

# dereojo

la revista



## SALUD Y BIENESTAR

**Alimentación** durante la menopausia

## ACTUALIDAD

**UFEI Gran Canaria:** Impulso al Empleo Inclusivo de personas con sordera

**Victorio Pérez:** El contador de historias canarias

**Vivir en Canarias:** cuando encontrar casa se convierte en un privilegio

## MÚSICA

**Don Omar regresa a España** con un concierto exclusivo en Tenerife que agotó entradas en solo una hora



## YASMINA MATEO

*“La confianza se construye escuchando”*



# 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

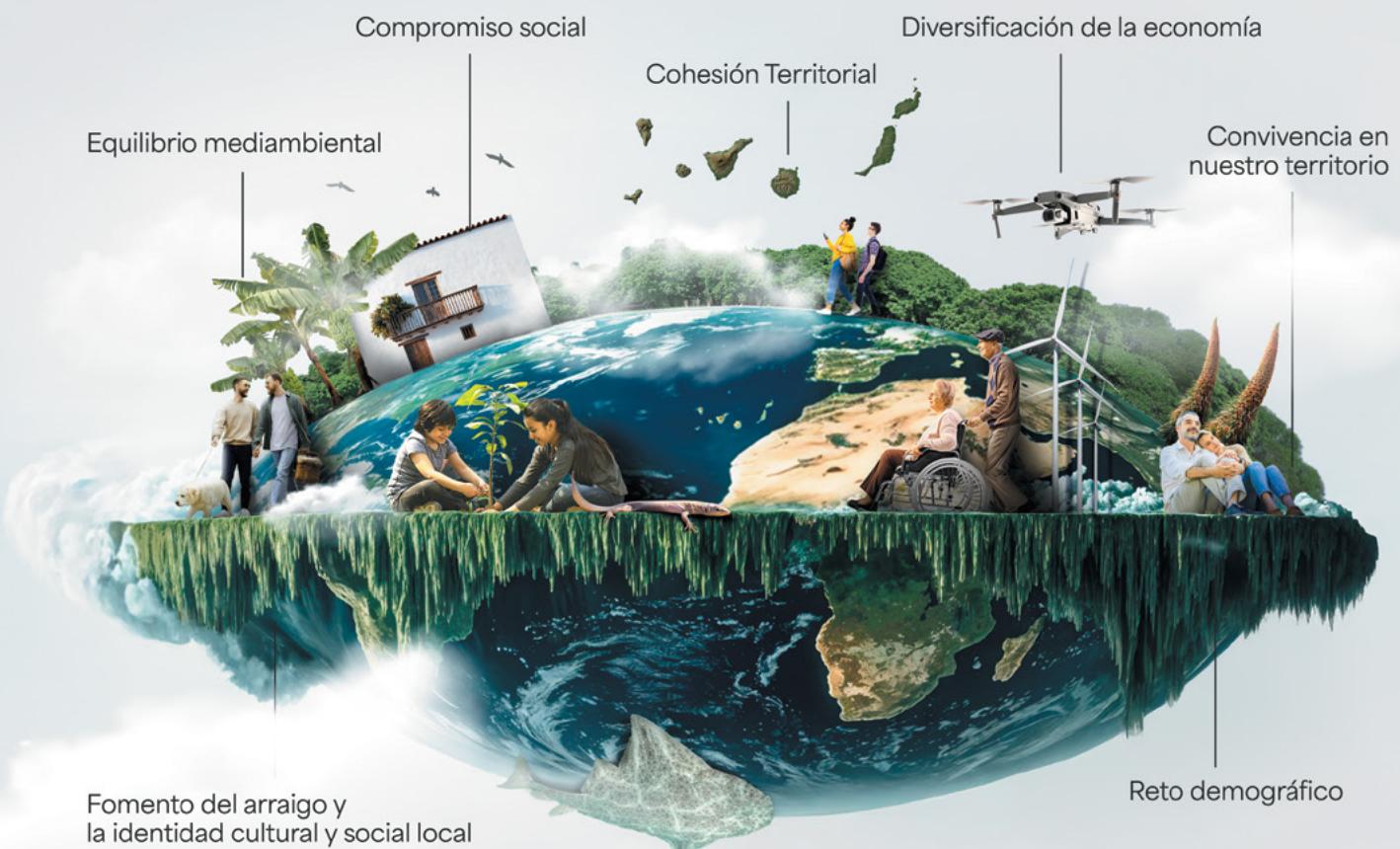


¡Síguenos!

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

# La Tierra es Plan A

No hay Planeta B, pero sí un "**Plan A: Islas Responsables**" con el compromiso de construir una **Canarias** en la que convivir con alma, cabeza y corazón rumbo al futuro.



 **INFÓRMATE Y ÚNETE EN ISLASRESPONSABLES.COM**



**Gobierno  
de Canarias**  
*islas iguales*

5  
**Salud y Bienestar**  
Las pruebas de imagen: una buena herramienta que puede ser un arma de doble filo

6  
**Salud y Bienestar**  
Alimentación durante la menopausia

7  
**Salud y Bienestar**  
Más allá de la técnica: el arte de acompañar el movimiento

8  
**Actualidad**  
UFEI Gran Canaria: Impulso al Empleo Inclusivo de personas con sordera

10  
**Portada**  
Yasmina Mateo: "La confianza se construye escuchando"

12  
**Música**  
El tour de Revólver 'Más Allá de El Dorado' inicia el 2026 haciendo escala en Gran Canaria

13  
**Música**  
Don Omar regresa a España con un concierto exclusivo en Tenerife que agotó entradas en solo una hora

14  
**Actualidad**  
Victorio Pérez: El contador de historias canarias

16  
**Actualidad**  
Vivir en Canarias: cuando encontrar casa se convierte en un privilegio

17  
**Actualidad**  
La violencia que no siempre deja marcas visibles

18  
**Cocina**  
Risotto de setas y parmesano con acento atlántico para una noche tranquila



Dpto Comercial  
Laura Uche Aquino  
Teléfono: 666 772 341

Edita  
Patricia Uche Aquino  
Laura Uche Aquino  
Carolina Uche Aquino

Diseño y Maquetación  
Pablo Ferrera González

Dpto Contenidos  
Carolina Uche Aquino  
Teléfono: 618 308 561

Delegada provincia  
Santa Cruz de Tenerife  
Ale Hernández  
Teléfono: 628 608 956

Agradecimientos  
Tenesor Herrera  
(@stp\_fotografía)

C/Roque Nublo Nº30  
35200 - Telde  
Las Palmas de Gran Canaria  
revistadereyo@gmail.com

Carta del Director  
Queridas lectoras y lectores,

En esta nueva edición de De Reojo ponemos el foco en historias que inspiran, informan y nos conectan con lo que somos. Nuestra portada está protagonizada por Yasmina Mateo, empresaria del sector de los seguros, mujer empoderada y madre, que comparte con honestidad su visión sobre un sector tan competitivo.

La cultura y el entretenimiento también ocupan un lugar destacado. Miramos de reojo al show de Revólver, cargado de emoción y buena música, y damos visibilidad el llenazo histórico de Don Omar en el Cook Music Fest 2026 en Tenerife, una cita que el público espera con ansia y es que Don es mucho Don.

En estas páginas encontrarás además espacios para cuidarnos por dentro y por fuera. Hablamos de salud y bienestar, con un especial sobre la alimentación durante la menopausia, y damos voz a la Fundación Canaria de Personas con Sordera (Funcasor), cuyo trabajo merece toda nuestra atención y apoyo.

Completan este número entrevistas como la de Victorio Pérez, presentador de Una Hora Menos, y otros contenidos muy interesantes, pensados para leerse sin prisas.

Te invitamos a sumergirte en esta edición, a leerla de principio a fin y a seguir mirando la realidad... de reojo.

**Patricia, Laura y Carolina**



@dereojolarevista  
www.dereojolarevista.es

## LAS PRUEBAS DE IMAGEN: UNA BUENA HERRAMIENTA QUE PUEDE SER UN ARMA DE DOBLE FILO

Las pruebas de imagen han supuesto un gran avance en la medicina moderna, siendo una gran herramienta para muchos médicos (y, en menor medida, para otros profesionales sanitarios) y nos aportan, en muchas ocasiones, un resultado más conciso a la hora de poder dar un diagnóstico más certero. Sin embargo, en la práctica, esto ha supuesto una alta derivación a pruebas diagnósticas (radiografías, resonancias, ecografías, etc.) que pueden ser innecesarias en muchas ocasiones y que pueden traducirse en un mayor tiempo de espera diagnóstica, provocando, a su vez, una mayor saturación en las listas de espera. Dichas pruebas tienen una utilidad enorme cuando se usan con criterios sólidos, porque, en el caso contrario, pueden hacer incluso más mal que bien.

Las pruebas de imagen están indicadas para diagnósticos diferenciales (es decir, cuando queremos confirmar la hipótesis inicial o descartar otras parecidas, puesto que hay patologías con síntomas comunes o similares), para sospechas de fracturas o fisuras y para patologías potencialmente graves que requieren, normalmente, de una prueba para poder diagnosticarlas (tumores, aneurismas, ictus, etc.). Todo lo que se salga de esos criterios puede dar más inseguridad que certeza, porque una cosa es lo que aparezca en la imagen y otra que eso sea el origen de tus síntomas.

Te explicaré con varios ejemplos: me flexiono para recoger un peso del suelo, siento un "latigazo" que me genera dolor lumbar sin irradiación a miembros inferiores, voy a una cita médica y, prácticamente sin valoración, deciden hacerme una resonancia magnética para "ver lo que tienes" y me detectan



una hernia discal. Por tanto, parece sencillo suponer que mi dolor es por la hernia discal, ¿verdad? Pues esta forma de proceder es una mala praxis de manual. ¿Y si dicha hernia discal lleva conmigo 10 años? ¿Y si es asintomática? ¡Es una forma de fragilizar y asustar a los pacientes!

Hay estudios que confirman que hasta un 52% de las personas sanas, sin dolor de espalda, presentan "bulbos" en al menos un nivel vertebral. ¡Y no les pasa nada! De esto ya hablaban en un estudio publicado en 1994 realizado por J. D. M. Brinckmann y colaboradores... ¡hace ya más de 30 años! Y multitud de investigaciones posteriores coinciden en conceptos similares.

También ocurre lo mismo con las tendinopatías: hay datos que indican que hasta el 50% de las tendinopatías se

diagnostican mediante ecografía, es decir, una de cada dos. Eso significa que el otro 50%, la otra una de cada dos, no se diagnostican mediante un ecógrafo y, por tanto, las imágenes no siempre dan un dato certero de las estructuras y, desde luego, menos aún van a dar datos sobre el dolor. ¡Porque el dolor es multifactorial, no se ve a través de una imagen! Hay que valorar primero y concluir posibles diagnósticos tras un buen razonamiento clínico. Y, tras ello, si se considera necesario realizar una prueba de imagen, entonces podría ser el momento adecuado. Pero no a la inversa, porque exponemos a los pacientes a pruebas innecesarias que, por momentos, pueden darnos más dudas que certezas.

Iruya Lasso  
Fisioterapeuta

**IRUYA LASSO RAMOS**  
FISIOTERAPEUTA

RESERVA TU CITA  
+34 666 237 839

**lli LASSO**  
FISIOTERAPIA

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

En la  
clínica Alpha  
Biopsicosocial:

C/ Castrillo 48, LPGC

## ALIMENTACIÓN DURANTE LA MENOPAUSIA

**L**a menopausia es un proceso natural por el que vamos a pasar todas las mujeres tarde o temprano, caracterizada por una disminución en la producción de hormonas femeninas. Una etapa llena de cambios que nos afectan a nivel físico y emocional (alteraciones del sueño, sofocos, alteraciones del estado de ánimo, cambios metabólicos que favorecen el almacenamiento de grasa...).

Tanto si estás en perimenopausia, que es el momento previo, cuando comienzan los cambios hormonales, como si ya te encuentras en menopausia, la alimentación cobra una importancia que muchas desconocemos. Por esta razón, hay que resaltar el conocimiento de qué grupos de alimentos debes incluir en tu día a día para que satisfagas tus nuevas necesidades y puedas combatir estos cambios metabólicos, propios de esta nueva etapa en la que te encuentras.

Empezaré por el macronutriente más infravalorado por todas nosotras. El



consumo de proteína en menopausia generalmente es bajo. En esta etapa es un macronutriente indispensable, es importante que esté presente en las comidas principales del día (desayuno, almuerzo y cena). La proteína puede ser de origen animal (pescado azul, pescado blanco, pollo, pavo, huevos...) o puede ser de origen vegetal (tofu, soja texturizada, tempeh, legumbres...).

Incluye alimentos ricos en calcio como el yogur, el queso, las verduras de hoja verde, pescados enlatados con espinas como las sardinillas. El calcio da consistencia y estructura a los huesos, evita que éstos pierdan densidad, la conocida osteoporosis. Acompaña estos alimentos con otros ricos en vitamina D, que es la que ayuda a fijar el calcio en los huesos (salmón, sardinas, caballas, huevos...).

Respecto a las grasas, priorizaremos las grasas saludables. Alimentos como el aguacate, aceite de oliva virgen extra o frutos secos. También resaltar la importancia del omega 3, que lo podemos encontrar en el salmón, semillas de lino, semillas de chía o las nueces. El omega 3 juega un papel fundamental

en la menopausia, favorece la reducción del colesterol LDL, reduce los triglicéridos, mejora la sensibilidad a la insulina y también mejora la función endotelial de los vasos sanguíneos.

En cuanto a la fibra, sabemos que está presente en los cereales integrales, las frutas, las verduras y las hortalizas, la fibra evita que el colesterol se absorba en exceso en nuestro organismo y regula la insulina. Recomiendo un consumo de hortalizas y verduras a diario, en todas las comidas. Son una buenísima fuente de vitaminas, minerales, fibra y agua.

Por último, no me gustaría dejar pasar la oportunidad para destacar la importancia de abandonar el consumo de tabaco y alcohol, así como reducir al mínimo el consumo de alimentos ultraprocesados, alimentos con alto contenido en azúcares libres y grasas trans. Y destacar la importancia de la práctica de ejercicio físico, sobre todo, ejercicios de fuerza. Esto te ayudará a ganar masa muscular y evitar la sarcopenia, el mejor aliado para combatir la osteoporosis.

**Yguanira Pérez**  
Dietista



## TEC MECÁNICA - TALLER EMILIO

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

**TU VEHÍCULO EN LAS  
MEJORES MANOS**

Calle Juliano Bonny, 28, Ingenio.

928 78 43 02

655 355 555



## MÁS ALLÁ DE LA TÉCNICA: EL ARTE DE ACOMPAÑAR EL MOVIMIENTO

Una forma consciente de entender el Pilates.

**H**ay decisiones que no se toman desde la estrategia, sino desde la escucha. Desde un sentir que se va afinando con los años, con la experiencia y con las personas que se cruzan en el camino. Compartir lo que hoy ocurre en Fusión Studio nace exactamente de ahí.

Durante mucho tiempo, el trabajo estuvo centrado en acompañar cuerpos de manera individual. Clase a clase, sesión a sesión, comprendiendo que enseñar Pilates no es solo enseñar movimiento. Es cuidar, sostener y aprender a mirar de verdad. Mirar cómo respira el alumno, cómo se coloca, cómo llega ese día al estudio. Y cuando esa mirada se afina, surge de forma natural el deseo de compartirlo con otros profesionales que sienten la misma llamada.

El crecimiento del Pilates es una buena noticia, pero también implica una gran responsabilidad. Porque detrás de cada ejercicio hay un cuerpo real, con su historia, sus límites y su proceso. Por eso, siento profundamente que no basta con saber ejecutar bien una técnica. Es necesario entenderla, respetarla y adaptarla con criterio. Y, sobre todo, hacerlo desde la humildad.

Aprender a observar, a escuchar los silencios, a adaptar sin imponer. Entender que no todos los cuerpos responden igual y que la verdadera maestría no está en ejecutar perfecto, sino en acompañar con humanidad. Esa forma de estar presente en el trabajo corporal no se aprende con prisas ni desde la acumula-

ción de contenidos, sino desde la experiencia consciente y el contacto real con las personas.

Mi recorrido previo en el ámbito del cuidado ha marcado profundamente esta manera de entender el Pilates. El cuerpo

El espacio donde se aprende también importa. Fusión Studio no es solo un lugar físico; es una atmósfera pensada para bajar el ritmo, para sostener el silencio necesario y para permitir que el aprendizaje cale de verdad. Trabajar en grupos reducidos facilita una relación cercana, donde hay tiempo para preguntar, equivocarse y volver a intentar sin juicio.

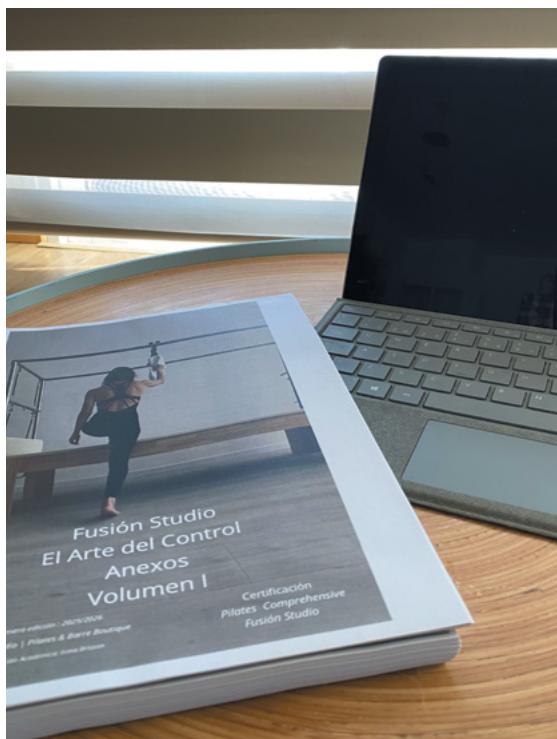
No se trata de crear profesionales en serie, sino personas con criterio, sensibilidad y respeto por el método. Personas que entiendan que enseñar Pilates implica una responsabilidad ética: la de no imponer, no forzar y no prometer resultados vacíos. La de acompañar procesos con honestidad y presencia.

Todo lo que se comparte en este camino nace de la práctica diaria en el estudio. De lo que ocurre cada mañana y cada tarde con alumnos reales. No tendría sentido transmitir algo que no se vive primero. Por eso, este proyecto crece despacio, con mimo y con la convicción profunda de que el buen hacer se cultiva con tiempo.

Compartir esta manera de entender el Pilates no es un objetivo comercial, sino un acto de coherencia. Una forma de cuidar la disciplina, de honrar el método y de contribuir a que quienes lo enseñen lo hagan desde el respeto, la sensibilidad y la vocación.

Porque enseñar movimiento también es una forma de cuidar.

Inma Brisson  
Fusión Studio  
Pilates & Barre Boutique



no es una máquina que se corrige, sino un sistema vivo que se acompaña. Por eso, antes de guiar a otros, considero esencial aprender a habitar el propio movimiento, a reconocer las propias limitaciones para retornos y a desarrollar una escucha interna honesta.

**5 DÍAS CONTIGO**  
de 12 a 13 horas  
con Carolina Uche

**PCL**  
*Radio*

**95.3**  
FM TELDE

Sigue toda la programación a través de nuestro streaming en **Facebook**, **Youtube** y nuestra página web [www.pclradio.es](http://www.pclradio.es)

Síguenos en  
redes sociales



Contáctanos  
al correo

[contacto@pclradio.es](mailto:contacto@pclradio.es)

## UFEI GRAN CANARIA: IMPULSO AL EMPLEO INCLUSIVO DE PERSONAS CON SORDERA

Funcasor desarrolla una intervención integral basada en el Empleo con Apoyo para promover la inserción laboral de las personas con discapacidad en el mercado ordinario.

La isla de Gran Canaria cuenta con una Unidad de Fomento de Empleo Inclusivo orientada a la atención de personas con sordera y discapacidad auditiva. Esta iniciativa, integrada en el proyecto UFEI Gran Canaria y desarrollada por la Fundación Canaria para las Personas con Sordera y sus Familias, Funcasor, cuenta con la financiación del Servicio Canario de Empleo. Su finalidad es ofrecer una respuesta integral a las barreras que aún dificultan el acceso al mercado laboral para un colectivo que, pese a los avances normativos y sociales, continúa enfrentándose a obstáculos importantes relacionados con la comunicación, la accesibilidad, los estereotipos y la falta de adaptación de los procesos de selección.

El proyecto parte de una convicción firme: la igualdad de oportunidades en el empleo es un elemento esencial para garantizar la inclusión social plena. Contar con un trabajo digno no solo proporciona autonomía económica, sino que también refuerza la autoestima, fortalece la participación en la vida comunitaria y contribuye a una sociedad más cohesionada. Sin embargo, para las personas con discapacidad auditiva, la incorporación al mercado laboral sigue siendo un reto. Las dificultades derivadas de la falta de accesibilidad comunicativa y la carencia de apoyos adecuados continúan limitando el acceso a oportunidades laborales establecidas.

Ante este escenario, la UFEI Gran Canaria desarrolla una intervención basada en la metodología de Empleo con Apoyo, un modelo que combina orientación sociolaboral, acompañamiento individualizado, prospección empresarial e intermediación laboral. Este enfoque integral permite que cada persona reciba el apoyo necesario desde las primeras etapas de la búsqueda de empleo hasta su consolidación en el puesto de trabajo, promoviendo una inserción real, sostenible y respetuosa con las necesidades del colectivo.

Uno de los pilares fundamentales del proyecto es el Itinerario Personalizado de Inserción, elaborado conjuntamente entre cada participante y el equipo técnico de la UFEI. Este itinerario parte de un análisis detallado de la situación personal, social, formativa y laboral de la persona beneficiaria. A partir de esta



evaluación, se diseña un plan de actuación realista, flexible y adaptado, que facilita avanzar hacia la consecución de un empleo acorde a las capacidades, intereses y expectativas individuales. Durante este proceso, se identifican necesidades formativas, se potencian competencias transversales, se fortalecen habilidades sociolaborales esenciales y se ofrece asesoramiento en herramientas clave para la búsqueda activa de empleo.

La intervención incluye también la derivación a acciones formativas, prácticas profesionales y oportunidades de reciclaje laboral. Además, se presta apoyo en la elaboración de currículums, en la preparación de entrevistas y en la participación en procesos de selección, asegurando siempre la accesibilidad comunicativa y el respeto a las características específicas del colectivo.

La prospección empresarial constituye otro de los ejes esenciales del proyecto.

Para lograr una inclusión laboral efectiva, es fundamental que las empresas conozcan, valoren y confíen en las capacidades profesionales de las personas con sordera. Por ello, el equipo de la UFEI mantiene encuentros con empresas de diferentes sectores, facilita información sobre la contratación de personas con discapacidad, identifica puestos de trabajo adecuados y asesora sobre la aplicación de ajustes. De igual manera, se orienta a las empresas sobre los incentivos y beneficios establecidos por la normativa vigente, así como sobre las ventajas de incorporar perfiles diversos que contribuyan a la innovación y al fortalecimiento del clima laboral.

La experiencia demuestra que, cuando se promueven entornos accesibles y se proporcionan apoyos específicos, las personas con sordera desempeñan sus funciones con plena responsabilidad, eficacia y compromiso. Lejos de ser una dificultad, la presencia de personas con discapacidad auditiva en los equipos de trabajo genera entornos más diversos y sensibilizados, en los que la comunicación inclusiva se convierte en una herramienta de enriquecimiento colectivo.

La intermediación laboral realizada por la UFEI facilita el encuentro entre las empresas y las personas demandantes de empleo. Una vez identificada una oferta adecuada al perfil de la persona candidata, el equipo técnico se encarga de preparar a la persona para el proceso de selección y de acompañarla en las entrevistas cuando es necesario. Durante esta fase, se asesora también a las empresas sobre medidas accesibles que pueden aplicarse desde el primer contacto para favorecer una comunicación fluida. Esta labor de acompañamiento continúa una vez que la inserción se formaliza.

El seguimiento en el puesto de trabajo constituye un apoyo esencial para garantizar la adaptación tanto de la persona empleada como del entorno laboral.

ral. En esta etapa, el equipo de la UFEI ofrece orientación para resolver dudas, mejorar la comunicación interna, gestionar situaciones específicas durante el periodo de adaptación y promover una integración estable y satisfactoria. La intervención no se limita a las personas que acceden por primera vez al empleo. También se brinda apoyo a quienes ya están ocupadas y desean mejorar su situación profesional, acceder a nuevas oportunidades o adquirir competencias adicionales que faciliten su crecimiento laboral.

El proyecto es una herramienta que impulsa la visibilización de las capacidades, talentos y potencial profesional de las personas con sordera. Al fomentar una cultura empresarial más inclusiva, se facilita que el tejido productivo del archipiélago descubra perfiles que, en ocasiones, pasan desapercibidos debido a la falta de accesibilidad y al desconocimiento de los apoyos disponibles.

La implicación del Servicio Canario de Empleo y de Funcasor refleja la importancia de trabajar desde una perspectiva coordinada, con acciones que respondan a las necesidades reales del territorio y del colectivo.

UFEI Gran Canaria representa un compromiso firme con los derechos de las personas con discapacidad auditiva, con su desarrollo personal y profesional, y con la construcción de un mercado laboral más justo, accesible y equitativo. Su impacto se refleja tanto en la mejora de la empleabilidad de las personas participantes como en la transformación positiva de las empresas que, mediante el acompañamiento y la sensibilización, incorporan prácticas inclusivas que fortalecen sus equipos de trabajo y enriquecen su cultura organizativa.

Funcasor



## YASMINA MATEO: "LA CONFIANZA SE CONSTRUYE ESCUCHANDO"

Con doce años de trayectoria en MAPFRE y al frente de su propia delegación en Playa del Inglés, esta agente exclusiva ha convertido la empatía, la escucha activa y la actitud positiva en las señas de identidad de su trabajo. Empresaria, madre y líder de equipo, defiende una forma de hacer seguros más humana, personalizada y conectada con las personas.

Llevas 12 años como agente exclusivo de MAPFRE y diriges tu propia delegación en Playa del Inglés. Si miras atrás, ¿qué ha sido lo más desafiante —y lo más gratificante— de este camino profesional?

Sin duda, el mayor reto fue el cambio de empleada a agente en la oficina de Playa del Inglés. Ocurrió a principios de 2020... y todos sabemos lo que supuso aquel año. Aun así, me siento muy orgullosa de lo que conseguimos junto a mis compañeros en aquel momento.

Era nueva en la zona y tenía que darme a conocer a clientes que estaban acostumbrados a otro mediador. Curiosamente, el hecho de que muchas personas estuvieran en casa facilitó el contacto: me contaban sus inquietudes y pude ayudarles en muchos aspectos. Hoy, muchos de esos clientes siguen siendo fieles a MAPFRE y a nuestra oficina.

Fue un momento clave para consolidar alianzas y generar confianza. Básicamente, cogí el teléfono, les llamé para presentarme y preguntarles en qué podía ayudarles. Algo sencillo, pero muy efectivo.

Eres madre, empresaria y lideras un equipo de dos personas. ¿De dónde sacas esa energía que te caracteriza y cómo consigues equilibrar vida personal y profesional sin perder la pasión?

A veces no es fácil, sobre todo por las distancias. Vivo a unos 30 minutos del municipio donde trabajo y siempre digo en broma a mis clientes que, además de mediadora de seguros, trabajo en la GC-1 (risas). Aprovecho esos trayectos para hacer llamadas y atender a clientes, familia y amigos.

Mi hijo es el motor de mi vida y, muchas veces, mi golpe de realidad. Es mi impulso y también la razón por la que, cuando estoy cansada, recuerdo que aún puedo dar un poco más. Intento dar lo mejor de mí cada día, tanto como profesional como madre.

El deporte, una buena alimentación y sacar tiempo para mí son imprescindibles: me ayudan a liberar estrés y a reconectar. Viajar es otra de mis grandes pasiones;



conocer otros lugares y vivir experiencias diferentes me llena de energía.

Me considero una persona muy activa y siempre salgo de casa con una sonrisa, llueva, haga tormenta o —aunque en Canarias sea raro— nieve. La actitud positiva me define: siempre intento encontrar el lado bueno de las cosas y añadir un toque de humor.

Tener una delegación propia en el sur de Gran Canaria no es casualidad. ¿Qué significa para ti trabajar tan cerca de tu comunidad y qué te diferencia en la forma de atender a tus clientes?

Me encanta trabajar en el sur de la isla,

rodeada de personas extranjeras con historias fascinantes que contar. El gran reto siempre ha sido el idioma, especialmente el inglés, que he ido perfeccionando para ofrecer un servicio más cercano y personalizado.

Soy una persona muy empática y procuro que el cliente se sienta cómodo tanto en la contratación de un seguro como en un siniestro, donde un buen asesoramiento es aún más necesario.

A veces digo que soy una agente de seguros poco convencional: ni mejor ni peor que otros mediadores, pero sí muy centrada en conocer bien al cliente. Me

interesa detectar sus inquietudes, y para eso soy bastante curiosa y pregunto mucho. Ese conocimiento genera confianza en ambas direcciones y me permite asesorar mejor, ajustando productos y necesidades. Siempre con una idea clara: el cliente está en el centro de la ecuación.

**Hablas mucho de valores en el trabajo. ¿Cuáles son los que guían tu día a día y cómo se reflejan en la relación con tus clientes y tu equipo?**

MAPFRE comparte unos valores con los que me identifico plenamente: la calidad en el servicio, el prestigio dentro del sector y las herramientas formativas y profesionales de las que disponemos.

Con mi equipo intento crear relaciones basadas en la confianza y en proyectos comunes que impulsen tanto los objetivos de la oficina como nuestro crecimiento personal. Al final, somos uno cuando trabajamos en equipo.

El factor humano es fundamental. Me considero una más en la oficina, aunque es cierto que soy muy entusiasta y siempre estoy proponiendo ideas nuevas para afrontar los retos. Mi objetivo es que los desafíos diarios sean más llevaderos y que podamos equilibrar la vida laboral con la familiar.

**En un sector que a veces se percibe como frío o complejo, ¿cómo haces para que tus clientes entiendan realmente las coberturas y se sientan tranquilos y bien asesorados?**

Cada cliente y cada póliza requieren una explicación diferente. No todos entendemos lo mismo ni de la misma forma, por eso es clave escuchar, preguntar qué



Fotografías: Tenesor Herrera @stp\_fotografia.

conocimientos tienen y qué es lo que más les preocupa.

Por ejemplo, en un seguro de coche, lo básico es saber el teléfono de la grúa, pero también explicar qué coberturas son esenciales y cuáles recomendables según cada caso. En hogar, lo mismo:

***"La actitud positiva me define: siempre intento encontrar el lado bueno de las cosas".***

entender las garantías básicas y su utilidad real. Y así con todos los seguros, sean obligatorios o no.

Al final, cualquier persona que contrata un seguro necesita entender su situación concreta y saber qué es lo más adecuado para sus necesidades actuales y futuras.

**MAPFRE ofrece una amplia gama de seguros. Desde tu experiencia, ¿cuáles consideras imprescindibles hoy en día y por qué es tan importante personalizar cada seguro?**

El seguro de auto es obligatorio y, muchas veces, el precio es lo primero que se valora, dejando en segundo plano el servicio o el asesoramiento. Sin embargo, en seguros como hogar, decesos, salud, vida, ahorro o empresas, la figura del mediador es clave.

Nuestra responsabilidad es proteger el patrimonio y la tranquilidad de las personas. Por eso, aunque el precio sigue siendo importante, un buen asesoramiento debe estar siempre por delante.

**¿Cuál es tu producto estrella?**

Sin duda, el seguro de auto es el más

reconocido: cuando se habla de MAPFRE, muchos piensan directamente en el coche. Pero, personalmente, el que más me gusta es el seguro de salud. Hoy en día, cuidar de los que más queremos es fundamental y, además, para autónomos y empresas tiene importantes ventajas fiscales.

**Si alguien entra por primera vez a tu oficina de Playa del Inglés, ¿qué te gustaría que sintiera al salir?**

Lo primero que percibe un cliente al asomarse a la oficina es una sonrisa. Y lo celebro, de verdad, porque en un mundo cada vez más digital, el trato presencial es un valor añadido. Recibimos a cada persona con los brazos abiertos y procuramos que se sienta como en casa.

Espero que, después de esto, haya cola en la entrada... y no solo en la oficina del rent a car de al lado (risas).

**¿Cómo definirías tu filosofía de trabajo en una frase?**

Mi filosofía de trabajo se resume en una frase: escucha activa y atención personalizada. Cada persona y cada situación son distintas, y eso hace que mi trabajo sea dinámico, diferente cada día y, sobre todo, que me encante.

**Carolina Uche Aquino**  
Empresaria de la Comunicación

**Para más información:**

 @segurosplayadelingles

 mateoca@mapfre.com

 610 30 65 65



## EL TOUR DE REVÓLVER 'MÁS ALLÁ DE EL DORADO' INICIA EL 2026 HACIENDO ESCALA EN GRAN CANARIA

Oviedo, Madrid, Donostia y Málaga son solo una pequeña fracción del total de las ciudades que han recibido, y seguirán recibiendo, el tour "Más Allá de El Dorado", de Revólver. Sin embargo, el público que abrirá el nuevo año 2026 acogiendo este evento del célebre grupo Revólver, será el de Las Palmas de Gran Canaria.

Y es que el próximo 2 de enero, la Sala Sinfónica del Auditorio Alfredo Kraus albergará un concierto con el que tanto quienes se encuentran en las butacas como quienes están sobre el escenario, rememorarán los grandes éxitos del álbum El Dorado, que recientemente sopló las velas de 30 años de historia.

Algunas de las canciones inolvidables que contiene este disco son "El aire sabe a veneno", "Nacidos para la gloria", "Por un beso" y, cómo no, la canción que da nombre al propio repertorio, "El Dorado". Ahora, en un entorno emblemático de la ciudad capitalina como lo es el Auditorio Alfredo Kraus, tales temas y muchos más sonarán con una acústica de ensueño.

Su autor, que a su vez es uno de los máximos exponentes del Rock español, Carlos Goñi, afirma sobre El Dorado que "fue sin duda alguna, el solar donde comencé a edificar el sonido que a día de hoy sigue siendo santo y seña de la casa".

Siendo la única parada en Canarias del tour, "Más Allá de El Dorado" promete rebosar de emociones, Country y Blues esa Sala Sinfónica del Alfredo Kraus que ya ha sido refugio, en anteriores ocasiones, para los grandes éxitos de esta banda valenciana que lleva más de 35 años sobre los escenarios.

June Santana Guerra  
Gabinete de Prensa Eventonízate



An advertisement for Autos La Pardilla. It features a photograph of a car sales transaction. A man in a dark suit is handing over a set of car keys to another person whose hands are partially visible. They are shaking hands in front of a row of several cars, mostly Peugeot models. The background is slightly blurred, showing more cars in a showroom or parking lot. The overall tone is professional and focused on the deal being made.

**Autos**  
**La Pardilla**

Asesoramiento personalizado, con  
más de 15 años de experiencia

C/ Raimundo Lulio, 68, Telde

928 139 111 / 695 077 239 [www.autosl pardilla.es](http://www.autosl pardilla.es)



**TU CONCESIONARIO  
DE CONFIANZA**

## DON OMAR REGRESA A ESPAÑA CON UN CONCIERTO EXCLUSIVO EN TENERIFE QUE AGOTÓ ENTRADAS EN SOLO UNA HORA

40.000 almas disfrutarán de su concierto en Tenerife.



rife Cook Music Fest, en la provincia de Santa Cruz de Tenerife. El público podrá disfrutar de lo mejor del repertorio de Don Omar, con un formato renovado y diseñado expresamente para esta ocasión tan especial. La cita promete ser una experiencia única en la que el artista combinará sus himnos más grandes con nuevos arreglos y una puesta en escena espectacular.

A sus 47 años, William Omar Landrón, conocido mundialmente como Don Omar, sigue consolidado como una de las figuras más influyentes de la música latina y urbana. Con una carrera que abarca más de un cuarto de siglo, su legado musical ha marcado a varias generaciones, con éxitos como Danza Kuduro, Dile, Dale Don Dale, Virtual Diva, Salió el Sol, Guaya Guaya y Ojitos Chiquitos. Estas canciones, que han traspasado fronteras y se han convertido en himnos de toda una era, siguen siendo parte esencial de su repertorio y son algunas de las que se escucharán en Tenerife.

**C**on más de 25 años de éxitos y un impacto global que sigue dejando huella, Don Omar vuelve a España para ofrecer un espectáculo único que marcará el verano de 2026. Su única fecha confirmada en Europa tendrá lugar en Tenerife, un concierto que promete ser inolvidable, tanto por la magnitud de su legado como por la sorpresa que está preparando para sus seguidores. Las entradas, que salieron a la venta el viernes 12 de diciembre de 2025, se agotaron en solo una hora, un testamento al fervor y la expectación que genera el regreso del icónico artista de la música urbana.

Este evento exclusivo se celebrará el jueves 16 de julio de 2026 en el Tene-

La carrera de Don Omar está respaldada por una impresionante cantidad de logros, incluyendo 3 Latin Grammy, 20 Premios Billboard y 19 Premios Lo Nuestro, entre otros. Además, su influencia ha sido reconocida en diversas premiaciones internacionales como los MTV Video Music Awards. En el último año, su figura ha seguido brillando con el reconocimiento como Ícono Global en los Premios Lo Nuestro y su inclusión en la lista de los 50 Más Bellos de People en Español.

El Tenerife Cook Music Fest, que acoge este evento histórico, cuenta con la colaboración del Gobierno de Canarias, el



Ayuntamiento de Santa Cruz de Tenerife, Turismo de Tenerife y la Autoridad Portuaria de Santa Cruz de Tenerife, lo que garantiza una experiencia espectacular tanto para los asistentes locales como internacionales. El festival se perfila como uno de los eventos más importantes del verano de 2026, con Don Omar como principal protagonista.

Para aquellos que se quedaron sin entradas, la espera será larga, pero sin duda, este concierto en Tenerife será un acontecimiento musical que marcará un antes y un después en la historia de la música urbana.

Tenerife Cook Music Fest



**SCHMIDT**  
MUEBLES A MEDIDA

C/ JUAN MANUEL  
DURAN, 44 - 652 325 745

¡PIDE CITA YA!

## VICTORIO PÉREZ: EL CONTADOR DE HISTORIAS CANARIAS



¿Cuándo decidiste que querías dedicarte al periodismo?

Veía Informe Semanal. Veía a esos reporteros en zonas de conflicto, en grandes acontecimientos internacionales o en los eventos más destacados del país, y yo quería ser contador de historias. Posteriormente, cuando veía las televisiones locales como Las Arenas o Canal 6, ya empezaba a ser consciente de que desde Canarias también se podían hacer cosas interesantes. Ya de adolescente,

*"Siempre digo que tenemos una hora menos en Canarias, pero una hora más para celebrar la vida".*

viendo el programa Canarias Directo de Televisión Canaria, me sentía reflejado en los reporteros que viajaban por las islas. Me enamoró la profesión de contar historias de Canarias para Canarias.

¿Qué es lo último que te dejó sin palabras en Canarias?

Ha ocurrido varias veces últimamente. Personas mayores que me paran por la calle y me dicen que somos su compañía cada noche. Me dejan sin saber cómo responder. Viven solas y nos sienten como de la familia. En mi trabajo diario no soy consciente de quién está al otro lado del televisor. Esto me emociona y me hace reflexionar. Solo por esto merece la pena el servicio público.

¿Qué significa "Una hora menos" realmente para ti?

Siempre digo que tenemos una hora menos en Canarias, pero una hora más para celebrar la vida. Ese es el lema del programa: el optimismo. Ver el vaso medio lleno y no medio vacío. Tenemos que creernos que la comunidad en la que vivimos tiene presente y futuro. Vivimos con una hora menos, pero eso no nos hace menos que nadie. Y el nombre del programa cuadra perfectamente con esta filosofía. Cada noche presumimos de patrimonio, naturaleza, ciencia, gastronomía o cultura.

Durante la erupción de La Palma, mientras otros medios mostraban imágenes aéreas repetitivas, vosotros hacíais algo diferente. ¿Cómo nace esa idea?

Una Hora Menos ya usaba la realidad virtual antes de la crisis volcánica. Así que, cuando entró en erupción, todo el equipo decidimos usar ese recurso para explicar a los canarios lo que estaba ocurriendo bajo la tierra. La productora Videoreport Canarias tiene un equipo

*"Me siento profeta en mi pueblo y soy afortunado por ello. Gáldar me traslada su cariño a diario".*

fantástico que afronta los retos más difíciles, y este lo fue. Los vecinos de La Palma nos lo agradecieron, y ese fue el mejor reconocimiento, mucho más importante que cualquier premio.

La naturaleza canaria parece estar muy presente en tu vida. ¿Cómo ha sido esa relación?

La naturaleza canaria siempre ha convivido conmigo. Yo ayudaba a mi abuelo en la finca. Recuerdo cómo ayudaba a las cabras a parir cuando el parto se complicaba. Una infancia rodeado de baifos, gallinas, cochinos e incluso patos. Esa pasión por la naturaleza la mantengo.

Si pudieras explicar un solo fenómeno natural de Canarias al mundo entero, ¿cuál sería?



Sin duda, los vientos alisios nos identifican. Un natural que marca la meteorología, el paisaje e incluso la vida de los canarios.

**¿Cómo se balancea el entretenir con preservar la cultura canaria en televisión pública?**

Es nuestra obsesión. Nos preocupa y nos ocupa cada día. Canarias tiene una identidad propia, cultura, conocimientos, nuestra forma de hablar y vocabulario. Eso hay que defendarlo y potenciarlo. Es parte de nuestra labor como televisión pública. Y todo hacerlo en un territorio fragmentado que hay que conectar. Buscamos el entretenimiento, pero sin perder de vista nuestra responsabilidad.

**En la era de TikTok, vosotros hacéis recreaciones que requieren semanas de trabajo. ¿Es una batalla perdida?**

Aunque no lo creas, incluso en TikTok tienen éxito las recreaciones virtuales de Una Hora Menos. Si ofreces algo diferente y elaborado desde el respeto y el rigor periodístico, es bien valorado. No es una batalla perdida. La Televisión Canaria lleva tiempo buscando nuevos perfiles de espectadores en todas las pantallas, más allá del televisor. Es un camino largo, pero nadie da por perdida la batalla.

*"Canarias tiene una identidad propia, cultura, conocimientos, nuestra forma de hablar y vocabulario. Eso hay que defenderlo y potenciarlo".*

Cuando vuelves a Gáldar, ¿quién eres: Victorio el vecino o Victorio el presentador?

Victorio el vecino, el hijo de Rita. Me conocen más por vecino que por presentador. Ese espíritu de pueblo se mantiene en una ciudad como Gáldar. Yo sí me siento profeta en mi pueblo y soy afortunado por ello. Gáldar me traslada su cariño a diario. Yo también me siento orgulloso de otros galdenses que destacan en diferentes ámbitos. Los "bichillos" nos queremos entre nosotros.

**¿Qué crees que nunca podrá sustituir una máquina en el periodismo?**

El respeto por la fuente, la sensibilidad ante el entrevistado, la emoción al contar una historia o, simplemente, la capacidad de guardar silencio cuando es necesario. La inteligencia artifi-

cial es una herramienta para mejorar el trabajo, pero nunca para sustituir el periodismo.

**¿Qué le explicarías a un niño que te dijera que quiere ser periodista en Canarias?**

Que estudie. Que vea mucho la televisión, lea la prensa y escuche la radio. Que no se conforme solo con YouTube y TikTok. Porque si quiere ser periodista, las mejores historias no se encuentran en el móvil, se encuentran levantando la vista.

Vidal Bolaños  
Comunicador

Ilustraciones: @artedelgaragatocaricaturas.





**Guayoyo's**  
Café

*Donde estás tú*

**Fast food con sabor a Venezuela**

Cachapas, arepas, patacones, pepitos, hamburguesa, perritos, repostería casera y... ¡mucho más!



## VIVIR EN CANARIAS: CUANDO ENCONTRAR CASA SE CONVIERTE EN UN PRIVILEGIO

La escasez de vivienda tensiona el mercado y redefine el derecho a residir en el Archipiélago

**C**anarias atraviesa uno de los momentos más complejos de su historia reciente en materia de vivienda. Encontrar una casa - ya sea en alquiler o en compra - se ha convertido en una auténtica carrera de obstáculos para miles de familias, jóvenes y trabajadores. Lo que antes era una dificultad asumible hoy es, para muchos, una barrera infranqueable. La escasez de vivienda ya no es una percepción: es una realidad estructural que condiciona el presente y el futuro del Archipiélago.

El problema no es nuevo, pero sí se ha intensificado en los últimos años. La oferta de vivienda disponible ha disminuido de forma drástica mientras la demanda no ha dejado de crecer. Canarias suma población, atrae inversión, recibe nuevos residentes y mantiene una fuerte dependencia del sector servicios, pero su parque inmobiliario no ha crecido al mismo ritmo. El resultado es un mercado tensionado, con precios al alza y una competencia feroz por cada inmueble que sale al mercado.

Uno de los factores clave es la falta de suelo finalista y la lentitud administrativa en el desarrollo urbanístico. La construcción de vivienda nueva no responde a la demanda real, especialmente en las zonas donde existe mayor presión poblacional y laboral. A esto se suma un parque de vivienda envejecido y, en muchos casos, fuera del mercado por falta de rehabilitación o por inseguridad jurídica para los propietarios.

El alquiler merece un capítulo aparte. La reducción de la oferta es evidente. Mu-

chos propietarios han optado por retirar sus viviendas del mercado residencial ante la incertidumbre normativa o por destinarlas a otros usos. Esto ha provocado que los precios suban y que perfiles tradicionalmente solventes - como parejas jóvenes con empleo estable o familias de clase media - encuentren enormes dificultades para acceder a una vivienda digna. Hoy, alquilar no es una

Desde la perspectiva profesional, es importante señalar que no estamos ante un único culpable, sino ante un conjunto de causas interrelacionadas. El crecimiento demográfico, la falta de planificación a largo plazo, la escasa colaboración público-privada y la ausencia de políticas de vivienda sostenidas en el tiempo han desembocado en la situación actual. La vivienda ha pasado de ser un derecho básico a percibirse como un bien escaso y altamente competitivo.

Sin embargo, aún estamos a tiempo de reconducir el rumbo. Canarias necesita una estrategia integral de vivienda que combine construcción, rehabilitación, seguridad jurídica y políticas sociales realistas. Es imprescindible aumentar la oferta, facilitar el acceso al suelo, incentivar la salida de viviendas vacías al mercado y generar confianza tanto en propietarios como en inquilinos y compradores. El sector inmobiliario no es el enemigo: es parte de la solución si se le integra de forma responsable.



solución temporal: es, para muchos, una fuente constante de inestabilidad.

La compraventa tampoco escapa a esta dinámica. La falta de producto adecuado hace que las viviendas bien ubicadas y a precios razonables desaparezcan en cuestión de días, a veces de horas. Esto genera frustración en los compradores y una sensación de urgencia que no siempre permite tomar decisiones reflexivas. El mercado se vuelve emocional, reactivo y, en ocasiones, poco saludable.

Hablar de vivienda es hablar de personas, de arraigo, de futuro. No se trata solo de números o estadísticas, sino de la capacidad de una sociedad para ofrecer oportunidades reales a quienes viven y trabajan en ella. La escasez de vivienda en Canarias no puede normalizarse. Entender el problema es el primer paso para resolverlo, y afrontarlo con rigor y diálogo es una obligación colectiva.

Daniel Camacho

Agente inmobiliario en NOOW Atrio,  
especialista en acompañamiento a  
vendedores

**DOCTORA HERNÁNDEZ**  
Medicina Estética y Estética Avanzada

Contacto a través de llamada o Whatsapp:

📞 828716298 / 622708323

Instagram

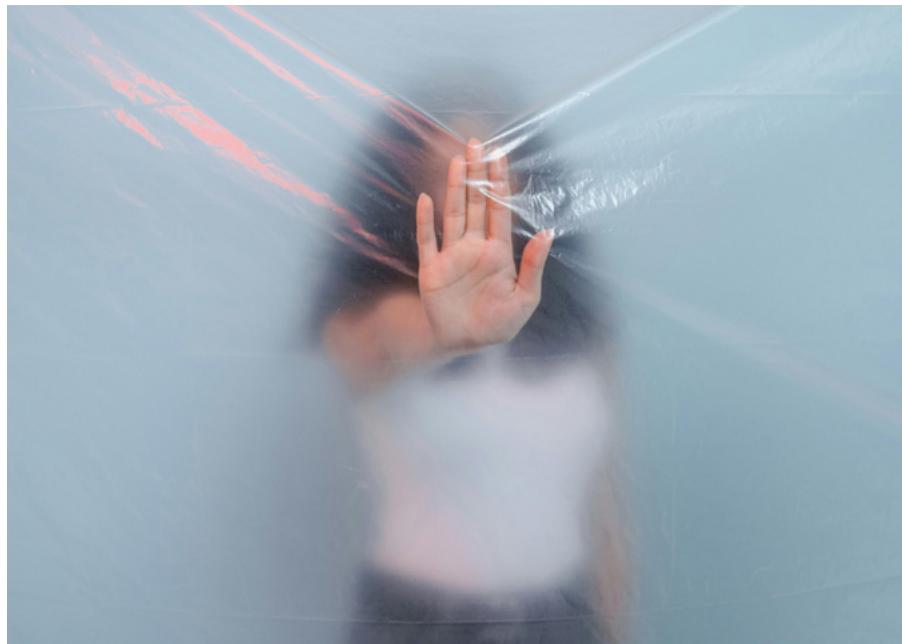
## LA VIOLENCIA QUE NO SIEMPRE DEJA MARCAS VISIBLES

Cuando hablamos de violencia de género, muchas personas piensan en episodios concretos de agresión física. Sin embargo, la realidad que llega a los juzgados es mucho más compleja. Existe una violencia persistente, cotidiana y silenciosa que no siempre deja huellas visibles, pero que erosiona profundamente la dignidad y la libertad de la víctima. Desde el punto de vista del Derecho Penal, esta realidad se aborda a través del delito de maltrato habitual, una figura clave para entender y combatir la violencia de género de forma integral.

### ¿Qué es el delito de maltrato habitual?

El Código Penal español tipifica el maltrato habitual en el ámbito de la violencia de género y doméstica cuando una persona ejerce de forma reiterada violencia física o psicológica sobre su pareja o expareja, o sobre personas especialmente vulnerables que convivan con ella. No se trata de un hecho aislado, sino de una dinámica continuada de violencia, sostenida en el tiempo, tales como el aislamiento progresivo de la familia para evitar conflictos en la pareja; el cambio de rutinas, como dejar de ir al gimnasio o quedar con amigos por no discutir; no vestir con ciertas prendas; o sentir que no tienes libertad para hablar con tranquilidad de cualquier asunto porque cualquier cosa le pueda molestar. Todos estos factores acompañan a este delito, que no es visible externamente, pero que la mujer lo padece desde su esfera interna.

Lo relevante de este delito no es tanto el número exacto de episodios, sino la existencia de un clima permanente de intimidación, control o humillación. Insultos constantes, amenazas veladas, desprecios reiterados, empujones, golpes ocasionales o el control de la vida personal y económica pueden configurar este delito cuando forman parte de un patrón estable de conducta.



### La habitualidad: el elemento clave

Desde la práctica penal, uno de los aspectos más complejos es acreditar la habitualidad. Los tribunales no exigen una lista cerrada de agresiones ni condenas previas, sino la prueba de que la violencia se ha convertido en una forma de relación. Testimonios de la víctima, declaraciones de personas del entorno, informes psicológicos o mensajes y audios pueden resultar determinantes.

Este enfoque es especialmente relevante porque permite al sistema penal intervenir antes de que se produzcan consecuencias irreversibles, reconociendo que el daño psicológico continuado es tan grave como la agresión física puntual.

### Consecuencias penales y protección de la víctima

Las penas asociadas al maltrato habitual incluyen prisión, privación del derecho a

la tenencia de armas e inhabilitación para el ejercicio de la patria potestad, entre otras. A ello se suman medidas fundamentales como las órdenes de protección y alejamiento y la prohibición de comunicación, esenciales para garantizar la seguridad de la víctima.

Desde Curia Abogados insistimos en que el proceso penal no debe entenderse solo como un mecanismo sancionador, sino también como una vía de protección y reconocimiento. Dar nombre jurídico a lo que ocurre —maltrato habitual— ayuda a muchas víctimas a comprender que no están exagerando, que lo que viven es violencia y que tiene respuesta legal, ofreciendo herramientas para visibilizar y sancionar una violencia que durante años fue normalizada o minimizada.

**Curia Abogados**  
Especialistas en Derecho Penal



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

ESPECIALISTAS EN ASESORARTE, ACOMPAÑARTE Y  
SOLUCIONAR TODO TIPO DE CONFLICTOS

Una cena para mirar de reojo

## RISOTTO DE SETAS Y PARMESANO CON ACENTO ATLÁNTICO PARA UNA NOCHE TRANQUILA

Hay cenas que no necesitan levantar la voz. Platos que se preparan cuando el alisio ya refresca la casa, las ventanas están entornadas y el día empieza a quedarse lejos. Esta receta nace de ese instante sereno, tan reconocible en las islas: una idea de cena cálida, reconfortante y con el punto justo de mimo. Un risotto de setas y parmesano, enriquecido con pequeños guiños al recetario canario, pensado para disfrutar sin prisas y con todos los sentidos atentos.



### Elaboración

Comenzamos limpiando las setas con cuidado, sin mojarlas en exceso, y las cortamos en láminas. Picamos la cebolla muy fina y el ajo. En una cazuela amplia, calentamos el aceite de oliva junto con una cucharada de mantequilla. Sofreímos la cebolla a fuego medio hasta que esté transparente y ligeramente dulce, como piden los platos que se cocinan sin apuro. Añadimos el ajo y, en cuanto desprendra aroma, incorporamos las setas.

Las dejamos cocinar hasta que pierdan el agua y empiecen a dorarse. Este paso es fundamental para conseguir profundidad de sabor. Añadimos el arroz y lo mezclamos bien para que se impregne de la grasa y los aromas. Cuando el grano esté nacarado, verteremos el vino blanco y dejaremos que se evapore el alcohol, removiendo con calma.

A partir de aquí, el risotto pide atención. Vamos añadiendo el caldo caliente poco a poco, un cucharón cada vez, esperando a que se absorba antes de añadir más. Removemos suavemente, sin prisas, casi como quien vigila el mar desde la costa. En unos 18 o 20 minutos, el arroz estará cremoso y en su punto.

Retiramos del fuego y añadimos el resto de la mantequilla y el parmesano. Mezclamos con delicadeza, ajustamos de sal y pimienta y dejamos reposar un minuto. Para un guiño local, se puede añadir un poco de queso curado canario rallado fino, que aporta carácter sin imponerse.

### Ingredientes (4 personas):

- 300 g de arroz arborio o carnaroli
- 250 g de setas frescas (champiñones, portobello o setas de cultivo local)
- 1 litro de caldo de verduras caliente
- 1 cebolla pequeña
- 1 diente de ajo
- 60 ml de vino blanco seco
- 50 g de queso parmesano rallado fino
- 30 g de mantequilla
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- Sal marina de las islas
- Pimienta negra recién molida
- Tomillo fresco, mejorana o perejil
- Un toque final de queso curado canario rallado (opcional)

### Para acompañar

Este risotto combina de maravilla con un vino blanco seco de las islas, fresco y mineral. Una ensalada verde sencilla o un buen pan artesano completan la mesa.

Es una cena para bajar el ritmo, para cocinar con calma y disfrutar del momento. Una de esas recetas que no reclaman protagonismo, pero que siempre están ahí, esperando a que las mires de reojo y decididas quedarte un rato más en casa.



# *Artesanía y tradición en el Faro de Maspalomas*

El Centro Etnográfico Faro de Maspalomas te invita a descubrir la historia de este enclave singular – escala de Colón en su viaje a América – y adentrarte en los oficios artesanos de Gran Canaria, desde sus raíces prehispánicas hasta la actualidad.



## *Horario de apertura:*

Lunes a Domingo de 10:30h a 17:00h  
Pl. del Faro, 15, Maspalomas,  
San Bartolomé de Tirajana  
928 772 445





# Unidad de medicina materno fetal A vuestro lado desde el primer momento

El cuidado del embarazo es crucial para la salud de la mamá y del feto. Nuestro equipo de la Unidad de Medicina Materno Fetal, liderado por la Dra. Anna Erenbourg especialista de prestigio internacional, está preparado para acompañarlos en este proceso vital tan importante y único. A través de ecógrafos de última generación, con imágenes de alta resolución, 4D y 5D, realizamos pruebas precisas como el screening del primer trimestre, la ecografía morfológica del segundo trimestre y la ecocardiografía prenatal.

Confirmar la adecuada evolución del embarazo es tan importante como poder detectar precozmente posibles patologías, ya que un diagnóstico temprano sirve para planificar cuanto antes el tratamiento y garantizar la mejor atención sanitaria.

**Queremos ser los primeros en cuidaros.**