuera propio, y eso se nota. Nuestro equipo no solo es altamente cualificado, sino que tiene una actitud brutal: reso-

luciva, creativa y siempre con ganas de ir un paso más allá. Además, respondemos con rapidez, nos adaptamos a cada cliente y, sobre todo, cumplimos. Como dice nuestro eslogan, "Tanta gente no puede estar equivocada", y esa confianza que hemos construido durante años es, sin duda, nuestro mayor aval. Al final, más allá de lo técnico, lo que más valoran es que estamos ahí, siempre.

Marketing digital, diseño web, apps, redes sociales... En un entorno tan competitivo, ¿cómo logras mantenerte a la vanguardia y seguir creciendo año tras año?

Mantenerse a la vanguardia en un entorno tan competitivo es un reto constante, pero la clave está en la evolución continua. En Web Las Palmas no dejamos de innovar, ya sea en marketing digital, diseño web, redes sociales o inteligencia artificial. Nos aseguramos de estar siempre al tanto de las últimas tendencias y tecnologías, pero también apostamos por la formación constante del equipo. Además, tenemos una filosofía de trabajo muy centrada en el cliente, lo que nos permite adaptarnos rápidamente a sus necesidades y ofrecer soluciones cada vez más personalizadas. Cada año seguimos creciendo en número de clientes nuevos, pero también en la fidelización de los que ya confían en nosotros, lo que se traduce en un crecimiento sólido en facturación. Y todo esto, claro, gracias a un equipo comprometido, a un enfoque estratégico y a la pasión por lo que hacemos.

¿Qué importancia tiene para ti la formación dentro del equipo y la adaptación a nuevas tecnologías o tendencias del sector?

La formación es clave para seguir siendo competitivos y ofrecer siempre lo mejor a nuestros clientes. El sector digital está en constante cambio, por lo que mantenerse actualizado no es solo una opción, sino una necesidad. En Web Las Palmas siempre estamos estudiando nuevas tendencias, tecnologías y metodologías para asegurarnos de que nuestro equipo no solo esté al día, sino que también se anticipe a lo que viene. La formación constante no solo mejora nuestras capacidades técnicas, sino que también fomenta un ambiente de crecimiento personal y profesional dentro del equipo. Creo que el estar siempre innovando y aprendiendo es lo que nos permite estar a la vanguardia y seguir ofreciendo soluciones punteras a nuestros clientes.

"Y todo esto gracias a un equipo comprometido, a un enfoque estratégico y a la pasión por lo que hacemos"

Carlos Carbonell, CEO de WEB LAS PALMAS

"Creo que lo que marca la diferencia es nuestra forma de trabajar: cercana, honesta y comprometida"

¿Qué visión tienes para los próximos cinco años de Web Las Palmas? ¿Algún proyecto en el horizonte que te ilusione especialmente?

Para los próximos cinco años, la visión de Web Las Palmas es seguir creciendo, pero sobre todo evolucionando hacia un modelo aún más innovador y completo. Queremos seguir consolidándonos como la agencia de referencia en Canarias que somos, pero también ampliar nuestra presencia en nuevos mercados, explorando aún más oportunidades en el ámbito nacional e internacional. Además, la integración de la inteligencia artificial y la automatización en nuestros servicios es algo que nos entusiasma mucho. En cuanto a proyectos, estamos trabajando en varias iniciativas que me ilusionan especialmente, pero, bueno, que se pueda contar... Acabamos de cerrar un acuerdo por dos años con Mediaset España y estamos a punto de lanzar nuestro podcast "Modo Incógnito".

¿Qué consejo le darías a quienes están empezando ahora en el mundo digital o quieren lanzar su propio proyecto online?

Mi consejo es muy sencillo: no tengan miedo de empezar. El mundo digital es un océano vasto, pero las oportunidades son enormes. Lo más importante es tener claro qué quieres ofrecer y a quién. La especialización puede marcar la diferencia. Además, deben estar dispuestos a adaptarse y aprender constantemente, porque el sector cambia a una velocidad increíble. Y, por supuesto, rodearse de un buen equipo y no subestimar la importancia de la formación. Tener pasión por lo que haces es fundamental, pero también es clave ser resiliente ante los obstáculos. Empezar un proyecto online no es fácil, pero con constancia, compromiso y una visión clara, los resultados llegan.

Carolina Uche Aquino
Empresaria de la Comunicación



**¿NECESITAS MANTENIMIENTO DE TU AUTOMÓVIL?
¿TIENES AVERÍAS INESPERADAS QUE TE DETIENEN?**

Reparación y mantenimiento de tu vehículo para que pases el mínimo tiempo posible.

Calle Juliano Bonny, 28, Ingenio.



☎ 928 78 43 02

☎ 655 355 555

TALLER EMILIO
TU VEHICULO EN LAS MEJORES MANOS

LOLA ORTIZ: "ELEGIRME A MÍ FUE EL MAYOR ACTO DE AMOR PROPIO QUE HE HECHO"

Lola Ortiz nos habla sin filtros de su infancia, de la exposición mediática, del precio de la fama, del amor propio y de sanar desde la herida



Lola Ortiz es mucho más que una cara conocida en redes sociales. Detrás de cada fotografía y cada historia compartida con sus más de 750 mil seguidores, hay una mujer que ha transitado luces y sombras, que ha tocado fondo y que ha aprendido a levantarse con una nueva mirada. Influencer, psicóloga, autora del libro 'Yo también estuve ahí' y fundadora de su propio gabinete de terapia online, hoy nos abre las puertas de su mundo con la misma honestidad con la que se ha reconstruido: sin miedo a mostrarse vulnerable, sin necesidad de aparentar perfección.

Lola, si volvemos a tu infancia, ¿cómo la recuerdas? Muchos te imaginamos como una niña llena de energía, carismática, lo que en Canarias diríamos un auténtico "culo inquieto". ¿Ya apuntabas maneras? ¿Sorprendió a tu familia todo lo que vino después: redes sociales, trabajar con marcas?

Fui una niña muy inquieta, sensible y con muchísima energía. Siempre buscaba conectar, expresarme, llamar la atención de alguna forma. Así que sí, creo que algo se intuía. A mi familia, al principio, no le hizo mucha gracia que entrara en el mundo de la tele. No son personas mediáticas y eso les generaba cierto rechazo, pero al final lo aceptaron y respetaron mi decisión.

Has vivido muchos años bajo el foco público. Han pasado cosas increíbles... y otras quizás más duras. Si pudieras retroceder, ¿harías exactamente lo mismo? ¿Repetirías la misma exposición mediática, las mismas relaciones?

No todo. Lo repetiría con más conciencia. Hubo cosas maravillosas, pero también me expuse cuando no tenía herramientas para sostenerlo emocionalmente. Hoy no lo haría igual, pero tampoco me arrepiento. Fue parte de mi camino y me ha construido como persona.



"Que aunque a veces duela, elegirte a ti siempre es el principio de todo. No tienes que estar bien todos los días, pero sí mereces construir una vida donde puedas ser tú sin miedo"

Si tuvieras delante a aquella niña de seis años que fuiste... con todo lo que sabes hoy, con todo lo vivido... ¿qué le dirías?

Le diría: "No tienes que ser fuerte todo el rato para que te quieran. No tienes que hacerlo perfecto. Eres suficiente tal y como eres".

Decidiste estudiar Psicología. ¿De dónde nació esa inquietud? ¿Fue una vocación desde siempre o una necesidad personal?

Fue a raíz de ir a terapia cuando descubrí que ese era el trabajo que yo también quería hacer. Me encontré a mí misma en el proceso, y ahí entendí lo transformador que puede ser acompañar a otras personas. Siempre he tenido esa parte de cuidar, pero fue en ese momento cuando lo sentí como vocación.

Compaginar una carrera universitaria con el trabajo constante de una influencer no debe haber sido nada fácil. ¿Qué balance haces de esa etapa? ¿En qué momento vital te encuentras ahora?

Fue duro. Mucha exigencia, muchos frentes abiertos. Y ahora que estoy haciendo el máster sanitario, estoy incluso más agobiada... pero es lo que toca. Aun así, intento encontrar pequeños momentos para mí, para reconectar con lo que me gusta y no olvidarme de por qué empecé todo esto.

Vivimos en una era donde las redes sociales parecen mostrar vidas perfectas. Como psicóloga, ¿crees que eso refleja realmente la sociedad que tenemos? ¿Qué impacto estás viendo en los más jóvenes, sobre todo en la preadolescencia?

No. Reflejan una parte muy pequeña y filtrada. Como psicóloga, veo cómo impacta en la identidad, sobre todo en los más jóvenes. La comparación constante genera mucha ansiedad y desconexión de lo real.

Por desgracia, en Internet no todo es luz: hay suplantaciones, comentarios crueles, filtros irreales... Desde tu experiencia, ¿cómo podemos combatir o al menos sobrellevar esta parte más tóxica del entorno digital?

Poniendo límites. Recordando que no todo vale. Y cuidando la salud mental como prioridad, sobre



todo en espacios donde cualquiera puede opinar sin conocerte. La compasión hacia uno mismo es clave.

Cuando llega la noche y apagas el teléfono... ¿hay algo que le quite el sueño a Lola Ortiz?

Nada demasiado llamativo, la verdad. A veces pequeños detalles del día a día, como a cualquiera. Pero en general, me siento muy plena. He aprendido a no dejar que lo que no puedo controlar me robe la calma.

Dicen que somos el reflejo de las cinco personas con las que más tiempo pasamos. ¿Crees que elegir bien nuestras amistades puede cambiar nuestra vida?

Totalmente. Las personas con las que compartes tu vida te reflejan, te expanden o te apagan. Elegir bien es un acto de amor propio. Yo he aprendido con el tiempo a elegir mejor, y ahora tengo amistades muy valiosas, que me cuidan, me sostienen y me dejan ser sin juzgarme. Y eso lo cambia todo.

"Me encontré a mí misma y ahí entendí lo transformador que puede ser acompañar a otras personas"

La autoestima es un tema recurrente en consulta. Imagino que tú misma has escuchado cientos de historias dolorosas por falta de autoconcepto. ¿Qué te gustaría que la gente entendiera sobre este tema?

Que no se trata de gustarte todos los días, ni de mirarte al espejo y decir "me encanta todo de mí". La autoestima es no traicionarte, saber cuándo algo no te hace bien y alejarte aunque cueste. Es elegirte incluso cuando no estás en tu mejor versión. Es un trabajo constante, no una meta.

¿Qué te llevó a escribir "Yo también estuve ahí"?

Lo escribí cuando estaba hundida emocionalmente, pero también con muchas ganas de sanar. Era una forma de liberarme, de poner en palabras cosas que nunca me había atrevido a contar. Y también era mi manera de tender una mano a otras mujeres que han vivido relaciones donde existe violencia. Fue terapéutico, sí, pero sobre todo fue un acto de amor propio y de conexión con todas las que también han estado ahí.

"El éxito de la vida: poder ser tú misma. La autenticidad es lo que nos sostiene. Todo lo demás, es maquillaje."



¿En qué proyectos estás trabajando ahora?

He abierto mi propio espacio terapéutico online y tengo un equipo de psicólogas que me acompaña en este camino, y eso me hace muchísima ilusión. Pero si te soy sincera, mi mayor proyecto ahora mismo soy yo. Me estoy sosteniendo como nunca antes: en la alegría, en la tristeza, entendiendo mis necesidades y abrazándome en cada proceso. Y este es mi mayor logro en la vida.

Si pudieras lanzar un mensaje a quien te esté leyendo ahora mismo... ¿cuál sería?

Que no te traicionen. Que aunque a veces duela, elegirte a ti siempre es el principio de todo. No tienes que tenerlo todo claro, ni estar bien todos los días, pero sí mereces construir una vida donde puedas ser tú sin miedo. No te conformes con lo que te apaga. Abraza lo que te enciende.

Carolina Uche Aquino
Empresaria de la Comunicación

Servicio de Tapizado de vehículos

Tapicería
PEÑATE
#LoTapizamosTodo

**ASIENTOS, TECHOS, VOLANTES
PUERTAS Y PALANCAS DE CAMBIOS**



FABIOLA TRUJILLO: VEINTE AÑOS DE PASIÓN RANCHERA Y SU AMBICIOSA APUESTA MUSICAL

La artista canaria presenta su décimo trabajo discográfico, un homenaje a su trayectoria y un paso hacia el corazón de México, con la colaboración de grandes figuras de la música ranchera

Con motivo de celebrar dos décadas de trayectoria sobre los escenarios, Fabiola Trujillo, la voz más representativa de la música ranchera en Canarias, lanza al mercado su décimo álbum, un trabajo que, según los expertos, podría ser el mejor de su carrera. Un disco que no solo refleja su consolidación como artista, sino también sus sueños y aspiraciones de seguir llevando la música mexicana más allá de las fronteras.

A lo largo de estos 20 años, Fabiola ha logrado forjar un nombre propio en el panorama musical, destacándose especialmente como una de las máximas exponentes de la música ranchera en las Islas Canarias. Su habilidad para interpretar con pasión y autenticidad los grandes clásicos del género ha hecho que muchos la apodaran la "Dúrcal canaria", en referencia a la gran Rocío Dúrcal, quien también hizo de la ranchera su sello distintivo.

Este nuevo trabajo discográfico no solo celebra su extensa carrera, sino que además marca un antes y un después en



su evolución artística. En él, Fabiola ha apostado por una propuesta más ambiciosa, con una producción de calidad y la colaboración de cuatro grandes artistas mexicanos que aportan su talento y alma al proyecto.

El Alma de México en un Solo Disco

El décimo disco de Fabiola Trujillo incluye la participación de figuras clave de la música mexicana, quienes aportan su estilo único y refuerzan la conexión de la artista canaria con el legado musical de México:

- *Arturo Vargas*, líder en el mundo de la música mariachi y excomponente del Mariachi Vargas de Tecalitlán, considerado el mejor mariachi del mundo. Con su impecable trayectoria, Vargas representó a México en el Festival OTI de 1992, y su colaboración con Fabiola es una de las más esperadas del disco.
- *Carlos Cuevas*, el llamado "Rey del Boleero", quien continúa llevando el boleero mexicano a los hogares a través de su programa "A ritmo de bohemia". También representante de México en el Festival OTI de 1990, Cuevas es una leyenda viviente de la música romántica mexicana.
- *Aranza*, una de las últimas musas del renombrado compositor Armando Manzanero. Con una exitosa carrera en México, Aranza es conocida por su

interpretación en las sintonías de famosas telenovelas, y su presencia en este proyecto le da un toque único y especial.

- *Jaime Flores*, la potente voz del afamado grupo "3 de Copas" y compositor de éxitos para artistas de la talla de Alejandro Fernández y el Mariachi Vargas, entre otros. Su colaboración en el disco de Fabiola promete ser un encuentro musical de alto nivel.

Un Sueño Hecho Realidad

Con este álbum, Fabiola Trujillo no solo rinde homenaje a su carrera, sino que también afianza su relación con la música mexicana, un país con el que ha estado estrechamente vinculada durante años. Tras haber tenido el honor de ser telonera del Mariachi Vargas de Tecalitlán en dos ocasiones, Fabiola da un paso más en su camino hacia la consagración internacional, con la vista puesta en los grandes escenarios de México, cuna de la música ranchera.

Este disco, que fusiona lo mejor de la tradición ranchera con un toque personal y único de la artista canaria, es el resultado de años de esfuerzo, dedicación y amor por la música. La incorporación de estos talentosos músicos mexicanos eleva el nivel de la producción, asegurando que el álbum sea una experiencia sonora única.

Así, Fabiola Trujillo celebra no solo sus veinte años de carrera, sino una nueva etapa llena de retos y nuevas ilusiones, con el objetivo claro de seguir dejando huella en la música mexicana y, por supuesto, en el corazón de su público. Su décimo disco es, sin duda, un testimonio de la pasión y la dedicación de una artista que ha sabido ganarse su lugar en la historia de la música ranchera.

Carolina Uche Aquino
Empresaria de la Comunicación



SCHMIDT
MUEBLES A MEDIDA

C/ JUAN MANUEL
DURAN, 44 - 652 325 745

¡PIDE CITA YA!

"MUJERES EMPRESARIAS Y COMUNICACIÓN 2025" SE ESTRENÓ CON LA MEJOR DE LAS ACOGIDAS

El primer foro de reflexión para mujeres de negocios, organizado por PCL Radio y De Reojo, superó todas las expectativas, dejando al público con ganas de más

Celebrar la primera edición de Mujeres Empresarias y Comunicación 2025 en Telde fue, para las hermanas Uche —gerentes de PCL Radio y de esta publicación—, tanto un reto como una enorme ilusión. Contar con el Teatro Juan Ramón Jiménez como escenario para dar visibilidad y reconocimiento a los negocios y proyectos liderados por mujeres del municipio y de toda la isla fue, sin duda, una elección acertada. Agradecemos especialmente al Ayuntamiento de Telde y a la empresa pública Gestel, que hicieron posible que las organizadoras del foro, empresarias del municipio, "jugaran en casa".



De izquierda a derecha: Marta Talavera, Alejandro López, Leticia Calderín, Carolina Uche, Laura Uche, Fayna Betancor, Vanessa Marrero y Patricia Uche

La cita, patrocinada por el Gobierno de Canarias, atrajo a numerosas mujeres empresarias comprometidas con sus proyectos y con un claro deseo de seguir creciendo profesionalmente. El vicepresidente de Comunicación y Relaciones con los Medios del Gobierno de Canarias, Jonathan Domínguez, respaldó el evento desde el primer momento. Aunque no pudo desplazarse desde Tenerife debido a la alerta por lluvias, su apoyo se hizo presente a través de un emotivo vídeo proyectado durante el acto.

El miércoles, 9 de abril, fue una jornada especial, tanto para la organización como para los ponentes. Las cinco intervenciones programadas se sucedieron con

ritmo ágil, intercaladas con sorpresas y momentos memorables que mantuvieron al público entusiasmado hasta el final. El ambiente, cercano y estimulante, fue conducido con soltura por Carolina Uche, acompañada por la música en vivo de Mrs. Troupe y el respaldo de patrocinadores como Sanitas, que ofrecieron obsequios a los asistentes.

El buen sabor de boca que dejó el evento se debió, en gran parte, a las ponencias de los protagonistas del cartel:

Leticia Calderín · Dietista: 'La Alimentación como Pilar de la Salud: Tu Alimentación, Tus Hormonas, Tu Poder'.

¿Sabías que lo que comes puede ser la clave para equilibrar tus hormonas, mejorar tu energía y potenciar tu bienestar? Desde ciclos irregulares hasta síntomas de menopausia, la alimentación juega un papel fundamental en cada etapa de la vida de la mujer. En esta charla descubrimos cómo los alimentos pueden ser tu mejor medicina para sentirte fuerte, saludable y en armonía con tu cuerpo.

Alejandro López · Psicólogo: 'Gestión del Estrés: Control del estrés en la sociedad de la información'.

En un mundo donde los cambios y la información se suceden a una velocidad de vértigo, estamos en riesgo constante de sobrecargar nuestro sistema psicológico. Nuestra atención pasa de una cosa a otra sin apenas tiempo para respirar y la sobrecarga está a la vuelta de la esquina. En

el caso de la mujer, la carga de responsabilidades va en aumento sin ninguna señal de que vaya a tener freno.

Fayna Betancor · Mentora en liderazgo: 'La mierda que te cuentas está matando tu negocio: Descubre las claves para saltar al abismo y convertirte en una empresaria con resultados'.

Enfrentar los desafíos de emprender es un proceso lleno de incertidumbre pero también de posibilidades infinitas para quienes logran mantener el foco y la motivación. Descubrimos cómo conectar tus pasiones con proyectos empresariales.

Marta Talavera · Asesora en comunicación: 'Comunicación de Marca: El aliado de los proyectos que funcionan'.

En un mundo global e hiperconectado como el que vivimos la visibilidad estratégica de nuestras marcas profesionales y empresas refuerzan las ventas y construyen una notoriedad de marca y posicionamiento, en el mercado, frente a la competencia

Vanessa Marrero · Experta en educación financiera: 'Dueñas de nuestra economía: Claves para la tranquilidad económica y la rentabilidad expansiva'.

Las mujeres enfrentamos múltiples retos al manejar nuestras finanzas, tanto a nivel personal como empresarial. En esta ponencia, se exploró cómo convertirnos en dueñas de nuestra economía y tomar decisiones financieras con confianza y claridad.

Mrs. Troupe, banda que amenizó el evento



Contar con el Teatro Juan Ramón Jiménez como escenario de visibilidad de negocios y proyectos liderados por mujeres fue, sin duda, una elección acertada

Cinco perfiles distintos pero perfectamente complementarios, que ofrecieron una visión rica y actual del entorno profesional y personal de las mujeres de negocios de hoy. Sobre el escenario y fuera de él, dejaron claro que el liderazgo femenino está más fuerte y preparado que nunca.

Todas las ponencias están disponibles en el canal de Youtube de PCL Radio.

Tras esta primera experiencia, el formato cobra fuerza y ya se proyecta hacia el futuro, con la intención de seguir reuniendo y conectando a empresarios y empresarias de las islas con ganas de aprender, compartir y seguir fortaleciendo sus proyectos Made in Canarias.

Desde la organización, agradecemos profundamente el gran trabajo de todas las personas que hicieron posible esta jornada: Emprendedoras Las Palmas, Marta Talavera Comunicación, Tenesor Herrera de STP Fotografía, Filmo Film Maker, y Adán Ortega, regidor del foro.

También a quienes cuidaron hasta el más mínimo detalle del look de la presentadora: Thania Russberg, maquilladora profesional; Rosa Delia Cabrera, especialista en trenzas; y Ana Regina Accesorios, encargada del estilismo.

Y, por supuesto, nuestro más sincero agradecimiento a los patrocinadores que creyeron en este proyecto desde el inicio: Desatascos Jumbo, Sanitas, Autos La Pardilla, Yurena Santiago Agua Kangen, Farmasi, Bego Teixeira Embajadora GLP-1, Caser Seguros Helvetia, El Calabacín Dorado, Teldeflor y BNI Las Palmas.

Marta Talavera
Periodista



El buen sabor de boca que dejó el evento se debió, en gran parte, a las ponencias de los protagonistas del cartel



Organizadores



Patrocina



Colabora



Agradecimientos



SANA DHARMA Y FINCA LAS ORILLAS: UN REFUGIO PARA VOLVER A TI

En medio del ritmo acelerado de la vida moderna, existen momentos que nos invitan a detenernos, respirar y reconectar con lo esencial. Sana Dharma, en Finca Las Orillas, te invita a ello. Ubicado en el sur de Gran Canaria, este proyecto ofrece terapias integrales y yoga desde un enfoque holístico que armoniza cuerpo, mente y espíritu. En un entorno de ensueño, sereno y profundamente humano, promueven experiencias de sanación que invitan a una conexión auténtica con uno mismo y con el entorno. Charlamos con sus cofundadoras de Sana Dharma.

¿Quiénes son Nayra Plo y Melanie Meier?

Somos dos mujeres unidas por una pasión común: el desarrollo personal, la conexión espiritual y la sanación integral. Nuestra alianza nace desde un propósito compartido: acompañar a otros en el proceso de recordar quiénes son, siempre desde la presencia, la escucha y el amor.

¿Cómo nace Sana Dharma y este espacio maravilloso, Finca Las Orilla?

Sana Dharma surge como una llamada del alma. Sentíamos la necesidad de crear un lugar donde el tiempo se detuviera y las personas pudieran regresar a sí mismas. Así nació Finca Las Orillas, en Gran Canaria, un espacio sagrado en la naturaleza, creado por Orlando (pareja de Nayra), que hoy es el corazón físico y energético del proyecto. Es un refugio de belleza natural y alta vibración, sostenido por una comunidad comprometida con la conciencia y la sanación.



Imágenes de la Finca Las Orillas

“Ver a las personas respirar con profundidad, mirarse con amor y reconectar con la vida es, para nosotras, el mayor regalo”

Sana Dharma no es solo un proyecto, es una experiencia integral. ¿Qué creen que lo diferencia de otros espacios de bienestar y desarrollo personal? ¿Dónde radica su alma?

La gran diferencia está en la intención. En cada rincón, sesión y palabra, buscamos que las personas recuerden su verdad. Aquí no hay máscaras ni exigencias: es un espacio seguro para simplemente ser. Nuestra alma está en lo humano, en lo real, en permitir que cada proceso se exprese a su propio ritmo. Combinamos herramientas ancestrales y contemporáneas con presencia total, autenticidad, naturaleza y profunda conexión.



“Sentíamos la necesidad de crear un lugar donde el tiempo se detuviera y las personas pudieran regresar a sí mismas”



¿Qué tipo de actividades, terapias o encuentros se ofrecen dentro del proyecto? ¿Cómo se integran cuerpo, mente y espíritu?

Ofrecemos celebraciones privadas, retiros holísticos, sesiones con diapasones terapéuticos, terapia acuática en piscina caliente, clases de yoga, meditación, Breathwork (Respiración Consciente) y Baño en Hielo, Activación de Kundalini, y “Day Pass” personalizados con actividades para grupos y empresas.

Todo está diseñado desde una visión integradora: el cuerpo se activa a través del movimiento y las terapias físicas; la mente se expande con herramientas de conciencia; y el espíritu se cultiva mediante rituales, silencio y conexión. Buscamos siempre el equilibrio y la coherencia.

Muchas personas desean reconectar con su esencia, pero no siempre saben por dónde empezar. ¿Cómo las acompaña Sana Dharma en ese camino?

Desde una escucha profunda y un respeto absoluto por los ritmos individuales. Cada persona es única, por eso proponemos actividades o terapias que se alineen con su energía en ese momento. Ya sea una sesión de respiración consciente, un retiro o una clase de yoga, el objetivo es que se sientan en casa dentro de sí mismos. Acompañamos con ternura, presencia y herramientas que permitan un despertar genuino.



En un mundo que va tan deprisa, ofrecer un espacio de pausa y reconexión es casi revolucionario. ¿Qué impacto están viendo en quienes participan en este proceso?

El cambio es palpable. Las personas llegan con ruido, con prisas, con corazas... y se van más ligeras, conectadas, renovadas. Muchos nos dicen que “algo se les recolocó”, que “han vuelto a sentir”, que “se han encontrado”. Finca Las Orillas se convierte en un santuario donde lo esencial emerge. Ver a las personas respirar con profundidad, mirarse con amor y reconectar con la vida es, para nosotras, el mayor regalo.

Carolina Uche Aquino
Empresaria de la Comunicación



 @anareginaaccesorios

 671 32 67 64

Cada prenda y accesorio cuenta una historia
Mercado Altavista Local 17, Las Palmas GC



1º DE MAYO: DIGNIDAD, DERECHOS Y FUTURO PARA LA CLASE TRABAJADORA CANARIA

El Primero de Mayo no es un día cualquiera. Es la jornada en la que millones de trabajadores y trabajadoras en todo el mundo alzan la voz para reivindicar lo que les pertenece: dignidad, justicia social y un futuro que no se construya a costa de su sudor mal pagado. No es una fiesta. Es un recordatorio de que los derechos laborales, cuando no se defienden, se pierden. Y de que la lucha sindical sigue siendo tan necesaria hoy como lo fue ayer.

En este 2025, el mundo laboral se encuentra en una encrucijada. La digitalización, la inteligencia artificial, la globalización sin freno y los vaivenes económicos están transformando radicalmente la forma en que trabajamos. Pero, más allá de los grandes titulares, el trabajador de a pie —el que madruga, el que se parte el lomo, el que mantiene en pie hospitales, hoteles, colegios, obras o supermercados— sigue enfrentando problemas muy antiguos: salarios bajos, contratos precarios, abuso empresarial y, en muchos casos, la indiferencia de quienes deberían defenderle.

Y aquí en Canarias, esa realidad se agudiza. Nuestra tierra sufre un modelo económico que lleva décadas perpetuando la dependencia del turismo y de sectores de bajo valor añadido, donde el empleo que se genera es estacional, mal pagado y con escasas perspectivas de desarrollo profesional. Mientras tanto, miles de jóvenes cualificados se ven obligados a hacer las maletas porque aquí no encuentran oportunidades acordes con su preparación. Y los que se quedan, muchas veces encadenan contratos temporales con sueldos que apenas alcanzan para pagar un alquiler.

Es el momento de vincular, más que nunca, los buenos resultados económicos con la justa retribución a quienes los ha-



cen posibles: los trabajadores y trabajadoras de Canarias. Somos conscientes de que la economía canaria, y en concreto su motor principal, el turismo, está arrojando unas cifras de beneficios nunca antes vistas. Por eso exigimos —porque es una cuestión de justicia social— que la clase trabajadora también se vea beneficiada de esta boyante situación, sobre todo cuando esos beneficios se logran gracias al esfuerzo, la dedicación y la entrega de las plantillas.

Desde SITCA llevamos años denunciando esta situación. Y no lo hacemos desde el confort de una moqueta institucional, sino desde la calle, desde los centros de trabajo, desde la cercanía real con el trabajador. Somos un sindicato independiente porque no respondemos a intereses políticos ni a pactos de despacho. Somos un sindicato moderno porque sabemos adaptarnos a los nuevos tiempos, pero sin renunciar a los principios. Y somos eficaces porque, a diferencia de otros que han hecho del sindicalismo un sillón

cómodo, nosotros nos remangamos y damos la cara.

Este Primero de Mayo es momento de reflexionar, sí, pero también de actuar. Canarias necesita con urgencia un nuevo modelo productivo, capaz de generar empleo estable, cualificado y digno. Necesita políticas valientes que dejen de ver al trabajador como un coste y empiecen a verlo como lo que es: el verdadero motor de esta sociedad.

Desde SITCA renovamos hoy nuestro compromiso con esa causa. Seguiremos luchando, negociando, movilizándolo y, cuando haga falta, denunciando. Porque los derechos no se regalan, se conquistan. Y porque no hay verdadera democracia sin justicia social ni igualdad real en el mundo del trabajo.

¡Feliz 1º de Mayo a todos los trabajadores y trabajadoras!

Antonio Rodríguez
Secretario General de SITCA

¿Problemas laborales?

Afíliate a SITCA

SITCA

SINDICATO INDEPENDIENTE DE TRABAJADORES DE CANARIAS



C/ Prof. Lucas Arencibia, 13
928 680 763
TELDE, GRAN CANARIA



Calle La Marina N. 51
Esc. 2 planta 1 ofic. 12.
922 289 917
STA CRUZ DE TENERIFE

Estamos también en Fuerteventura / Lanzarote / La Gomera



Tiendas de Artesanía FEDAC Cabildo de Gran Canaria

Artesanía Tradicional

c/ Domingo J. Navarro 7
35002

Las Palmas de Gran Canaria

Tlf: 928.369661

Horarios: de lunes a viernes 10'00 a 13'30
y de 16'30 a 20'00 horas

Artesanía Tradicional e Innovación

Centro Etnográfico Faro de Maspalomas
Plazoleta del Faro s/n 35100

Maspalomas-San Bartolomé de Tirajana

Tlf: 928.772.445

Horario: de lunes a domingo de 10'30 a
17'00 horas





Láser de Tulio

La solución más avanzada para problemas de urología

En Hospiten Roca contamos con el innovador Láser de Tulio para el tratamiento de la Hiperplasia Benigna de Prostata (HBP), cálculos urinarios y estenosis uretral.

Permite intervenciones de cirugía mínimamente invasiva, con mínimas molestias y mínimo tiempo de recuperación.

Los resultados, más eficientes y precisos, ayudan a que los pacientes recuperen su ritmo de vida cuanto antes.

Confía en nosotros.