

LA PRENSA DEL RÍO

HACEMOS COMUNIDAD ▶ NÚMERO 31 ▶ AÑO 2019 ▶ www.laprensadelrio.es ▶ Síguenos en Facebook



reportaje

¿UNA ESTACIÓN DE CERCANÍAS "MADRID RÍO"?



primera

JORNADA-DEBATE ENTRE PROFESIONALES

LA SALUD Y EL BIENESTAR EN MADRID RÍO

“Mira qué casa más saneada, sin una sola pared con suturas. Además, las habitaciones son muy luminosas... ¡con nueve horas de vitamina D al día! ¿Lo ves? Y no lo digo yo, no, ¡lo dicen todos los análisis!”

Luis. Médico

**TRANQUILO,
NO SE PUEDE SABER DE TODO.**

*CUANDO SE TRATA DE VENDER TU CASA,
ELIGE LA OPCIÓN MÁS RÁPIDA Y PROFESIONAL.*



35 AÑOS DE EXPERIENCIA — LÍDERES DEL MERCADO — RED INTERNACIONAL

DESCUBRE MÁS EN
WWW.NOSEPUDESABERDETOD.COM

CARTA DEL EDITOR

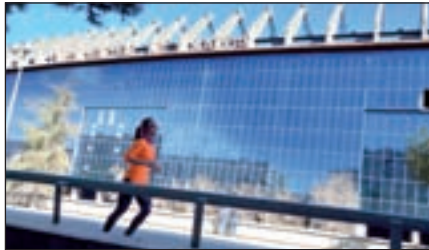
por RAFAEL MÍNGUEZ



De lo que implica la demolición

Parece ser, que esta vez sí, que esta vez, ya cortada la electricidad en su interior, ya con vallas instalándose a lo largo del perímetro, y con el graderío despojado de las sillas roras, blancas y azules, que tantas tarde de fútbol calentaron los atléticos, esta vez sí que ha dado comienzo las obras de demolición del estadio Vicente Calderón.

Se presenta un periodo largo de profundos cambios en la zona. Las previsiones más optimistas señalan que los trabajos estarán terminados a finales del año 21. Será de nuevo -los vecinos ya conocemos bien estas circunstancias-, un periodo incomodo de convivencia con las obras, con ruido, con polvo, con molestias. Se desviará la M-30: ¿Quién puede imaginar por qué lugares dirigirán esta vez el tráfico los ingenieros? La maquinaria pesada estará ahí, los camiones y las excavadoras convivirán con los automóviles privados de los que los utilizan para ir cada día a los trabajos, convivirán también con el transporte público al cual -¿qué duda cabe?- ralentizara para el trastorno y disgusto de sus usuarios en sus trayectos hacia Carabanchel, hacia Atocha, hacia Príncipe Pío o tantos otros. Se acercan además periodos compulsos en política por cuanto las elecciones nacionales y municipales están a la vuelta de la esquina con lo que esto puede acarrear para la aceleración o el frenazo de los proyectos.



La repercusión económica para los negocios de restauración del cierre del estadio, para bien o para mal, ya están comprobados. La inmensa mayoría de locales que regaron las tardes de alegrías y penas futboleras siguen ahí. Ahora queda por saber cómo van a poder recordar los Atlético este pedazo de terreno que durante décadas fue su casa deportiva. ¿Qué tipo de recordatorio, placa o escultura emergerá en el futuro espacio que surja a raíz de esta actuación urbanística?

Los esfuerzos, las molestias, la nostalgia atlética... todo será bienvenido y se aguantaran con optimismo las obras, el polvo, los ruidos y los cortes de tráfico, si en los terrenos que la Mahou ocupó un día se construyen equipamientos, servicios, si se agrandan institutos, si se construyen escuelas y jardines de infancia, centros de salud, lugares de convivencia y de cultura para recreo de niños, jóvenes, maduros, y ancianos, si se racionaliza el tráfico, y si se analiza el cómo evitar los atascos. Y, por supuesto, las obras serán muy bienvenidas si -tal y como se apunta desde el Ayuntamiento que dirige Manuela Carmena- en el espacio integro que hoy ocupa el Vicente Calderón, se da continuidad y se termina de construir, en efecto, Madrid Río, con sus zonas verdes, su arbolado, sus juegos para niños y sus paseos tal y como los tenemos en el resto del parque.

NO LO PERMITAS DEFIÉNDETE

El 016 es el teléfono para la atención a las víctimas de malos tratos por violencia de género; el 900 018 018 es el teléfono contra el acoso escolar. Pueden llamar alumnos, familias, profesores y cualquier que sufra o conozca un caso de acoso escolar.

AMBOS TELÉFONOS SON GRATUITOS Y NO DEJAN RASTRO EN LAS FACTURAS TELEFÓNICAS.

CARTAS AL DIRECTOR

En el número 30 de su publicación,

en la sección "no nos gusta", hablaban del tajar de uno de los pilares del Puente de Segovia, que estaba estropeado y en riesgo de caer al río. En concreto explicaban que se referían "concretamente al pilar más cercano al Paseo de Extremadura". Deben ustedes comprobar lo que escriben porque, en efecto, no se trata del tajar de primer pilar del Puente de Segovia, y más concretamente el tajar orientado al norte; el tajar roto -en efecto el orientado al norte-, es el del pilar cuarto desde el Paseo de Extremadura. Lo he ido a mirar. Se perdieron en explicaciones, algo de agradecer, pero sin embargo lo explicaron mal, eran explicaciones erróneas sin ningún valor... Probablemente por eso el dicho tajar sigue estando roto...

Lucía Buenavista



No me gusta la estridencia, la cosa no integrada, la exageración, el alarido, la falta de medida, el fuera de lugar, la impertinencia... Pero en este mundo traidor / nada hay verdad ni mentira / todo es según el color / del cristal con que se mira.... ¿Será esto verdad? ¿Dónde está la verdad? ¿Siempre hay que analizar el claroscuro, el por qué de las cosas, el precio de mercado? Desde luego que desde algunos áticos se debe de ver bien de verdad Madrid Río. Lástima que vayan a ser pocos los que lo puedan comprobar.

Ángeles Delgado

NOS GUSTA



Que se hayan instalado muchos paneles informativos acerca de la renaturalización del río Manzanares,

sobre el motivo por el que se ha llevado a cabo, sobre las fases o los efectos del proyecto y la presencia de los animales de los que podemos disfrutar en la zona. Además de las acciones concretas, es necesaria la divulgación. En estos días del duro invierno cuando la vegetación del cauce del río se muestra triste y mustia, y dista aún mucho de presentar la explosión de color que nos va a regalar la primavera, es necesario informar a los vecinos que se muestran menos partidarios de las aguas bajas, del inmenso tesoro ecológico que tenemos en el río. Cuando se informa sobre él, el Manzanares zalamero cuajado de vida, nos convence.

NO NOS GUSTA



El asunto del aparcamiento en los aledaños de Madrid Río, lo mal que se aparca,

el que haya tantos coches, las multas repentinas a cientos de automóviles y la inseguridad jurídica que supone el haber podido estar durante años aparcando de forma prohibida sobre una acera, y que de repente aparezca la vena legal y, por no sabemos qué orden repentina, ni qué motivo, ni por qué enfado súbito, cientos de vecinos de una calle aledaña a Madrid Río -Paseo de San Illan- hayan sido multados con 200 euros... Tampoco nos gusta la sugerencia, o la invitación a la infracción en algunos carteles...

Cervecería LA COMPETENCIA

¡AMPLIA
TERRAZA DE
VERANO!



RACIONES Y TOSTAS
MARISCO EN FIN DE SEMANA
NUESTROS BOCATAS DE 60 CENTÍMETROS
MENÚ DEL DÍA...



...Y NUESTROS APERITIVOS
DE CALIDAD



¡AMPLIO
SALON
INTERIOR

Avenida del Manzanares 40. Teléfono: 91 755 45 98

goaldental

DENTISTAS DE FAMILIA
DESDE 1985

**ESPECIALISTAS
EN SONRISAS**



Marqués de Jura Real, 28. 28019 Madrid
Teléfonos: 91 469 01 12 y 91 469 01 70
Consultas: De lunes a viernes.

www.clinicagoaldental.com

SÍGUENOS



PUEENTE SERVICIOS AL AUTOMÓVIL
TU TALLER DE CONFIANZA

SUSTITUCIÓN DE LÍQUIDO ANTICONGELANTE
25€

Paseo de la Ermita del Santo, 1 - Teléfonos: 91 366 94 68 y 91 292 64 38
puentesetaller@gmail.com
www.puenteserviciosalautomovil.com

**MAIKAN
CERRAJERIA
24 H, S.L.**

Calle San Rufo, 3. Local D
www.maikan.es

ESPECIALISTAS EN SEGURIDAD

EN VIVIENDAS

EN LOCALES
COMERCIALES

EN NAVES
INDUSTRIALES

691 397 066

Instalación de cerrojos y bombines
antibumping de alta gama

- Sustitución y reparación de cualquier tipo de cerradura
- Apertura de puertas
- Reparación y sustitución de carpintería de aluminio y PVC
- Automatismos
- Cierres de seguridad para locales
- Puertas de garaje



Prevenimos los robos
y los actos vandálicos y facilitamos las soluciones más óptimas en los momentos posteriores a los siniestros ofreciendo rigurosidad, honestidad, inmediatez y nuestro servicio exquisito.

PRIME
RA

LA PRENSA DEL RÍO JORNADA-DEBATE



LA salud Y EL bienestar EN MADRID RÍO

¿Qué ha supuesto la aparición de Madrid Río para la salud de los vecinos? ¿Han surgido nuevas tendencias en los hábitos de salud, en las distintas prácticas deportivas y en los modos de vida saludables desde su puesta en marcha? ¿Cómo influye el entorno para que acudamos a profesionales de la salud, del deporte y del bienestar deseando sentirnos a gusto con nosotros mismos?

TEXTOS: RAFAEL MÍNGUEZ; FOTOS: FERNANDO NEGRETE COGOLLOR

El pasado miércoles, 23 de enero, La Prensa del Río reunió en la Jornada-Debate sobre “Salud, calidad de vida y bienestar en los vecinos de MdRío” a profesionales del sector que desarrollan su actividad en los alrededores del parque. El evento se llevó a cabo en las instalaciones del Restaurante Oviedo, en el número 45 del Paseo de Yererías, y contó con la participación de **Cristina Martínez Arce**, gerente de “Arce Clínica Dental”, odontóloga

general y especialista en cirugía e implantes; **Fernando Lorente Arenas**, médico generalista de Atención Primaria; **Ignacio Pérez Balmaseda**, podólogo; **Rafael Quintana**, fisioterapeuta, “Clínica Quineon, Centro de Fisioterapia”; **Amalia Pintado López**, óptica optometrista, directora técnica de “Club Visión, Centro Óptico y Auditivo”; **Alberto Escudero Mollo**, técnico superior en Audiología Protésica. “Club Visión, Centro Óptico y Auditivo”; **Juan Antonio Corbacho**, coach internacional de la

Asociación de Tenis Profesional y director de la “Escuela de Tenis del Club Corbacho Tenis”; **Marisa Malmierca**, farmacéutica; y **Mónica Buiza**, actriz y profesora teatro, experta en técnicas aplicadas al desarrollo personal y al bienestar físico y emocional. Moderó el encuentro **Rafael Mínguez**, editor de La Prensa del Río. Un total de nueve profesionales conversaron en la mesa redonda para hacer partícipes a los lectores de La Prensa del Río de sus experiencias, sus planteamientos y sus distintas opiniones.



UNA **revolución** SIN PRECEDENTES

Tener frente a las casas un enorme parque lineal de más de siete kilómetros y medio de longitud ha potenciado la salud, los modos de vida saludables y las prácticas deportivas de muchísimas de las personas que están en contacto con él...

La aparición de MdRío ha supuesto una revolución sin precedentes en la vida de sus vecinos, un impacto positivo. El podólogo Ignacio Pérez Balmaseda, profesional y residente en la zona, explica como a su juicio el parque ha supuesto comunicar de forma positiva las dos orillas del río que antes eran barrios aislados no comunicados. “Hoy atiendo a muchos pacientes de la orilla izquierda que antes no tenía”. Alberto Escudero, técnico en Audiología, explica por su parte como el acceso a pie a las distintas zonas de MdRío y sus alrededores, es cómodo y positivo: “A nuestro centro en Pirámides, tenemos clientes que vienen andando de lugares alejados, de todo MdRío...”.

La ausencia de ruido también ha sido un cambio evidente, señala el podólogo, con lo que esto supone para la salud y el bienestar de los vecinos. Y la construcción del parque ha supuesto además la presencia de más niños, de más familias. En un barrio donde hasta ahora la media de edad era avanzada, muchas casas han sido adquiridas por parejas jóvenes que han tenido hijos y han ido rejuveneciendo el barrio. “Además hoy muchas familias vienen de fuera para pasear; antes venirse con niños para ver la M-30 no era apetecible”.

“Sin embargo yo no estoy de acuerdo en que haya más niños” rebate Alberto Escudero, “la población infantil es la de siempre lo que ocurre es que antes había que llevar a los niños

a jugar o a practicar algún deporte a otro lugar y ahora tienen la ventaja de poderlo hacer en el parque. Los datos del Ayuntamiento señalan que la zona sigue el mismo proceso de envejecimiento que toda España, de hecho es una de las más envejecidas de todo Madrid: Hay más de un 15 por ciento de personas con más de 65 años”.

“Pero yo sí aprecio que las generaciones nuevas van ocupando el lugar de las antiguas” opina la odontóloga Cristina Martínez Arce. “A mi clínica llegan parejas en la treintena con niños de uno o de dos años, y al hacerles la ficha comprendo que son los nuevos habitantes la casa de algún antiguo paciente”.

Todos los asistentes a la mesa redonda están de acuerdo en que “ape-

tece vivir en MdRío” en que “antes con la M-30 delante era insufrible...”. “Es que”, apunta la farmacéutica Marisa Malmierca, “os recuerdo que la M-30, en muchas zonas no estaba a ras de suelo, estaba encima, a una cota más elevada que el nivel de los portales. Muchos negocios tenían las ruedas de los camiones a la altura de los escaparates y a veces, algunos, que vivían en los pisos primeros, cenando se encontraba con la cara de el del coche que estaba en el atasco o del camionero que pasaba... Aquello era absurdo”.

Aparte de la salud física está la salud emocional, interviene Ignacio Pérez Balmaseda: “Antes la gente estaba en casa y no podía abrir las ventanas, vivías en una

“Las generaciones nuevas van ocupando el lugar de las antiguas. A mi clínica llegan parejas en la treintena con niños de uno o de dos años, y al hacerles la ficha comprendo que viven en alguna casa de un antiguo paciente mío que ya, por ley de vida, nos ha abandonado”.

CRISTINA MARTÍNEZ ARCE

“En lo que a la salud de los vecinos se refiere las obras de soterramiento de la M-30 afectaron en todos los sentidos, desde el punto de vista respiratorio o incluso hasta en el plano psicológico. Hubo personas que terminaron con problemas de nervios considerables”.

ALBERTO ESCUDERO MOLLO

“Durante las obras tuve que esforzarme en buscar lentes de contacto singulares para cada caso porque según la polución que había, era necesario tratar a los pacientes de manera exclusiva. Madrid de por sí ya es un clima seco y contaminado, pero encima con las obras se agravó. Pero lo cierto es que ahora, con el parque, todo ha cambiado... Montamos los escaparates con más alegría, con otro gusto”.

AMALIA PINTADO



Rafael Mínguez, Marisa Malmierca y Cristina Martínez Arce escuchan con atención a Fernando Lorente Arenas hablar sobre la historia del espacio que hoy ocupa MdRío.

El ayer y el hoy...

En la década de los sesenta, años en los que se construye el Vicente Calderón, la Avenida del Manzanares era un barrio empedrado, un bonito paseo, a donde a veces la iluminación no llegaba porque en realidad no era sino una especie de arrabal de Madrid”: Quién así habla es Fernando Lorente Arenas, que fue médico de familia durante 42 años en su consulta entre el Puente de San Isidro y el Puente de Toledo y, como tal, es profundo conocedor de su realidad, de sus vecinos, y testigo en el tiempo de las distintas transformaciones que ha experimentado el espacio que hoy es MdRío.

En los años que siguieron la zona sufrió muchas vicisitudes. Fue un barrio, todos los alrededores de la Pradera de San Isidro, donde se construyeron muchísimas casas de funcionarios. En otras zonas aledañas, en el Paseo de la Virgen del Puerto, el 78 por ciento eran viviendas de militares: “Con lo cual hemos sufrido las grandes matanzas de la banda terrorista ETA, hasta el punto de convertirnos en el barrio más castigado de toda España”.

Cuando yo llegué todos sus habitantes eran jóvenes, muchos venían de fuera y tenían vidas humildes, muchos ahorraban, y la mayoría no mostraba demasiado interés en relacionarse con el exterior. Su vida se limitaba a ir y venir a sus trabajos. Poco a poco fue siendo un barrio de esperanza, de ir creciendo a pesar de lo poco que ganaban los funcionarios en aquellas épocas. De aquellos tiempos hasta hoy, en que rara es la casa donde no hay dos coches, la transformación ha sido evidente.

Cuando los hijos de los funcionarios se hicieron mayores apareció el problema del consumo de drogas y del SIDA que tantas muertes provocó en el barrio y que dejó a lo largo del tiempo muchas heridas abiertas. Sin embargo, y al margen de aquellos sucesos lamentables, las riberas del Manzanares han sido una zona con una esperanza de vida elevada. “He tenido pacientes de más de 100 años, concretamente una mujer alcanzó los 105”: Era una vida en la que aunque se hacía poco ejercicio la buena alimentación, la existencia de casas dotadas de calefacciones de gran calidad, la limpieza y las relaciones humanas que existían, permitían llegar a

edades avanzadas. Muchos hoy añoran el barrio y los hijos de los hijos de aquellos primeros funcionarios, dice Lorente, han regresado y ya tenemos nietos que viven aquí.

En cuanto a la salubridad debemos señalar como a partir de la construcción de la M-30, en la década de los 70, cuando desapareció la Avenida del Manzanares, y comenzó todo aquel tráfico terrible de camiones y coches a 90 kilómetros por hora delante de las viviendas “yo me veía obligado a cambiar en mi consulta todos los enseres, incluyendo cortinas y visillos, y a pintar cada dos años, por como afectaba la polución y los humos al barrio”. Las obras posteriores de soterramiento de la M-30 no fueron menos graves y las sufrieron todos los vecinos. A la humedad de la zona, había que sumar el movimiento de tierras y al constante transitar de la maquinaria pesada y de los camiones. Al polvo, a los baches y al ruido, debemos sumar el gran número de caídas que sufría la gente. “Muchos no se fueron del barrio porque las circunstancias sociales familiares y económicas no se lo permitieron”.

También se debe señalar, explica el médico, cómo hemos vivido la demolición de la fábrica de cervezas Mahou y como se han podido ver a los obreros con mascarilla retirando toda aquella cantidad de Uralita y el amianto de la que estaba compuesta. Las palabras de Fernando Lorente Arenas en éste sentido, quizá cobran ahora más protagonismo en cuanto a que en los próximos meses se va a proceder a la demolición del estadio Vicente Calderón, lo que va a suponer un nuevo periodo con obras de profundo calado en MdRío.

“AL PRINCIPIO HABITABAN LA ZONA FUNCIONARIOS JÓVENES, MUCHOS VENÍAN DE FUERA Y TENÍAN VIDAS HUMILDES, MUCHOS AHORRABAN, Y LA MAYORÍA NO MOSTRABA DEMASIADO INTERÉS EN RELACIONARSE CON EL EXTERIOR. POCO A POCO FUE SIENDO UN BARRIO DE ESPERANZA, DE IR CRECIENDO A PESAR DE LO POCO QUE GANABAN LOS EMPLEADOS PÚBLICOS EN AQUELLAS ÉPOCAS”.

casa cerrada, no te entraba la luz, no te entraba el aire, desde el punto de vista emocional también era incómodo vivir allí”.

LAS OBRAS

Según señalan los asistentes en los salones del Restaurante Oviedo, los aspectos negativos del parque fueron aquellos vinculados a las obras: El periodo de las obras, nos dicen, “había que sobrevivirlo...”. “Y quien no sobrevivió, sobre todo, a nivel económico...” nos dice Rafael Quintana, el fisioterapeuta; “hubo una gran cantidad de locales que no fueron ca-

paces de aguantar todos los años de las obras a media actividad o con los cierres echados”.

Pero si nos centramos en lo referente a la salud de los vecinos, señala Alberto Escudero, afectó en todos los sentidos, “desde el punto de vista respiratorio o incluso hasta en el plano psicológico. Hubo personas que terminaron con problemas de nervios considerables”. Amalia Pintado, óptica optometrista, nos explica como en aquellos años tuvo que solucionar un gran número de problemas vinculados con el polvo, otitis, con infecciones e intolerancias a las lentes de

contacto: “Tuve que esforzarme en buscar lentes de contacto singulares para cada caso porque según la polución que había, era necesario tratar a los pacientes de manera exclusiva. Madrid de por sí ya es un clima seco y contaminado, pero encima con las obras se agravó. Pero lo cierto es que ahora, con el parque, todo ha cambiado... Montamos los escaparates con más alegría, con otro gusto”.

¿ES MADRID RÍO CONFORTABLE?

“Sin embargo, yo no tengo claro que MdRío sea ahora mismo un espacio de convivencia tranquilo”, dice Igna-

cio Pérez Balmaseda: “Es un espacio de convivencia estresante. Creo sinceramente que la convivencia entre patinadores, ciclistas, peatones, gente mayor y niños, no es total. Hoy no se anda por MdRío a gusto ni relajado. Vas constantemente alerta, mirando quién te pasa, quién no lo hace... y por dónde cruzar... La convivencia entre ciclistas y peatones me parece utópica. Aunque la inmensa mayoría van bien y a una velocidad adecuada, con que uno no lo haga la ha destruido”. “Es normal”, dice Rafael Quintana, “sólo hay que ver la cantidad de gente que hay ahora y la

Y ¿desde el punto de vista del deporte...?

Una red de centros al servicio del deportista

Rafael Quintana, fisioterapeuta, afirma que MdRío ha supuesto “un empujón positivo y definitivo para que las personas tiendan a cuidarse más practicando deporte. Hay una excusa menos para no hacer ejercicio. Ya no vale lo de ‘tengo muy lejano el parque de mi casa’. Además el residente se plantea que puede ir andando a cualquier parte de manera agradable, y no digo a la Casa de Campo o al Parque Lineal del Manzanares, me estoy refiriendo a ir andando al centro de Madrid, a la Puerta del Sol, por ejemplo, en donde te puedes plantar en un momento”.

En general, interviene ahora Juan Antonio Corbacho, entrenador deportivo, en la actualidad hay una concienciación general sobre la salud acerca de que el deporte es el motor del buen funcionamiento del organismo, y MdRío es, a su vez, un motor para que la gente tenga más opciones para hacer deporte. El tener que ir lejos para practicarlo siempre es una excusa para no hacerlo. Pero Corbacho también afirma que el parque “también fomenta que la gente tenga una vida más activa no solamente desde el punto de vista deportivo: Personas que antiguamente cogían el autobús 25 para hacer dos paradas hacia Príncipe Pío, ahora van

por la ribera del río y hacen esa parte del trayecto andando.

Todas estas prácticas saludables, según el deportista, han tenido como resultado positivo el establecimiento de una red de contactos e interrelaciones entre profesionales de la salud y el deporte: “Lo hemos empezado a hacer un poco mejor. Antes cada uno tenía su espacio. El paciente que iba al fisioterapeuta se quedaba en el fisioterapeuta y éste le tenía que curar todo. Igual que el que iba al médico, sobre todo al traumatólogo: No se concebía ninguna otra especialidad fuera de la traumatología, ni la fisioterapia, ni la podología: ¿Cómo se iba a curar una fascitis plantar con

una plantilla?”. Continúa Corbacho explicando como en la zona, sin embargo, se está comenzando a organizar un equipo multidisciplinar en favor de la atención al paciente en el que cada profesional le recibe y lo deriva al especialista que realmente le debe atender: “Si tiene una contractura, se la detecto y le digo que vaya al fisioterapeuta, y si tiene una fascitis plantar, le digo que vaya al podólogo y que le haga unas plantillas, si tiene que bajar de peso, irá a un especialista en nutrición y deporte, y si el otro tiene, no sé... una intolerancia, irá a su especialista correspondiente. En efecto, todo esto unido a que tenemos un mejor entorno y una mejor infraestructura fomenta que la gente de aquí, aunque sea mayor, está haciendo una vida un poco más activa y saludable”.

Ponerse en forma para correr

Concluye el fisioterapeuta Rafael Quintana dando a los lectores de La Prensa del Río un consejo que da todos los días en su consulta, ahora que se ven tantos corredores por el parque: Es importante que se sepa, nos dice, que no hay que correr para ponerse en forma; bien al contrario, decimos que hay que ponerse en forma para correr. De hacer justo lo contrario vienen muchas lesiones: “Hemos pasado la Navidad y la época de los excesos: Hemos cogido 4 o 5 kilos, llevamos muchos meses sin hacer ejercicio y nos planteamos que lo mejor es ponerse las zapatillas y correr... Terrible error... Al mes les veo en mi consulta con las rodillas hechas polvo... No es cuestión simplemente de ponerte unas zapatillas y ponerse a correr, aunque esto es probablemente lo que vimos hacer a nuestros padres... Ahora tenemos más información. Para comenzar los entrenamientos y a ponerse en forma, a practicar ejercicio, debemos ponernos en manos de profesionales, que nos den una serie de consejos que hacen falta.



Rafael Quintana.



Juan Antonio Corbacho.

“EN LA ACTUALIDAD HAY UNA CONCIENCIACIÓN GENERAL SOBRE LA SALUD ACERCA DE QUE EL DEPORTE ES EL MOTOR DEL BUEN FUNCIONAMIENTO DEL ORGANISMO Y MADRID RÍO ES, A SU VEZ, UN MOTOR PARA QUE LA GENTE TENGA MÁS OPCIONES PARA HACER DEPORTE”.

“EN MADRID RÍO SE ESTÁ COMENZANDO A ORGANIZAR UN EQUIPO MULTIDISCIPLINAR DE CENTROS, TÉCNICOS Y ESPECIALISTAS EN FAVOR DE LA ATENCIÓN AL PACIENTE EN EL QUE CADA PROFESIONAL LE RECIBE Y LO DERIVA AL ESPECIALISTA QUE LE CORRESPONDE”.

**BIENESTAR
PARA
TUS PIES**

**IGNACIO PÉREZ BALMASEDA
PODÓLOGO**

Av. Manzanares, 48. 28011 Madrid
Teléfonos: 91 539 49 12 y 607 928 979 nachopbpod@gmail.com

Clases de teatro

MUCHO MÁS
QUE REPRESENTAR
UNA FUNCIÓN

SÚBETE AL TEATRO
Y SIÉNTETE BIEN

Información:
monicambuiza@hotmail.com

L'OBRAADOR
Pastelería Tradicional

Avenida del Manzanares, 38
contacto@lobradorpasteleria.com
Jaime217@hotmail.es / Siguenos en Facebook: L'Obrador
PEDIDOS: **666 20 82 44**

**El rincón más dulce
de Madrid Río**

D

DARK MADRID
De Madrid al Infierno

ELIGE TU EXPERIENCIA DARK EN
DARKMADRID.COM

PARA PASAR UN BUEN RATO

Disfruta de tus partidos en nuestra pantalla de televisión

Terraza acondicionada para todas las épocas del año

MENÚ DIARIO CASERO BOCADILLOS
RACIONES VARIADAS:
Bravas, Lacón, Mollejas, Chopitos, Oreja, Calamares, Boquerones...

Bar La Terraza
Comida Casera

WiFi

Avenida del Manzanares, 30. 28011 Madrid. 91 366 71 57



Sobre la **confianza en el profesional** y hábitos no recomendables

El técnico en Audiología Protésica Alberto Escudero Mollo, y el Podólogo Ignacio Pérez Balmaseda debaten sobre sus pacientes

Cuando se trabaja en la salud no hay que pedir nada, dice Alberto Escudero-. Lo que debemos hacer es ofrecer..., inspirar confianza. Cuando la gente confía en ti todo viene por añadidura. Todo concluye en eso; al final van a seguir tus consejos y a hacer caso de lo que le dices...

-Es cierto -contesta Pérez Balmaseda-, no obstante los pacientes tienen unos vicios y hay que intentar corregirlos... Yo creo que cada uno en su especialidad puede poner casos concretos. El 90 por ciento de mis pacientes son mujeres mayores: Por mucho que confían, a veces llegan con un juanete y calzando los típicos zapatos de salón de toda la vida, les digo que así no pueden ir y no hay manera. Les dices que dejen de ponerse medias de licra, que les puede causar problemas, o que dejen de ponerse faldas y se pongan pantalones en invierno para el frío y culturalmente tienen este tipo de vestimenta tan asumido que, es difícil que te hagan caso...

-Son objetivos muy difíciles. A personas mayores que llevan toda una vida con unos hábitos determinados no les podemos cambiar

-Pero nuestra responsabilidad nos lleva a debérselo decir e intentarlo...

-Siempre debemos de pensar -concluye el Alberto, el técnico

en Audiología- que, en efecto, si logramos la confianza de los pacientes, aunque es verdad que a veces no te hacen caso y por lo tanto tienen un peor resultado en la evolución de sus enfermedades, al continuar acudiendo a nosotros siempre podremos seguir ayudándoles.



Ignacio Pérez Balmaseda y Alberto Escudero Mollo.

cantidad enorme de vehículos que se ven. Ese nuevo carril bici que se está construyendo paralelo al parque puede ser positivo”.

“Pero no es problema de MdRío”, apunta entonces Juan Antonio Corbacho, entrenador deportivo: “Es por la conciencia general que tenemos en este país con respecto a la bicicleta, porque tú te vas a otro país, a Alemania, y puede convivir perfectamente el peatón con la bici, y la bicicleta con el coche, y sin carril bici porque tienen una conciencia social de muchos años...”. “Lo cierto es que cuando se inauguró el parque todos los vecinos estaban muy contentos con poder caminar y pasear sin ningún miramiento”, dice entonces el médico, “pero lo cierto es que las bicicletas han representado un problema”.

“Yo creo que todo surge o forma parte de una política generalizada con el objetivo de introducir y potenciar la bicicleta en la vida cotidiana en detrimento del coche”, dice Alberto Escudero: “En principio como idea general no me parece mala pero igual no se está haciendo de manera correcta”.

“Debo señalar que tengo noticias de fallecimientos de personas ingresadas en hospitales por atropellos de bicis en los que les habían fracturado las clavículas. Fallecieron des-

“Las personas mayores llegan a la farmacia pidiendo información, y creo que deberían pedir más pero no sobre medicinas, como hacen, que para eso están los médicos, si no sobre comportamientos positivos y formas de conducta saludables con respecto a la salud. Los médicos y los farmacéuticos debemos ir a la par para atender las demandas y las necesidades de las personas”.

MARISA MALMIERCA

“Nunca he pensado desarrollar mi labor fuera de esta zona. Madrid Río es una zona muy apropiada para mi tipo de trabajo por la cantidad de gente que hace deporte; por otro lado, soy del barrio de toda la vida y estoy aquí extraordinariamente a gusto”.

RAFAEL QUINTANA

“Las personas sobre todo en las grandes ciudades, viven demasiado el ‘hoy’, el ‘ahora’, y el ‘ya...’. No vivimos con el tiempo; vivimos contra el tiempo pensando en cuántas cosas nos van a dar tiempo a hacer hoy. Vamos a todos los sitios corriendo. Esto nos genera un estado de ansiedad”.

JUAN ANTONIO CORBACHO



“A mi clínica llegan parejas con niños de uno o de dos años, y al hacerles la ficha comprendo que son los nuevos habitantes la casa de algún antiguo paciente”. Cristina Martínez.

pués por complicaciones y el motivo de la muerte no fue oficialmente los atropellos, pero en realidad sí podríamos decir que estuvieron directamente relacionados con los mismos” dice Fernando Lorente Arenas, nuestro médico de familia. “El tema de las bicicletas hay que afrontarlo seriamente” concluye.

Pero ustedes tienen sus negocios, sus clínicas, en MdRío, ¿conciben tenerlos en otros lugares de Madrid, se irían o están satisfechos del lugar en el que están?

El fisioterapeuta Rafael Quintana tiene claro que siempre continuaría en la zona: “Es muy apropiada para mi tipo de trabajo por la

cantidad de gente que hace deporte; por otro lado, soy del barrio de toda la vida y estoy aquí extraordinariamente a gusto”. Todos los asistentes coinciden.

LA ATENCIÓN MÉDICA Y FARMACÉUTICA

A menudo el farmacéutico aparece en el organigrama de la salud como el primer escalón, como primer consejero, como el profesional con el que primero se encuentran los vecinos ante un problema de salud. Preguntamos a Marisa Malmierca, nuestra farmacéutica sobre ¿cuáles son estos problemas, cuáles son las necesidades de los vecinos a partir de MdRío?

“La clientela de una farmacia son, en su mayoría, personas mayores que llegan pidiendo información, y creo que deberían pedir más pero no sobre medicinas, como hacen, que para eso están los médicos, sino sobre comportamientos positivos y formas de conducta saludables con respecto a la salud. Los médicos y los far-

Parar de pensar... ¿Un Teatro para la salud y el bienestar?

“Madrid Río representa una apertura física, en cuanto a la zona y el deporte; social, en cuanto a la comunicación con los demás; y mental, por el simple hecho de que la gente viva el parque leyendo o paseando por él; por otro lado El Matadero, ese edificio que se dedicaba a lo que se dedicaba, atrae hoy a muchísima gente y realiza montajes, exposiciones y acontecimientos artísticos, que nos podrán gustar más o menos, pero que, indudablemente, han ido transformando el espacio en el aspecto cultural”. Quien así habla es actriz y profesora de teatro y experta en técnicas teatrales aplicadas al desarrollo personal: Mónica Buiza explica para La Prensa del Río cómo las ciencias escénicas pueden favorecer y potencian tanto el bienestar físico como el emocional.

Qué decir del teatro? Es complejo explicar que es, analizar sus raíces profundas”. Buiza es actriz profesional, y desde hace años trabaja además en “proyectos de teatro para gente que no se dedica a él”, para personas de todas las edades, que acaban experimentan sus beneficios terapéuticos.



Las técnicas teatrales son el conjunto de instrumentos y mecanismos que los actores utilizan para poder interpretar. Se trata de utilizar las herramientas que en definitiva son los cuerpos, las voces, el sentir de los actores, y sus distintas capacidades emocionales. Pero de estas técnicas se pueden beneficiar todas las personas. El teatro permite, entre otras muchas cosas, que se pueda parar de pensar. El teatro obliga al actor, profesional o aficionado, explica Buiza, a vivir el presente: “En él no hay pasado y ni futuro; está el momento, el instante, la escena, la palabra, la acción... A partir de ahí, de ese presente descarnado, comienza la conexión: La persona con una palabra o una acción se comunica consigo misma, con los compañeros y con el público, y se compromete con todo ello”. Evidentemente existen técnicas de relajación hoy muy de moda, como el “Mindfulness” o el Yoga, pero el teatro, por ese imperativo del presente, por ese compromiso temporal del actor consigo mismo y con lo que hay a su alrededor, permite, facilita, y a la vez exige, el desentenderse de todo el estrés, de todos los problemas, de todas las preocupaciones y simplemente... vivir el momento e interpretar. Las técnicas del teatro, concluye Buiza, además de vencer la timidez, como en efecto lo hacen, tratar la expresión oral y corporal, y vencer bloqueos y miedos a distintas cosas, procuran salud y bienestar emocional. Logros de los que personas de todas las edades de MdRío se pueden beneficiar.



Cristina Martínez Arce.



Amalia Pintado López.



Marisa Malmierca.

macéuticos debemos ir a la par para atender las demandas y las necesidades de las personas”.

Pero ¿quiénes van a las consultas de nuestros especialistas, a raíz de utilizar MdRío, por ejemplo, por hacer deporte allí? Cristina Martínez Arce, la odontóloga, contesta al instante: “A mí los patines me dan mucho trabajo... Todas las semanas viene un paciente que se ha caído con los patines... Hay de todo, habéis hablado de los atropellos de bicis, pero para mí, los patines lo copan todo...”.

UNA GUÍA DE LA BUENA SALUD

Ideemos una guía de la buena salud para los vecinos ¿Qué les pedirían?

¿Qué hacen mal, qué no tendrían que hacer o qué tendrían que hacer mejor?

Rápidamente toma la palabra Juan Antonio Corbacho: “Las personas sobre todo en las grandes ciudades, viven demasiado el ‘hoy’, el ‘ahora’, y el ‘ya...’. No vivimos con el tiempo; vivimos contra el tiempo pensando en cuántas cosas me van a dar tiempo a hacer hoy. Vamos a todos los sitios corriendo. Esto nos genera un estado de ansiedad. El Cortisol, una hormona producida entre otras cosas como respuesta al estrés aumenta y la calidad de vida baja muchísimo. Un entorno como este favorece el paseo y la comunicación con los demás y salir de la ruti-

na de ir corriendo al trabajo, corriendo a por los niños, corriendo a casa a hacer las tareas y corriendo a dormir porque tengo que descansar porque tengo que rendir mañana”.

“Hay mucha gente que escatima en salud” dice Marisa Malmierca. “Igual que nos compramos un móvil con miles de prestaciones, también deberíamos invertir en unas plantillas, en un audífono, en un masaje terapéutico, en unas clases de teatro o en una dentadura”. “Mirad” dice Alberto Escudero: “Cada español se gasta 59 euros al año en artículos ópticos y optométricos, un alemán, 140, casi el doble”. “A veces las personas” dice el médico, “van al seguro a por la receta del Paracetamol, que puede

costar un euro con cincuenta, y sin embargo se gastan grandes cantidades en productos cosméticos”. “Por eso hay que marcar y enseñar a las personas las prioridades, lo que más y mejor repercute en sus bolsillos..., pero también en su salud...”. Concluye Amalia Pintado, nuestra óptica.

“A mí me parece que a MdRío le faltan centros donde pueda ir todo tipo de gente, de todas las edades y condiciones a relacionarse, a charlar, a jugar, a convivir” dice Fernando Lorente. “Así pasa, que se meten en una cafetería por 2,50 y se tiran toda la tarde”. “Yo veo muchas personas mayores en Burger King...”, dice alguna voz de la mesa...

“Una de las facetas que más me gusta de mi profesión” dice entonces Ignacio Pérez Balmaseda mostrándose extraordinariamente satisfecho, “es que te acabas convirtiendo en un psicólogo... y eso, me ‘mola’, me ‘mola’ un montón... Me gusta que mis pacientes me hablen, me cuenten sus cosas, confíen en mí...”. Al escucha hablar así al podólogo, los ojos de Cristina Martínez Arce comienzan a brillar y, de súbito, se dibuja una sonrisa en sus labios...: “¿Verdad? A mí también me pasa” sonrío chispeante: “Mis pacientes vienen a mi consulta a hablar conmigo... y la verdad es que a mí también me hacen sentirme bien... me encanta... Sí, necesitamos un Centro de Mayores..., es verdad” concluye entre bromas.

TENER UN GRUPO AL QUE PERTENECER...

Cuando las sonrisas se diluyen toma la palabra Mónica Buiza, nuestra actriz y profesora de teatro: “En mi ca-



so los motivos por los que las personas acuden a mis clases son muchos y variados: Vergüenza, el no pronunciar la 'r', por ejemplo, 'que si me cuesta expresarme, que si el cuerpo me tiembla, que me rasco las piernas...'; cosas muy concretas a veces, y en otros casos, más generales, como la timidez. Pero sobre todo, creo que lo que necesitan las personas cuando vienen a verme es reírse, divertirse, liberarse un poco y vencer sobre todo su baja autoestima y, por supuesto, tener un equipo, un grupo al que pertenecer. A partir de ahí es cuando vencen la timidez de la que hemos hablado. En MdRío mi trabajo ha estado siempre muy vinculado a la expresión oral, a poder hablar y comunicarse bien".

"El tema de la soledad es endémico en las personas mayores" dice Pé-



rez Balmaseda, "sobre todo en un barrio de una edad elevada. Se nos nota a todos que somos psicólogos. La gente está muy sola". "Claro" concluye Mónica, "los grupos de teatro, además, son pequeñas familias donde te sientes arropado...".

"Sin embargo yo sí creo que la zona es familiar" apunta Lorente, el médico: "Tenemos confianza los unos con los otros. Yo estoy jubilado y me siguen llamando. Tengo el 'wasap' de todos los conductores de las líneas de autobuses que pasaban por mi consulta... Y el día que me jubilé me dieron una cena homenaje". "Yo insisto en lo que decía antes" dice Escudero Mollo: "Creo que al 'paciente-cliente', si me permitís la expresión, cuesta mucho ganar lo pero cuando se gana, si no le defraudas, es para siempre, es incon-

en la calle

En la Prensa del Río queremos darle voz a la gente que hace MdRío, a usuarios, comerciantes, vecinos... En este número nos hemos interesado por cómo ha influido en ellos

el parque en lo referente a hábitos y comportamientos relacionados con la salud, la calidad de vida, y el bienestar.

Madrid Río influyó en mi realidad cotidiana por...



Nacho Hernán 48 AÑOS

"El río antes era un vertedero, no existía nada de todo esto. Ahora ofrece magníficas oportunidades de deporte y ocio. Cómo ofrece este aspecto vengo muchísimo a hacer deporte variado, a correr, a hacer ejercicios de mantenimiento, sobre todo cuando viene el buen tiempo, cuando viene la primavera.



Beatriz Peña 66 AÑOS

"Salgo todos los días a pasear y con el perro que tengo, salgo tres veces. Paseo muchísimo más que antes. A veces salía por el centro pero, lógicamente, no era lo mismo, es más antipático. Vivo aquí desde antes de que se construyera la M-30 y, ojo, era como ahora, se podía pasear junto a la ribera del río, que estaba preciosa. Con la M-30 se acabó el tema".



Rita Bailón 63 AÑOS

"Desde que está MdRío mis hábitos han cambiado. Siempre he caminado mucho. He sido senderista y ahora hago senderismo por Madrid porque tengo suficientes kilómetros para practicar mi deporte. La pega: Compartir espacio entre peatones, bicicletas y patines. No doy la razón a unos ni a otros; solo opino que está fatal y que hay accidentes".



Ana Suárez 57 AÑOS

"Paseo perros, que ya es bastante actividad, vengo andando unos quince kilómetros todos los días ¿quién no se puede imaginar lo que significa para mí la existencia de MdRío, este oasis en medio de la ciudad habiendo recuperado el río?".



Tomás Fresneda 36 AÑOS

"MdRío no es esencial para mí, no ha influido demasiado en mi actividad deportiva. Realizo actividades físicas de manera continua y constante y es cierto que aunque se agradece que esté, sinceramente, cuando no estaba me buscaba otros lugares sin demasiados problemas. Madrid es una ciudad privilegiada en zonas verdes. Entiendo que a las personas mayores les beneficie mucho porque antes cuando salían solo tenían la M-30".



Pedro Silva 48 AÑOS

"Es un lugar con menos contaminación, un lugar para hacer deporte, más espacio, un ambiente saludable. Si no estuviera el MdRío, que mi casa está pegada al parque, me costaría muchísimo más hacer deporte, me tendría que ir a El Retiro, pero prefiero esto".



Alex Vinel 21 AÑOS

"MdRío me sirve para leer, para tomar el sol, para relajarme en cualquier punto del camino que cojo todos los días para ir andando a Príncipe Pío. Es muy agradable. Si no estuviera, en vez de andar al lado del río entre árboles, me vería todos los días cogiendo el 25".



Denalli Hidins 22 AÑOS

"Vivo en la zona, paseo por MdRío, vengo a menudo, me gusta, tomo el sol, es un lugar encantador, tarde o temprano acabaré viniendo aquí a hacer deporte".



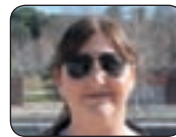
Alexander Mateo 28 AÑOS

"El hecho de que el parque esté insertado en la ciudad, tan cerca de mi casa, es un motivo para que nada más que hace sol venga a dar vueltas en bici, salir a correr, venir a pasear o venir con los amigos... Una terraza, llegar a la Casa de Campo... Un paraíso. Si no estuviera el parque todo eso sería diferente y mucho peor. En bici he llegado hasta el Pardo y al Parque Lineal. Lo conozco todo".



Juan García 68 AÑOS

"El río ha mejorado, se ha limpiado todo, y lo que hay alrededor, también: Solo su visión, alegría la vida. Vengo al parque en bicicleta, la utilizo a diario, es muy cómodo. Antes en esta zona no había quien estuviera, no se podía andar, no me interesaba lo más mínimo, ni para la bici ni para nada".



Cristina Navarro 33 AÑOS

"Practico deporte a menudo, si no viniera aquí no creo que lo hiciera; bueno, tal vez iría al gimnasio pero eso es más aburrido: Aquí hay aire libre. Es bonito. Está el río y me gusta ver a la gente, eso te anima a continuar esforzándote. Vengo a veces a correr y otras a montar en bicicleta".



Ínigo Arribalzaga 54 AÑOS

"Siempre me ha gustado el deporte pero el soterrar la M-30 me ha hecho más fácil el poder incorporar esos hábitos a mi día a día porque tengo el parque al lado de casa y salgo ya prácticamente corriendo. Antes de las obras hacía menos deporte, me cuidaba menos, ahora lo tengo muy fácil, supongo que en algo se habrá visto beneficiada mi salud. Ahora hago deporte 4 horas a la semana, antes probablemente hiciera solo la mitad".



dicional. Club Visión tiene pacientes de más de veinte años”. “La clínica Quineon” dice su director, Rafael Quintana, sólo lleva cuatro años pero tiene muchos pacientes que llevan acudiendo a ella desde el principio”. “Yo tengo pacientes desde hace 18 años que llevo ejerciendo” dice Pérez Balmaseda: “Es más, he atendido a los padres, ahora a los hijos, que

ya son más mayores, y luego vendrán los más pequeños. Por ley de vida vamos perdiendo algunos pacientes, pero aparecen otros con los que surge una relación extraordinaria”.

“PEQUEÑAS EMINENCIAS”

“En mi relación con muchos vecinos” dice la Marisa Malmierca, “llego a averiguar que tienen un podó-

logo o un fisioterapeuta de confianza, o un profesional de cualquiera de nuestras disciplinas al que iban antes cuando, por ejemplo, vivían en otros domicilios o en otras circunstancias, profesionales a los que siguen yendo aunque estén muy lejos de MdRío. A mí me gustaría plantear a estas personas desde La Prensa del Río que aquí, cerca de ellos, esta-

mos todos los profesionales que nos hemos reunido en esta mesa, y aún otros más, que somos pequeñas eminencias y que no hay que marchar lejos para ser tratados con garantías y calidad. Es muy importante que fomentemos y nos ayudemos entre los profesionales cercanos, que no vale de nada o de muy poco tener un fisioterapeuta en Fuenlabrada, en Las

Pseudociencias, el lado oscuro

Un debate sobre La Ciencia y lo que no lo es...

Dice Rafael Quintana: Un fisioterapeuta, es un científico. La fisioterapia es una disciplina médica reglada que no tiene nada que ver con las pseudociencias, con aquellas afirmaciones, creencias o prácticas que son presentadas incorrectamente como científicas, pero que no siguen un método científico válido y no puede ser comprobada de forma fiable, caracterizándose por utilizar afirmaciones vagas, contradictorias, exageradas o directamente falsas.

Pero ¿Qué diferencia hay entre un quiropráctico y un fisioterapeuta, un osteópata?

-El problema es que todo este tema se está ramificando demasiado y confundiendo mucho -dice Quintana-. Generalmente se entiende por osteopatía la medicina alternativa que da especial protagonismo al masaje y manipular los músculos y los huesos. El problema de los osteópatas es que no todos son fisioterapeutas. Yo siempre recomiendo que por lo menos las personas se aseguren que los osteópatas anteriormente hayan sido fisioterapeuta y se hayan formado cómo tales... Hay mucha gente que simplemente hace un curso y...

-¿Pero el fisioterapeuta, si es tal, se puede ir al lado oscuro?

- Sí. Y hay muchos que se van... Yo me he llegado a formar en la acupuntura, luego te la puedes creer

o no. Yo me la he terminado ya por no creer. Yo he considerado que no es compatible, que se opone con mi manera de ver la medicina y la fisioterapia.

-¿Y los quiroprácticos?

-Igual: Es el tratamiento de ciertas dolencias óseas o musculares mediante manipulación de la zona afectada. Se ha importado de Estados Unidos. Allí el fisioterapeuta es muy caro y el quiropráctico es más barato, por eso tiene tanta fama... En España prácticamente no se ve.

-Pero aquí me gustaría hacer un apunte -dice Ignacio Pérez Balmaseda, nuestro podólogo-: Hay estudios sobre el efecto placebo -y no hablamos de impresiones si no de hechos- que señalan que el efecto placebo sí tiene un efecto físico: Creerte que te vas a curar, te cambia el cuerpo... Otra cosa es que el placebo es placebo, que no lo llamemos de otra manera...

-Ciertamente -dice ahora Marisa Malmierca, nuestra farmacéutica-: Todos los medicamentos se estudian considerando el efecto placebo...

-Anda -contesta el médico de familia-, anda que no sé yo de inyecciones de agua destilada y cómo los pacientes salían contentos de lo bien que les habían venido...

-¡Sí, pero cuidado! -Concluye Quintana: Se mezcla muchas cosas y se habla sin saber, y lo que es peor, se puede llegar a perjudicar seriamente a los pacientes. Me han llegado a venir enfermos de consultas de quinesiológia -otra terapia natural que trata los músculos para detectar desequilibrios en el organismo, y prevenir trastornos, y que dicen conectar la mente y el cuerpo y cosas así-, enfermos que me dicen que les han llegado a recomendar que dejen el gluten. Confunden a los pacientes...: El gluten...: ¿Qué tendrá que ver...?

Profesionales en Madrid Río



Cristina Martínez Arce

Clínica Dental Arce, en la Avenida del Manzanares 38, es una clínica muy consolidada en la zona, con un trato muy cercano en la que cada una de los doctores -ocho en total- tiene una especialidad. Los pacientes son tratados por un equipo multidisciplinar en un centro cuyas inversiones son constantes en personal, tecnología, cursos, seminarios y congresos, lo que le sitúa a la vanguardia de la Odontología.

Ignacio Pérez Balmaseda

Podólogo de amplia experiencia profesional y una dilatada trayectoria en la Avenida del Manzanares 48, comprometido especialmente con la salud infantil y la concienciación de los padres por cuanto, según explica, mientras en los adultos la podología es siempre paliativa, en los más pequeños se pueden aplicar tratamientos correctivos para que de adultos lleguen a pisar con total normalidad. Pérez Balmaseda ha realizado además estudios biomecánicos sobre la repercusión de los distintos tipos de pisadas en otras disciplinas médicas y sanitarias. Es firme defensor del cuidado multidisciplinar de los pacientes y de las redes de contactos amplias entre los profesionales de la salud.



Rafael Quintana

Fisioterapeuta, lleva cuatro años en su clínica Quineon en la calle Mármol 3, ofreciendo una atención cuidada y personalizada a sus pacientes. Comprometido por concienciar a la población sobre el valor de la fisioterapia preventiva mediante el ejercicio terapéutico. Es partidario, además, del trabajo en equipo en el cuidado de los pacientes. Su equipo está formado por fisioterapeutas con formación universitaria y colegiados en el Ilustre Colegio de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid. Están en constante formación sobre el tratamiento de las lesiones, y la aparición de nuevas técnicas para incorporarlas como herramienta persiguiendo el máximo bienestar de sus pacientes.

Amalia Pintado López - Alberto Escudero Mollo

Club Visión, Centro Óptico y Auditivo. Más de dos décadas en el Paseo de Yeserías 9, en constante formación e innovación continua para dar respuesta a los cambios sociales y tecnológicos de nuestra época. Con sus inversiones en tecnología y la atención cercana de sus profesionales, el centro ofrece técnicas revolucionarias en el mundo de la óptica y la audición.

Centro comprometido con los cuidados para una población con una esperanza de vida cada vez más prolongada en el tiempo: Nuevas técnicas en cirugías de cataratas, estudios de baja visión, prevenciones de miopías, investigación en audiología y tratamientos actuales ante los nuevos retos de la salud surgidos por la utilización y la exposición a las pantallas de Tablet, móviles u otros dispositivos. Cuidados, en definitiva, comprometidos por la calidad de vida de los más de 8.000 pacientes que ya confían en Club Visión.



Juan Antonio Corbacho

Forma parte del equipo de trabajo que ha creado y continúan desarrollando el avanzado GSA -Global Systemic Activation: Activación Global Sistémica-, un abordaje metodológico sistémico para el diseño, implementación y gestión de procesos de aprendizaje y entrenamiento desde la iniciación hasta el alto rendimiento. Por otro lado, la Escuela de tenis que dirige en el Paseo de la Ermita del Santo 48, ofrece a los interesados en el aprendizaje del tenis dos de las mejores pistas de hierba artificial de Madrid especialmente diseñadas para mitigar las lesiones articulares producidas por impactos de los deportistas y para poder seguir siendo utilizadas en los días de lluvia moderada en los meses de invierno sin interrumpir las clases. Corbacho es, además, colaborador habitual de La Prensa del Río con temas de salud y nutrición. Mediante su instagram @MrCorbacho diariamente y de forma gratuita realiza infografías, contesta dudas sobre entrenamientos, y da consejos de nutrición y vida saludable para sus más 18.000 seguidores. En la web www.mrcorbacho.com, de la misma forma, da a conocer estudios y publicaciones actualizadas de prestigiosas universidades internacionales sobre temas relacionados con el fitness, la nutrición y el deporte.

Mónica Buiza

A la escuela de teatro de Buiza -monicambuiza@hotmail.com- acuden personas que desean beneficiarse de las artes escénicas, de sus técnicas, su entorno y de todos sus beneficios. Personas que quieren recibir clases de expresión corporal, que deseen tener un cuerpo equilibrado y libre para estar a gusto con ellos mismos y vencer las dificultades que nos encontramos a veces en nuestro interior: Timidez, vergüenzas, problemas de pronunciación, lucha contra la baja autoestima. La persona tímida va a seguir siéndolo, seguro, pero adquirirá las herramientas necesarias para combatir el problema y poder desenvolverse... Ofrecen el teatro, ese gran desconocido, para simplemente subirse a un escenario, jugar y disfrutar.



“Una de las facetas que más me gusta de mi profesión es que te acabas convirtiendo en un psicólogo... y eso, me ‘mola’, me ‘mola’ un montón... Me gusta que mis pacientes me hablen, me cuenten sus cosas y confíen en mí...”.

IGNACIO PÉREZ BALMASEDA

“Lo que necesitan las personas cuando vienen a las clases es reírse, divertirse, liberarse un poco y vencer sobre todo su baja autoestima y, por supuesto, tener un equipo, un grupo al que pertenecer. A partir de ahí se vence la timidez”.

MÓNICA BUIZA

“Echo de menos lugares donde todos vosotros dierais charlas a la población sobre vuestras especialidades. De esta forma, vosotros, profesionales capaces, honestos y de prestigio, ilustraríais a la población de manera útil y eficiente sobre la salud y los hábitos saludables. Mientras, seguid trabajando, y continuad haciendo de este entorno privilegiado, en la medida de vuestras posibilidades, el mejor lugar posible para vuestros vecinos”.

FERNANDO LORENTE ARENAS



Rozas o en Murcia, en donde se tarda en ir y no se sabe cuándo te va a tratar... En cambio aquí Amalia te va a examinar los ojos en el acto, Alberto el oído, Cristina te quitará el dolor en el momento, Nacho te va a hacer las Plantillas, Juan Antonio te ofrecerá un entrenamiento de calidad como Mónica Buiza en su escuela de teatro y Rafael te va reconfortar con esa contractura... Eso es hacer barrio y es absurdo irse a hacer unas gafas al final de Arturo Soria o al Corte Inglés de Castellana teniendo los profesionales de los que se pueden beneficiar aquí”.

Apuntan además todos los que están en la mesa la necesidad de que los pacientes se tomen en serio los tratamientos y el número de citas recomendadas por los profesionales para acabar los tratamientos. A veces, explica, los pacientes abandonan de manera irresponsable cuando han notado una leve mejoría lo que, en la mayoría de los casos, les obliga a comenzar otra vez el tratamiento desde el principio. “La aspiración de todos nosotros como profesionales” sentencia Ignacio Pérez Balmaseda, “es que el paciente acabe por no tener que volver a la consulta porque le has curado. El mejor paciente es el que no tiene que volver. Ese te mandará muchos más pacientes nuevos porque tendrá confianza y estará satisfecho”.

PARA TERMINAR...

Después de casi dos horas de conversación agradable, Fernando Lorente tomó la palabra: Me conside-

ro un médico humanista, dijo. Estoy preparando un libro titulado “El humanismo como terapia, o una medicina de la persona”, en el que pretendo reflejar mi experiencia como médico en lo referente a las relaciones con las personas. Permittedme transmitiros brevemente algunas ideas del libro para cerrar este acto: Siempre he pretendido tratar a mis pacientes de forma cordial, agradable y simpática. Algunos, a veces, han salido de mi consulta y en la sala de espera han caído en la cuenta de que les había contado dos o tres chistes y se les había olvidado para lo que iban al médico...; No sé, igual es eso el efecto placebo del que hablábamos antes... Un día escuché que si de una fuente emana una gotita de amor y de emotividad, las personas acudimos a libar de ese licor. Eso es lo que pasa con el contacto... Es importante tocarnos, darnos la mano... Yo lo he intentado transmitir... Cuando me llegaba un paciente siempre me ponía de pié, le daba la mano y al acabar le acompañaba hasta la puerta. He trabajado muchos años atendiendo a extranjeros de muy diversas nacionalidades y procedencias. Siempre he tenido una chuleta, con las palabras de entrada y de salida de los distintos idiomas: El “buenos días”, el “por favor”, el “adiós”, el “gracias...”. Deberíais de haber visto la cara de algún filipino, cuando le hablaba en tagalo y le decía “Magandang hapon” -buenos días- en su idioma...

“Debemos esforzarnos además por dar credibilidad a nuestras profesio-

nes. El que no cree en nada cree en todo... Hay enfermedades que sabemos que no se van a curar ni van a mejorar. Hay enfermedades que no son crónicas, que son ondulantes, como la artrosis, la depresión o la ansiedad, por ejemplo. Para el dolor podemos recetar “Tramadol” un analgésico opioide que lo alivia, pero como el paciente no se va a curar, como pasa los meses y sigue presentando los síntomas, a veces el malestar, a menudo habla con una vecina, o en la oficina, o en la calle en el bar y le comentan que hay una acupuntura... o un osteópata... o un no sé qué que les puede curar... He ahí el problema, los pretendidos medios curativos se diversifican y aparece la confusión y a veces el engaño. Echo de menos lugares donde, por ejemplo, todos vosotros dierais charlas a la población sobre vuestras especialidades. De esta forma, vosotros, profesionales capaces, honestos y de prestigio, ilustraríais a la población de manera útil y eficiente sobre la salud y los hábitos saludables. Mientras, seguid trabajando, y continuad haciendo de este entorno privilegiado, en la medida de vuestras posibilidades, el mejor lugar posible para vuestros vecinos: Éste es el camino.

Desde La Prensa del Río queremos agradecer al Restaurante Oviedo y a la familia Arnaldo, cómo siempre nos ceden amablemente sus instalaciones para nuestras actividades. Un lugar de extraordinaria calidad en el que tan bien nos tratan y en donde tan a gusto nos encontramos.

hacen madrid río

De dietas, regímenes y primavera



POR **Elena Almena**
PRESIDENTA DE LA ASOCIACIÓN
DE COMERCIANTES DE ARGANZUELA RÍO

Que de aquí a nada la primavera llega, es un hecho; aunque no sé si es sensación mía pero si no fuese porque las evidencias de las temperaturas y el abrigo me dicen lo contrario, yo diría que ya está aquí. Y los pajaritos cantan... Y todos, de repente, nos echamos

las manos a la cabeza y nos da por hacer ejercicio, por ponernos a dieta... Pero ¿qué es ponerse a dieta? Yo recuerdo que tuve el honor de trabajar probablemente con una de las mejores *coach* en Alimentación que ha habido en España cuyo nombre era Fanny, y de la misma forma que la recuerdo a ella, recuerdo como me dijo que "las revistas y en general las dietas llevan a engaño porque dieta son todos los alimentos que se ingieren a lo largo del día, y régimen es la carencia de unos alimentos para conseguir un objetivo bien la pérdida de peso, bajar los niveles de azúcar, o prepararse para una operación": Por eso no existen las dietas milagros, por eso el engaño. Pero nosotros somos afortunados. Estamos rodeados de tiendas de barrio tradicionales donde nos venden género de primera para una dieta mediterránea equilibrada a precios razonables. Tenemos uno de los pulmones de Madrid en la puerta de casa: Podemos andar, correr, montar en bici... -con cuidado, ojo, que vamos como locos-. Podemos patinar y estilizar la figura, tenemos para hacer brazos, muchísimo césped y bancos para hacer abdominales...

Vamos: ¡Que me estoy viniendo arriba! Me voy a calzar las zapatillas, me voy a echar mi protección solar... y voy a cuidarme ¡Que la operación braga-faja 2019 la tenemos encima!

Feliz primavera llena de salud.

Si tienes cualquier consulta, mándanos un correo a

redacción@laprensadelrío.es

NUTRICIÓN Y DEPORTE

Me duele, ¿Qué hago?

En muchas ocasiones me encuentro con esta pregunta por parte de los deportistas: "Me duele el codo, el tobillo, el pecho, el bíceps, el hombro... ¿Qué hago?" Mi primera respuesta es "¡Para!". Es tremendamente importante parar a tiempo cuando tenemos dolor en alguna parte de nuestro cuerpo. El dolor es el primer síntoma de que algo no va bien.



FUENTE: ELPERIODICO.COM

Ahora bien, una vez hemos parado vamos a analizar qué es lo que te pasa. "Ayer fui por primera vez al gimnasio e hice unos ejercicios para los hombros y hoy me duelen al elevar los brazos". Está bien, lo más seguro es que sean agujetas y que tu musculatura se esté adaptando al estímulo al que le sometiste ayer: No hay de qué preocuparse.

En otras ocasiones las molestias vienen derivadas por otros motivos, ya sea por la mala técnica en tu deporte, por no haber calentado bien, por no estar bien nutrido o hidratado, o por tener acortada la musculatura al no trabajar la flexibilidad... Pueden ser muchas cosas.

Para eso acude a tu especialista más cercano para que evalúe tu situación. Ya sea un técnico deportivo, un fisioterapeuta, un médico o un farmacéutico. Lo más importante es acudir a ellos para que serán quienes, si no pueden tratarte, te derivarán al especialista que necesites. Por ejemplo te voy a poner dos casos de cómo se suelen hacer y cómo se deberían hacer las cosas por tu salud.



Juan Antonio Corbacho
www.corbachotenis.com

● **MAL:** Has tenido una torcedura en el tobillo en el gimnasio. Acudes a la farmacia a por algún medicamento para reducir el dolor o la inflamación y en cuanto remite un poco vuelves a hacer deporte. Si sigue doliendo, cada vez que vas a hacer deporte te tomas un antiinflamatorio para hacerlo sin dolor. ¡Error con mayúscula!: Esta es una de las causas por las cuales una lesión se hace crónica.

● **BIEN:** Has tenido una torcedura en el tobillo en el gimnasio. Consultas a tu técnico deportivo del gimnasio. Este te examina y te deriva a un fisioterapeuta. El fisioterapeuta evalúa el grado de tu lesión y, según sea esta, te trata y te recomienda en caso necesario algún tratamiento antiinflamatorio o te deriva a un traumatólogo quien podrá realizar otras pruebas diagnósticas tales como Rayos X o una Resonancia Magnética para determinar la lesión y determinar cómo curarla.

Es importante que evites auto diagnosticarte y auto medicarte para evitar futuras patologías mayores y problemas de salud derivados de ellas. ¡Acude a un profesional!

Es importante que evites auto diagnosticarte y auto medicarte para evitar futuras patologías mayores y problemas de salud derivados de ellas. ¡Acude a un profesional!

Tienda - Taller - Rutas Alquiler - DH - Enduro **MTBSPAIN** Avenida del Manzanares, 58 www.mtbspain.es Teléfonos: 91 407 24 22 - 620 525 475 - 615 326 243

PIZZERIA
Lungo Fiume
"LA VERA PIZZA" UN PEDACITO DE ITALIA EN MADRID RÍO
EL AUTÉNTICO SABOR DE LA PIZZA ITALIANA ELABORADA AL ESTILO TRADICIONAL
Av. Manzanares 62. Teléfono: 91 083 48 52
HAZ TUS PEDIDOS POR MEDIO DE **Glóvo** **deliveroo**

Abogados.
Asesoría Fiscal, Laboral y Contable.
Sociedades.
Empresarios.
Autónomos.

Asociados METARIA, SL
ASESORES/CONSULTORES
Baños de Montemayor, 7
Local 9 (entrada C/Arganda)
28005 Madrid
Teléfono: 91 261 77 70
Fax: 91 155 82 82
conta3@asociadosmetaria.com

SUPONDRÁ UN AHORRO DE 6 MILLONES DE EUROS ANUALES EN ALQUILERES MUNICIPALES

Comienza la rehabilitación del Mercado de Frutas de Legazpi

Las obras de rehabilitación del antiguo Mercado de Frutas y Verdura de Legazpi comenzarán en el primer trimestre de 2019 según ha informado el Ayuntamiento de Madrid. El futuro complejo albergará una biblioteca, el Área de Desarrollo Urbano Sostenible, la Oficina de Objetos Perdidos que ya existió allí en su día, unas oficinas de la Agencia Tributaria y locales de uso vecinal. Con este plan el Ayuntamiento estima que ahorrará un total de 6 millones de euros al año en concepto de alquileres de edificios municipales.



Según el Ayuntamiento además de trasladar una importante actividad administrativa municipal al edificio, “el proyecto conjuga las peticiones vecinales con la viabilidad económica y la sostenibilidad medioambiental”.

Serán nuevos equipamientos los que albergará el Mercado de Frutas para los distritos de Usera y Arganzuela con una biblioteca, locales de uso

vecinal con huertos urbanos ubicados en sus cubiertas, oficinas de Objetos Perdidos y una oficina de Hacienda.

Las obras respetarán al máximo la estructura del antiguo mercado por su valor arquitectónico, un edificio de Estilo Racionalista, modelo de la arquitectura madrileña de los años 30 del siglo XX, construido por el arquitecto Luis Bellido, autor al

igual del Matadero, y Francisco Javier Ferrero. La rehabilitación también modificará las vías adyacentes y la plaza central del complejo a la que se otorgará carácter de “espacio público libre y ajardinado”. El edificio estará conectado a través de pasajes que lo atraviesan con su entorno potenciando la conexión peatonal con la Plaza de Legazpi, Matadero y MdRío.

NOTICIA DEL PERIÓDICO “HOY, DIARIO DE EXTREMADURA”

“20.000 tencas cacereñas para la Casa de Campo”

El pasado jueves 24 de enero, firmada por Cristina Núñez, el periódico “Hoy, Diario de Extremadura” publicaba la noticia sobre las “20.000 Tencas de Galilea”, de una piscifactoría cercana a Casar de Cáceres, que llenarían el Lago de la Casa de Campo.

Señalaba este periódico que después de la suelta, que se iba a hacer el mismo día 24 de enero, como en efecto se hizo, el lago tendría “mucho de cacereño”. Las tencas son peces típicos de charcas o de pantanos. Informaba el diario extremeño sobre que, Juan Carlos Simón, gerente de Tencas de Galilea, les había explicado como cuando estaban vaciando el lago se fue directamente “a hablar con el Ayuntamiento de Madrid, porque no sabían muy bien que echar” y como explicó “cual era el producto y el cometido de la tenca en nuestra región y aceptaron perfectamente”. Por lo que, según el Hoy de Extremadura, el gerente se siente orgulloso.

Los peces cacereños que ahora están en el lago tienen una edad de alrededor de un año. Un miembro de la empresa Tencas de Galilea, Marco Simón, hijo del gerente, fue el encargado, decía el diario Hoy, de representar a la empre-



Niños del Colegio Público Blas de Otero realizando la suelta de Tencas Cacereñas en el Lago de la Casa de Campo.

sa en el acto público que se iba a celebrar “en el propio lago de la Casa de Campo”, contando con la presencia de la directora general de parques y zonas verdes del Ayuntamiento de Madrid, Beatriz García. Continúa el diario señalando como también estaban invitados niños de “colegios de distritos próximos a esta zona del oeste de Madrid. El Ayuntamiento cuenta con programas específicos de pesca recreativa y terapéutica con retorno (sin muerte) para personas con discapaci-

dad y mayores, que acuden a este estanque”. “A las seis de la mañana del día 24 de enero, en tres depósitos con bombonas de oxígeno y agua clara, según describe Simón, las 20.000 tencas cubrirán los 300 kilómetros que separan Casar de Cáceres de la capital”. La suelta tuvo lugar a las diez de la mañana.

El diario también hacía un resumen de la historia de la empresa: “La trayectoria ha sido ascendente en (...) cuatro años, se han logrado producir dos millones de ejemplares. Nacida con la intención de cubrir las necesidades de la región, actualmente ya distribuyen en Barcelona y en todas las provincias de Castilla y León. Todo un éxito económico y personal, ya que Juan Carlos Simón, rodeado de su familia, montó esta empresa con la intención de hacer frente a la crisis y de conseguir que la única solución para sobrevivir no fuera salir de Extremadura”.

La noticia del diario Hoy sobre el Lago de la Casa de Campo concluye aportando una serie de datos sobre el entorno: “El lago de la Casa de Campo, un entorno renacentista que perteneció a la Casa Real hasta la II República, tiene unas dimensiones de ocho hectáreas y ha recibido una inversión de 2,6 millones de euros, con los que se han arreglado las grietas en el vaso y en el muro de contención. (...) Sus nuevas aguas albergan ahora nueva vida con sello cacereño.

smart pis.com

la aplicación para tu comunidad

www.smartpiso.com



administración de fincas 3.0



Uno al Cubo

Chisperos 10, 28047 MADRID
915263405 675543537
info@unoalcubo.es

SOLUCIONES PARA SU COMUNIDAD:

administración de fincas • ingeniería • arquitectura •
eficiencia energética • autoconsumo solar fotovoltaico •
energía solar térmica • medida de energía y agua • ITE/IEE •
negociación de contratos de energía • recarga de vehículo eléctrico •
modelado BIM de edificios • videovigilancia • control de accesos •
videoportero inteligente • aparcamiento de bicicletas



Administrador
Fincas
Colegiado



si no ve bien la tira cómica, descárguela aquí ->

¿UNA ESTACIÓN DE CERCANÍAS “MADRID RÍO”?



Salida de emergencia de la línea de Cercanías C5 en el pequeño parque enmarcado entre el Puente de San Isidro, el Paseo de la Ermita del Santo y la calle San Ambrosio.

¿ES VIABLE ESA INFRAESTRUCTURA, JUNTO AL PUENTE DE SAN ISIDRO?

Hablamos con Enrique García Mielgo, ingeniero industrial, trabajador durante años en el sector ferroviario y, a raíz de su trabajo, profundo conocedor de la línea de cercanías C5. Es uno de los principales promotores de la plataforma www.change.org/p/c5-madrid-rio que defiende, a partir de la convicción de la viabilidad del proyecto, la apertura de una estación de Cercanías de dicha línea junto al Puente de San Isidro, en Madrid Río.



a línea de cercanías C5 Madrid Renfe, -Móstoles El Soto - Atocha - Fuenlabrada - Humanes-, atraviesa bajo tierra el río Manzanares, a la altura del Puente de San Isidro. En ese punto, a una distancia equidistante entre las estaciones de Laguna y Em-

bajadores, hay una salida de emergencia de la línea que da directamente al parque enmarcado entre el puente, el Paseo de la Ermita del Santo y la calle de San Ambrosio.

Enrique García Mielgo, es un ingeniero industrial que trabajó durante 10 años en el sector ferroviario dedicándose a la automatización de trenes. El proyecto estrella en el que trabajó fue la instalación en la línea C5 del sistema alemán “LZB” -conducción automática de trenes- desarrollado por la empresa Alcatel-Siemens. Sistema que permitió aumentar la frecuencia de paso de los trenes, de cinco a un minuto progresivamente, en una línea considerada en Europa, según palabras de García Mielgo, como la que mayor número de viajeros desplaza diariamente.

Dedicado al software del proyecto así como a la parametrización del sistema, el Ingeniero llegó a conocer la topografía de la línea y todas las

instalaciones -trayectos, estaciones y salidas de emergencia- con exactitud absoluta: “Durante dos años y medio en los que se prolongó mi trabajo realicé por las noches cientos de viajes y llegué a conocer todos los recovecos de la línea y a obtener información de primera mano sobre sus instalaciones”.

Cuando Enrique se topó con la salida de emergencia de la que ya hemos hablado, concibió la posibilidad de construir a partir de ella, una nueva estación de cercanías: “Esa salida de emergencia es un acceso natural a la línea C5. El proyecto es absolutamente viable. Para construir una estación allí habría que realizar una pequeña infraestructura de obra civil, mucho menos costosa que si se tuviera que crear una nueva estación con toda su infraestructura partiendo de cero”.

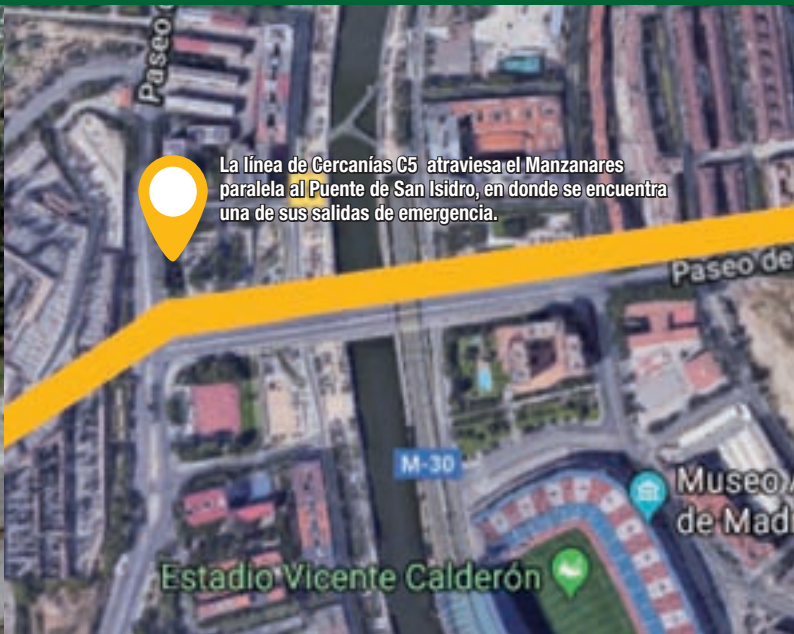
Beneficios del proyecto

En opinión del ingeniero, abrir en el lugar estratégico del que hablamos una nueva estación de Cercanías supondría una solución óptima de movilidad “hacia un nudo tan importante de transporte en Madrid como es Atocha” prestando un servicio muy útil no solamente a las personas que viven en la proximidad del Puente de San Isidro -que dependiendo de la orilla del río en la que vivan deben tomar para ir a aquel destino o bien el autobús 119 o el 36-, sino también a la población de la periferia de Madrid: “Zonas que en realidad son auténticas ciudades, como Fuenlabrada, Leganés, Móstoles, Alcorcón, y que entre todas ellas suman un grandísimo número de población”.

No debemos olvidar, señala, el extraordinario escaparate que sería la



Enrique García Mielgo, ingeniero industrial, uno de los principales promotores de la plataforma por la apertura de una estación de Cercanías de la línea C5 junto al Puente de San Isidro y la calle de San Ambrosio, en Madrid Río.



La línea de Cercanías C5 atraviesa el Manzanares paralela al Puente de San Isidro, en donde se encuentra una de sus salidas de emergencia.

estación “para todo ese desarrollo inmobiliario que se pretende hacer en la Operación Calderón. Con una intervención urbanística que una vez finalizada colapsará la zona en lo que al transporte por medio del vehículo privado se refiere, y con una voluntad por parte de las distintas administraciones de potenciar cada vez más los servicios públicos de transporte, abrir esta estación de Cercanías sería una magnífica opción.

García Mielgo señala además como en su opinión, la opción de la estación de Cercanías también sería útil para poder llegar a Madrid Río y conocerlo: “La zona absorbería y se beneficiaría de unos visitantes de distintas procedencias interesados por el ocio que vendrían para pasar los fines de semana o simplemente para conocer las distintas instalaciones del parque a la vez que toman un café o hacen sus compras por la zona”.

¿Técnicamente posible?

Los gestores ferroviarios explican a menudo cómo cuando aumenta el número de estaciones en el itinerario de los trenes, su tráfico se resiente aumentando de duración en detrimento del viajero. Sin embargo la hipotética parada de Cercanías Madrid Río se encontraría muy bien ubicada, explica García Mielgo, “porque sería equidistante entre las estaciones de Laguna y Embajadores, a una distancia de unos tres kilómetros, distancia que permitiría al tren adquirir la velocidad normal entre una y otra estación de unos 80 kilómetros por hora, en contra de lo que ocurre por ejemplo con el apeadero de Las Águilas, en la misma línea, pegado a Aluche, en el que el tren al salir de ésta última estación no puede acelerar y tomar velocidad porque la siguiente parada está tan próxima que se ve en la necesidad de frenar”. Estima además

nuestro ingeniero que la apertura de la estación incrementaría tan solo el tiempo del trayecto en un minuto y medio: “Espacio de tiempo, considero, plenamente aceptable y asimilable”.

Preguntado además si tras el soterramiento de la M-30, las instalaciones de la salida de emergencia de la línea C5 aún están en funcionamiento y no condenadas, García Mielgo se ratifica en cómo “en efecto, la línea C5 sigue funcionando y la salida



Enrique García Mielgo *Soltar la liebre...*

Es ingeniero industrial de ICAI y executive-MBA por ICADE. Es gerente y fundador de la empresa “Uno al Cubo, soluciones sostenibles” -www.unoalcubo.es- que se dedica, entre otras actividades, a la administración de fincas en varias comunidades de la zona y a la instalación de sistemas de autoconsumo de energía solar fotovoltaica.

¿Cuál es su motivación personal para luchar por el proyecto de la estación de Cercanías Madrid Río? Lo llevo en la cabeza desde hace muchísimo tiempo. Desde el momento en el que hace 20 años la curiosidad me llevó a bajarme del tren durante unas pruebas y abrir la puerta de la salida de emergencia para ver lo que había al otro lado. No me gustaría que pasara el tiempo y quedarme con la espina clavada y pensar que había algo que podía aprovecharse y que no se hizo. Actualmente desarrollo mi trabajo y parte de mi vida gestionando

comunidades de propietarios en la zona. Siempre he entendido que en esta profesión hay que dar soluciones a los vecinos no solamente de puertas hacia adentro y que la ciudad la hacemos entre todos. Concibo la futura estación de cercanías Madrid Río como algo positivo para Madrid y que contribuye al desarrollo sostenible y a la movilidad de una zona de la ciudad que históricamente se lo merece. Yo me limito a “soltar la liebre”. Si sale adelante no será por mí, sino por la gente de la calle y por Medios de Comunicación que lo apoyen.

de la que hablamos sigue siendo una de sus salidas de emergencia”.

www.change.org/p/c5-madrid-rio

En opinión de García Mielgo para que pueda salir adelante el proyecto tiene que haber una implicación de los vecinos del barrio y los usuarios de la línea, que a la larga van a ser los más beneficiados: “Es necesario difundirlo y un esfuerzo en común de la población aledaña a la línea más intenso del que ha habido hasta ahora”. Para ello ha creado una entrada a la plataforma de firmas www.change.org/p/c5-madrid-rio: “Obviamente la manera de llegar a buen puerto es conseguir en la plataforma el mínimo número de firmas, unas 50.000 para presentarlo. Actualmente solo hay unas 1.400, que son las de los vecinos más cercanos al Puente de San Isidro. Pero hay que ser conscientes también de que todo se mueve a partir de la iniciativa popular por medio de distintos canales como por ejemplo las firmas, las protestas, o las movilizaciones. Es necesaria la movilización popular acudiendo para explicar el proyecto a las personalidades políticas cuando éstas se acercan al barrio en un acontecimiento cultural, festivo o deportivo, por ejemplo en San Isidro o en las activida-

“Esa salida de emergencia es un acceso natural a la línea C5. El proyecto es absolutamente viable. Para construir una estación allí habría que realizar una pequeña infraestructura de obra civil, mucho menos costosa que si se tuviera que crear una nueva estación con toda su infraestructura partiendo de cero”.

“Madrid Río absorbería y se beneficiaría de unos visitantes de distintas procedencias interesados por el ocio que vendrían para pasar los fines de semana o simplemente para conocer las distintas instalaciones del parque a la vez que toman un café o hacen sus compras por la zona”.

des de Madrid Río. A menudo desde sus despachos desconocen los intereses más cercanos de los ciudadanos. Ahora estamos en la época adecuada porque dentro de muy poco hay elecciones: Este proyecto debe ser presentado a los partidos políticos para que hagan de él bandera y crean en el proyecto.



LAS COSAS DE JUAN "EL GOLOSINA"

Lolita ¡Cómo pasa el tiempo!

La vida transcurre y sigue la saga. Ya se ha dicho, y se dirá, y se seguirá diciendo y hablando toda la vida de la importancia de una artista como Lola Flores; pero los admiradores de aquella familia y amigos de La Prensa del Río lo que van a encontrar en este número será la foto que hoy aporto de Lolita, pequeñita, con su madre, subida en una escalera.



Ya lo decía Lola hablando de sus hijos: Evidentemente no podrá salir uno ni abogado ni arquitecto, tenían que salir artistas. Y ahí se la ve a la Lolita subida en la escalera mucho antes de tener toda esa larga lista de artesteo a sus espaldas... ¿Os acordáis del "Amor, amor", con el que consiguió su primer Disco de Platino con tan solo 17 años, el "Sí pero no" o el popular "Sarandonja" que han adornado la carrera de la cantante? Sin hablar de todas las veces que ha aparecido en series y programas de televisión como el "Tu cara

me suena" o la película "Rencor" que tanto sedujo a los que les gusta el cine y a los que no.

También ha tenido que apechugar Lolita, con alegrías y con penas... Con la muerte de su madre, de su hermano, con divorcios y otros problemas personales... Hace 55 años que está hecha la foto... Cómo ha volado el tiempo, señor, lo que ha pasado en el mundo desde entonces... La política, la gente, la mentalidad... ¡Cómo ha cambiado todo! Quién la ha visto, a esa niña en la escalera, como cualquier niña de su edad, jugando de arriba para abajo... a pasar a ser abuela de un niño de su hija Elena Furiase, la cual también sigue la saga de los artistas... Veremos a ver a lo que se dedica el nieto. Como salga artista tenemos Flores para rato... O si sale futbolista... saldrá como su tío Quique Flores, que yo no sigo mucho el fútbol, pero sé que ha sido un gran jugador y es un entrenador de los mejores.

Pues bien, próximamente Lolita recibirá en Córdoba de manos de Su Majestad el Rey de España, Felipe VI, y su esposa la Reina Letizia la Medalla de Oro al Mérito en las Bellas Artes por destacar en el campo de la cultura y el artesteo. Quiero desear desde aquí que disfrute de esta medalla con salud porque se la merece por la aportación que ha hecho al teatro -en este momento está actuando con "Fedra" con las entradas agotadas-, por la aportación que ha hecho al cine, a la música y al mundo de la canción, y desearle también que sea muy feliz por su trabajo, por su medalla, por ser abuela... y por ser ella misma y haber continuado de manera tan digna y tan magnífica la saga de los Flores.

"Un acto sublime de amor"

Supongo que un acto sublime de amor es el que llevó a cabo la anciana en los últimos años de su vida con un perro al que ni siquiera conoció...

el paseante



En Madrid Río se reúnen muchas personas que pasean con sus perros. Cuando el tiempo es agradable, en algunos lugares confortables del parque, los corros y las conversaciones entre los amos de los animales se prolongan hasta bien entrada la noche.

-Adoro a los perros -me había dicho la anciana un día en el Manzanares, junto al Puente de la Reina, mientras hacía grandes esfuerzos al haber cogido a mi perro en brazos para hacerle caricias-. Los perros son mejores que muchas personas -decía argumentando todos esos tópicos que todos hemos dicho y escuchado mil veces-: Te quieren más, te tratan mejor, te cuidan sin pedir nada a cambio.

Yo asentía con una sonrisa impuesta pero sin prestarle, en honor a la verdad, demasiada atención...

-Servidora tenía uno, sabe usted, al que quería mucho; pero se me murió el pobrecito, era ya muy mayor... las cosas de la vida. Y ahora ya me ve aquí, estoy muy sola, buscando conversaciones con cualquiera, y echándole de menos. De buena gana me cogería yo otro pequeño, que me acompañara y me hiciera feliz. Me vendría muy bien -continuaba hablando la señora-, ahora que han puesto todo el parque tan bonito, ahora que han crecido los árboles, ahora que podría darme grandes paseos por la mañana y por la tarde por el río, pasear con mi perro y hablar con la gente... Pero qué cosas digo, qué disparate... ¿Cómo me voy yo a coger un perro... Yo, que soy tan vie-

ja? ¿Cuando muera quién va a cuidar de él?

Yo tenía prisa. No era uno de mis mejores días. Me quería marchar, que soltara a mí perro, que le dejara de una puñetera vez en el suelo y nos dejara ir. Todos tenemos un estúpido dentro que a veces se desata y emerge de dentro de las vísceras. Vivimos con prisa, vamos y venimos. Yo no tenía tiempo, ni me apetecía lo más mínimo, hacerme cargo de los problemas de la gente.

Han pasado tres años. Supongo que han sido tres años duros de soledad gris para la anciana. Hace poco me enteré por alguien con quien comparto espacio paseando al perro de que la anciana, pobre, había muerto: Habían encontrado el cadáver en su casa cuando llevaba ya cinco días sin vida. Estaba sola. Se había tardado cinco días en echarla de menos. Vivimos solos, morimos igual.

No sé. Me sobrecoge el pensar en que gracias al corazón enorme, a la generosidad y al sacrificio desinteresado y humilde de la anciana, hoy, por descontado, que tampoco le echa de menos el hipotético perro aquel, que por responsabilidad y amor no tuvo. Ni sufre la ausencia, ni vagabundea perdido por los recovecos del parque y, al menos, en mi corazón, hoy, una vez atado y bien atado el estúpido que llevo dentro, sí que pasea la anciana feliz por Madrid Río en la compañía leal y generosa de su perro, aquel que sí que tuvo y al que tanto extrañó en los últimos años, en los últimos meses y en los últimos instantes de su vida...

Paseo de Yserías, 9. 28005 Madrid
Teléfono/Fax: 91 517 17 11
www.clubvisioncentrooptico.com

club **VISION** CENTRO ÓPTICO Y AUDITIVO

HASTA UN **50%** DESCUENTO EN MÁS DE 100 MONTURAS HASTA EL 15 DE MARZO

RESTAURANTE OVIEDO



LA ESENCIA DE LA COMIDA ASTURIANA

Un **ambiente acogedor** en nuestros **amplios y confortables salones** con todas las comodidades para que las **comidas**, las **cenas**, las **raciones** los **aperitivos** resulten de lo más **placentero**.

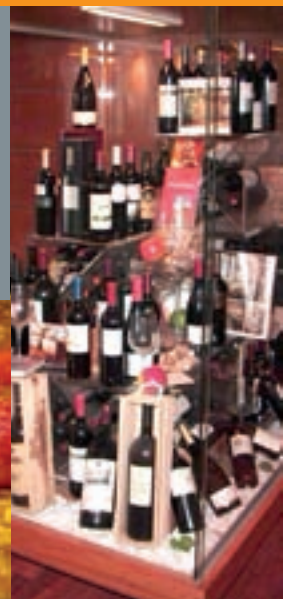


Destacamos nuestra **propuesta exclusiva** a la moda del **Cachopo**: En el Restaurante Oviedo lo elaboramos con **carne de buey, jamón ibérico y queso curado**, para terminar gratinándolo en el horno, lo que le proporciona una jugosidad característica.

Hemos ampliado nuestra propuesta con los cachopos de **cecina**, de **boletus** y el exquisito de **merluza**.



Pulpo a la gallega con cachelos.
Fuente de ibéricos.
Queso Cabrales.
Fabas melosas con boletus.
Arroz con bogavante.



Menú degustación.
Cenas de maridaje.
Esmerado servicio.



Consulta en nuestra página web la programación de nuestras **noches de Monólogo y Magia** exclusivas en Madrid Río

RESTAURANTE
OVIEDO

Paseo de Yserías, 45
Teléfono 91 474 73 80
28005 Madrid
www.restauranteoviedo.com

¿Cuánto hace que no te comes un bocadillo?

a
arce
clínica dental

**Especialistas
en implantes**

10%
DE DESCUENTO
EN IMPLANTES

ESPECIALIDADES

- Prótesis
- Cirugía
- Odontopediatría
- Implantes
- Periodoncia
- Odontología Restauradora
- Ortodoncia
- Endodoncia
- Estética Dental

TRABAJAMOS CON LAS ÚLTIMAS TECNOLOGÍAS

- Rx Panorámica
- Cámara Intraoral
- Radiografía Intraoral Digital
- Injerto con Plasma Rico en Plaquetas
- Sedación Consciente



Avda. del Manzanares, 38 28011 MADRID
manzanares@clinicadentalarce.es

METRO: Puerta del Ángel (L6)
AUTOBUSES EMT: 17, 25, 36 y 50

www.clinicadentalarce.es

PIDE CITA AHORA **91 366 81 31**

También Clínica Dental en Calle Consenso, 27, Villaverde
Teléfono Citas: 91 025 50 29

**FINANCIACIÓN
HASTA 12 MESES
SIN INTERESES
Y HASTA 5 AÑOS**