REVISTA ANUAL ED.2022
COMERCIO LOCAL Y SERVICIOS

VIVE ABK, VIVE BARAKALDO

ABKBARAKALDO.COM

Eskanea nazazu!
EUSKARAZKO EDIZIOA

ASOCIADOS

BAR IBARRA
CAFETERIA EL PALACETE
RINCON DE NOE
BAR MUNICH
WANNATECHIE
BODEGUILLA QUINTIN
MERCERIA MAGAZ
ASESORIA GESTORIA LASO DE LA VEGA
RADIO FE
ELECTRICIDAD CANCELA
KOPILORE
KIOSKO ALICIA
BAR VENECIA
BAR SOLLUBE
ASESORIA ZABALLA
BEIBAR TEXTIL S.L.
BAR MAYMU
ADEI CENTRO VETERINARIO
URKIA BAR CAFÉ
FARMACIA ANDRACA
CENTRO MESALUD
OH LA LA - SAN BIZENTE
SALON DE BELLEZA EMI
CAFETERIA LARRAU
EL BODEGON
ARTE GALLEGO PULPERIA
EL BOCATA DE LA ABUELA
JOSAN FOTOGRAFO
CASANIER
LIZTEGAITZ S.L.
RESTAURANTE LA FLORIDA
LA BODEGUILLA
CAFÉ LEIZEA
OH LA LA - HERRIKO PLAZA
CERVECERIA KING´ S CROSS
CASA ROUCO
VIDEOMIX PRO PRODUCCIONES AUDIOVISUALES
BODEGON LA RIBERA
ARTESONIA CREACIONES
DEJA VU PELUQUERIA DE MASCOTAS
TXAKURCAT
BAR URBI
LIBRERÍA SAN JUAN
ESTANCO N° 16 - ARTIZ

CAFÉ LOIZAGA
CENTRO DE ESTUDIOS THINK BIG
CENTRO DE TERAPIAS Y ESTETICA GUSBELL
PSYFAM PSICOLOGOS
CENTRO DE ESTETICA AMAIA ABAD
FLORISTERIA JUAN
FLORES Y PLANTAS MARIFLOR
LA VINOTEKA DE LOREN
PANADERIA ARTEAGABEITIA
CARNICERIA ANGEL
ESCUELA DE BAILE A TU RITMO
MAS MODA ELKANO
FRIO CRUCES
CUSTODIO FOTOGRAFIA
BIZIGAI CONSULTING
METAINNOVA SOLUTIONS
FRUTAS Y VERDURAS GORKA
CARNICERIA IÑAKI
GRUPO ALBOR-COHS PSICOLOGIA Y EDUCACION
PAN MENESA- MERCADO LA PAZ
RAKEL FELIPE
MAS MODA ZABALLA
BAR SUGOI BARAKALDO
15,000 HOPS
CRISTINA BALLESTER MARTINEZ
INMOBILIARIA MANFER
LIBRERÍA LARA
TALLER CARMA
BAR LA ISLA
BAR BOSANOVA
BAINILA
DIETETICA HERBORISTERIA EGUZKILORE
V&M PELUQUEROS
ESDA IMPRESORES
BAR JEMA
NEON GRAFIC

OTROS PARTICIPANTES

LIMA´ S
DOG & SCISSORS
ELIAS VISION – AUDICIÓN
RADIO 7

INDICE

alimentación ..... - pág 4 - 5
belleza y cuidado personal ..... - pág 6 - 7
enseñanza y cultura ..... - pág 8 - 15
flores y plantas ..... - pág 16 - 17
hogar y decoración ..... - pág 18 -19
mascotas ..... - pág 20 -21
mecánica ..... - pág 22 -23
moda ..... - pág 24 - 25
salud y deporte ..... - pág 26 - 34
servicios ..... - pág 35 - 37
tecnología y electrónica ..... - pág 38 - 45
asesorías ..... - pág 46 - 47

¡"Hay una manera de hacerlo mejor, búscala"!

Thomas Alba Edison

Hace 4 años, unos cuantos comercios de Barakaldo abrimos los ojos y empezamos a pensar que las cosas podían hacerse de otro modo. Mejor.

Al principio las nuevas ideas son solo ideas y algunas personas creyeron que acabaríamos por rendirnos a la pereza, al conformismo y a la inactividad. Pero, este 2022 hemos comprobado que tenemos más fuerza cada año, más ganas, más ideas y que nuestro compromiso no para de crecer.

En nuestra búsqueda constante de hacer las cosas mejor, creamos oportunidades, organizamos acciones, cuidamos de las personas, hacemos equipo, nos sumamos a causas que merecen la pena y nos convertirnos cada día en la Asociación de Comerciantes que soñamos: comercios de proximidad siempre cerca de las personas.
Tenemos la seguridad de que esta revista que tienes frente a tus ojos ahora, se puede hacer mejor. Más extensa, más corta, más colorida o en blanco y negro. Ese 'mejor' representa para cada persona algo diferente, te agradecemos tu valoración que nos hará mejores.

Lo importante es que esté aquí, que la hayamos hecho nacer y que hayamos puesto en ella el alma, el conocimiento y el cariño de toda la familia que formamos esta asociación.

Es la primera edición y habrá más. Cada año encontraremos la manera de superarnos, como proponía Edison.

Este 2022 hemos superado nuestra versión 2021 y ya estamos preparando la versión ABK 2023 con más personas participando y más establecimientos asociados.

De momento...

Esther Magaz

Presidenta ABK

Mil gracias por ser parte de nuestra versión ABK "2022"

Productos frescos: La elección perfecta

SECTOR ALIMENTACIÓN

Lo hemos oído hasta la saciedad: los alimentos frescos son mejores, tienen más beneficios para nuestro cuerpo y nos nutren de la manera más saludable.
Nos ha quedado claro. El problema es que no siempre tenemos claro qué son y qué no productos frescos; ni sabemos siempre diferenciar sus propiedades sin que nos den gato por liebre.
Nuestros abuelos iban al mercado y sabían perfectamente elegir el mejor melón, el pan más artesano y la carne de primera calidad. A nosotros… no se nos da tan bien.

Viviendo en una ciudad con una gran cantidad de oferta alimentaria, **nos vemos tentados por escoger esas manzanas pulidas que parecen salidas del cuento de Blancanieves pero después nos frustramos al descubrir que no tienen nada de sabor.**
Para eso hemos creado este reportaje con la ayuda de nuestros asociados del sector alimentario, para que sepas en qué deberías estar fijándote antes de pasar por caja con tu cesta llena de productos frescos.

Frutas y verduras

Sigue este listado de valores a tener en cuenta:

- El aspecto
- El estado de maduración
- Su origen
- El precio y la calidad.
- La colocación del producto.
- La profesionalidad del vendedor

Cuidado con el aspecto porque, a veces, **las frutas más 'feuchas' pueden ser de una elevada calidad.** Eso sí, fíjate en que no estén golpeadas, que la piel esté tersa y el color uniforme.
Respecto a la verdura, anota estas consideraciones:

- Las verduras como la lechuga, el repollo o el brócoli deben tener hojas prietas y compactas.
- En el caso de los tubérculos, lo más importante es que se presenten sin manchas, ni brotes.
- Los pimientos hembra se comen crudos y los machos se cocinan, los distinguirás porque los primeros tienen 4 bultos en la zona del tallo y los segundos, 3.
- Si optas por berenjenas o pepinos, no los escojas demasiado blandos ni duros y recuerda que a mayor tamaño, mayor acidez.

Pan

Harina de uno o varios cereales, agua, levadura o masa madre y sal. Punto.
Esos son los ingredientes de los que está compuesto el pan para ser delicioso y, todo lo que se añada de más puede hacer reducir su calidad.
Desde hace unos años se escucha mucho hablar de los panes de salvado, de masa madre, integrales y muchas otras consideraciones que clasifican el pan en más o menos sano, dependiendo de su composición.

Los expertos en salud y nutrición hablan de tomar la decisión valorando las sensaciones que el pan despierte en todos nuestros sentidos.

Empezando por **la vista:** que tenga un aspecto impecable, con una corteza crujiente y una miga esponjosa.

Continuando con **el olfato,** un pan que despierte el apetito con su aroma a cereales.
Pasando por e**l tacto y el oído,** escuchando su crujir al romperse y sintiendo en las manos ese crepitar de la miga.-

Acabando con el gusto. Un buen pan debe saber a los cereales que lo componen, tener un toque a esa masa madre dejada reposar y a la artesanía del maestro panadero que lo creó.

¿Te está entrando ya el hambre? Productos cárnicos

Lo primero es lo primero. Seguro que tus padres lo tienen claro pero tú, ¿sabes qué es un novillo? ¿y un añojo?

Vale, pues antes de empezar a meternos más a fondo, vamos a explicarte los tipos de carne que hay en el mercado.

Ternera blanca o lechal
Suele venir de Holanda y Francia y son animales de menos de 6 meses. Es buena elección para niños o personas mayores por su ternura, pero no tiene demasiado sabor.
Ternera rosada
Son animales de más de 6 meses pero menos de un año que se han alimentado de su madre y, posteriormente con piensos o forraje para el engorde.
Añojo.
Animales de más de un año que aún no son novillos. Habitualmente son machos aunque la regulación del etiquetado no siempre es clara.
Novillo
Con más de 20 meses y menos de 4 años de edad, de color rojo intenso y sabor profundo.
Buey
Machos castrados entre los 6 y 9 meses de edad, y sacrificados con más de 4 años.

Ahora que conoces los tipos de carne, es momento de fijarte en todo lo demás:

- **Su color debe ser rojo vivo con tonos blancos de la grasa**. Si está oscura y sin brillo descártala!
- **Su procedencia,** si puedes decántate por producto de cercanía (En Euskadi tenemos excelentes carnes)
- **Fíate de tu olfato** y busca el aroma inconfundible de una carne sana
- **Opta siempre por carne recién cortada** en vez de por las bandejas de los supermercados.
- **Confía en el carnicero** que conozcas y pregúntale por los distintos cortes sin miedo!

Etiquetado alimentario

Ya tienes la carne, la fruta, el pan y las verduras. Perfecto!!

Todos tenemos en casa algunos de esos envases que compramos y guardamos hasta que nos entra el capricho de picar entre horas, pero **son muy pocos los que dedican unos minutos a leer las etiquetas del envase antes de pagar.**

¿Por qué?

Pues porque son un lío!! No resultan nada interesantes como lectura y, casi siempre, nos perdemos en medio de letras enanas y símbolos indescifrables.
Pero en este reportaje, te vamos a explicar **qué es lo que debe aparecer en el envase para que lo tengas claro** y optes por la mejor calidad.

- Información nutricional por 100g de producto o por ración.
- Valor energético (piensa que el recomendado es de 2000 kcal diarias)
- Grasas insaturadas y grasas saturadas (las segundas son más nocivas)
- Hidratos de carbono (Atento a los azúcares que aparezcan en este apartado)
- Fibra alimentaria (no está presente en todos los productos, por lo que puedes no encontrarla en la etiqueta)
- Proteínas y sal
- Aditivos y alérgenos
- Peso. El neto no es el peso real del producto, ya que incluye el líquido de la conserva, es en el escurrido en el que debes fijarte.
- Recomendaciones de conservación y fecha de consumo preferente.

Cuida de tu belleza, cuidando tu salud

Embellece tu exterior de un modo inteligente gracias al cuidado interno y… brillarás!

SECTOR BELLEZA

La piel es el órgano más extenso del cuerpo humano. Toda ella está interconectada con todos los sistemas que convierten nuestro cuerpo en una máquina funcional, con la que pasear por la vida.

Casi siempre pensamos en ella de manera superficial, preocupándonos más por su aspecto que por su verdadera salud, y es mucho más lo interno lo que debería importarnos.

Esta barrera natural que nos ha regalado la evolución es nuestra defensa más acérrima contra las agresiones externas (desde patógenos a radiaciones o exposiciones químicas y de temperatura), pero tiene otras funciones vitales para nuestra supervivencia.

- Regula nuestra temperatura corporal y los niveles de oxígeno.
- Es imprescindible para mantener el equilibrio hídrico y térmico.
- Aporta valiosa información del exterior, gracias al tacto.

Ya lo ves, una piel sana es mucho más que un buen reflejo en el espejo. Contar con ella es tener un ejército listo para defender todo tu organismo de cualquier amenaza que venga del exterior y te pueda enfermar.

La duda está en ¿cómo cuidarla? ¿Es suficiente con comprarse las cremas de última generación que anuncian en la tele?

Como te imaginas, la respuesta es un rotundo no, pero no porque lo digamos nosotros. Son nuestras expertas de Salón Emi, Gusbell y Lima`s quiénes tienen toda la información para responder a tus preguntas.

De dentro hacia fuera

Creemos equivocadamente que una piel sana, brillante y luminosa es el resultado de unos exitosos tratamientos de belleza, rutinas carísimas y profesionales impagables.

Pues no. El éxito de cualquier tratamiento para tu piel empieza lejos de ella. Profundamente lejos… en tu interior más oculto.

Te lo explica Lorena del Centro de Terapias y Estética Gusbell:

> "Para mantener la piel sana, no sólo tienes que cuidarla a ella sino también tu organismo. Tener una buena alimentación, beber 2 litros de agua y hacer ejercicio. Todo ello hace que el organismo mejore al eliminar toxinas".

No puedes comenzar por lo exterior, es desde dentro donde se inicia la sanación de tu piel.

Eso no quiere decir que debas olvidarte de los tratamientos más superficiales y estéticos, porque serán los que ayudarán a deslumbrar cuando ya hayas logrado un organismo saludable, hidratado y correctamente nutrido.

La piel necesita exactamente lo mismo que el cuerpo, “buena limpieza, correcta hidratación y una nutrición, atendiendo a nuestro tipo de piel”, como Emi recomienda, y Lorena sigue su misma línea añadiendo la importancia de “hacer una o dos exfoliaciones a la semana’.

Recuerda lo que hemos comentado antes, si tu piel es la barrera principal contra el exterior, eso implica que se va llenando de impurezas y residuos que dejan en ella los agentes contaminantes. Por eso necesitamos abrir los poros, eliminar las células muertas y prepararla, en definitiva para el siguiente asalto.

En esta batalla como en todas, los avances son continuos y cada día surgen nuevos tratamientos que facilitan esa labor bélica de la piel. Estar al día de ellos resulta casi imposible para todos, pero para eso contamos con expertos que nos ayudarán a entender nuestra piel y el mejor modo de cuidarla.

Eso sí, hay un tip extra que olvidamos a menudo: nuestra salud mental. “Estamos rodeados de una vida estresante que se acumula”, dice Lorena y eso hace que el cuerpo esté menos preparado para tomar las armas y defenderse.

En este contexto se hace aún más necesario contar con herramientas que protejan no solo nuestro físico, sino también la mente que mantiene el equilibrio.

Algo más que la piel

¿Sabes la cantidad de problemas que pueden aparecer por no tener un correcto mantenimiento de las uñas? Cuando hablamos de la piel, no las solemos incluir…. Pero deberíamos!
“Por nuestras uñas y manos entran muchas infecciones”, nos advierte Emi y así es.

Según la OMS, cada año la falta de higiene de manos provoca 3.5 millones de muertes en niños menores de 5 años. Pero incluso con una correcta limpieza y lavándolas varias veces al día, las uñas son una zona de riesgo.

Un estudio de la Universidad de Pensilvania demostró que en la zona subungueal (bajo las uñas) habitan miles de bacterias más que en el resto de las manos. Y, teniendo en cuenta que se estima que en solo una mano podemos encontrar unas 3.200 bacterias, la cifra es escalofriante.

Que no cunda el pánico, sigue estos consejos y protege esa puerta de entrada a la enfermedad en la que pueden convertirse unas uñas mal cuidadas.

- Mantén siempre las uñas limpias y secas
- Utiliza crema humectante y capas protectoras
- Deja de mordértelas y de arrancar las cutículas
- ¿Quitarte los padrastros? No!!
- El quitaesmalte con acetona estropea tus uñas, evítalo!
- Olvídate de pintarlas para tapar marcas o problemas, acude al médico si aparecen.
- Cuenta con un profesional de la manicura y la pedicura para embellecerlas de manera saludable, como Lima´s.

Técnicas (que sí funcionan) para ayudar a tus hijos a estudiar en casa

SECTOR ENSEÑANZA - CULTURA

Llegas a casa con los niños: meriendas, deberes, cenas, duchas, cama y en medio… mucha pelea!!

¿Te suena?

- 'Deja la tele y ponte a hacer los deberes'
- '¿Cómo que mañana tienes examen?'
- '¿Seguro que has hecho todas las tareas?'

Sí, ser padres es precioso, pero los días de labor por la tarde resulta de lo más agotador!!

Y más aún cuando tratamos de inculcar a los niños la responsabilidad, y el esfuerzo como valores. **Los peques no quieren hacer los deberes, quieren ir al parque y volver llenos de barro y sudor.**

Por muy frustrante que te resulte, es lógico. No vas a hacer que tu hijo, por arte de magia, entre en casa deseoso de estudiar.

Sería genial, pero las varitas mágicas solo están en las pelis de Disney.

Y nosotros no tenemos ninguna pero no la necesitamos porque tenemos a Lorena de Think big y ella nos va a dar esos tips mágicos para que puedas ayudar a que tu hijo cree el hábito de estudio y lo haga con los mejores resultados.

Pautas que cambiarán sus resultados

Para empezar y antes de desgranar las 4 técnicas que sí funcionan al ayudar a tus hijos con el estudio, recuerda que es importante:

- Crear un espacio sin ruidos y cómodo para los deberes.
- Tener, como padres, una actitud positiva hacia las tareas y fijar horarios para realizarlas
- Mostrar interés hacia los deberes y ayudar al niño sin darle las respuestas.

Primer tip: A mano, mucho mejor

Sí, ya sabemos que tus hijos son nativos digitales, que para todo tiran de tablet y que el móvil es una extensión de su cuerpo. Pero, aún así tomar apuntes a mano es importante ya que irá fijando el recuerdo y además ayuda a que escriba mejor y con menos faltas.

Leer mejor para aprender más

Una primera lectura les dará una idea del tema del que van a estudiar.
La segunda lectura debe ser más en profundidad, parándose a entender qué se dice y a grabar puntos importantes y más concisos. Puedes animarlos a hacerlo en voz alta para mejorar la concentración.

Dale al pause

Obligar a los niños a estar en la silla hasta que hayan terminado todas las tareas o se sepan del todo la lección es tan contraproducente ahora como lo era antes.
El peque necesita evadirse para poder mantener el mismo nivel de concentración, permíteselo!

Cambiar ayuda a continuar

Variar de temas es positivo para el cerebro infantil ya que se reactiva la atención.
Pasa de las mates a las lenguas y vuelve a los números, eso le tendrá en alerta y listo para aprender.

Pon en marcha estos consejos hoy mismo y cuéntanos el resultado!

THINKBIG

THINKBIG

CENTRO DE ESTUDIOS

C/Dr.Norberto Acebal, 6
48903 Retuerto-Barakaldo (Bizkaia)

94 471 50 05 / 684 155 543
info@think-big.es

Despierta la creatividad de los más pequeños gracias a las manualidades.

SECTOR ENSEÑANZA - CULTURA

Acuerdate cuando eras pequeño y te podías pasar horas pintando un dibujo. A algunos de nosotros en el cole nos dejaban usar punzones para ir agujereando las marcas de un papel.

Ahora muchos padres se echan las manos a la cabeza si hablamos de que sus hijos usen tijeras o se llenen la ropa de pintura. Pero, ¿por qué?

Las manualidades son muy positivas para cualquier época de la vida (y para cualquier edad cerebral) pero en los peques, aún más.

Los psicólogos coinciden en sus beneficios.
Ayudan a:

- Desarrollar el hemisferio derecho del cerebro que rige las emociones, la visión espacial y la expresión no verbal.
- Incentivar la creatividad y estimular el desarrollo psicomotriz.
- Reforzar la autoestima al verse capaces de realizar tareas que dan un resultado bello.
- Mejorar la concentración y favorecer la relajación, lo que es útil para toda su vida adulta
- Potenciar la agilidad y rapidez mental
- Aprender a colaborar con otras personas

En familia, mejor

Todo este proceso de aprendizaje que tantos pros tiene, se va gestando con el tiempo, con la práctica. Al principio, **es habitual que aparezcan emociones como la rabia o la frustración al no obtener los resultados esperados.**

Tranquilo!! No pasa nada, déjale sentir y hacerse cargo de sus propias emociones porque solo teniendo esos sentimientos pueden los niños aprender a gestionarlos de manera saludable.

La función de los padres es otra. No se trata de que le hagas abandonar en cuanto las cosas se pongan complicadas, tu labor es la de acompañar, apoyar, motivar y potenciar.

En palabras de Sonia de Artesonia, experta en esta área: "Hoy en día por desgracia se tira más del móvil y eso no es muy bueno a la hora del desarrollo de los más peques. Además, hacer actividades en familia crea un vínculo más estrecho entre padres e hijo afianzando la confianza para el día de mañana"

Lo ves!! Todo son ventajas pero ahora te surge la duda ¿Qué tipo de manualidades podría comenzar haciendo mi hijo?

Sonia lo tiene claro: "Cualquier práctica bien utilizada puedes ser muy buena para los peques porque todas las manualidades dan a los niños seguridad a la hora de tomar iniciativas, ya que les estas demostrando que si quieren pueden hacerlo y eso el día de mañana lo pueden aplicar a su vida diaria"

Ya lo sabes, suelta el móvil porque hay un mundo entero esperándoos a ti y a tus hijos y lo mejor, es que lo crearéis

ArteSonia
creaciones

Formación y reciclaje en la búsqueda de empleo

SECTOR ENSEÑANZA - CULTURA

Empezaste a trabajar hace… ¿cuánto? 15, 20, 25 años. Y parece que han pasado siglos!!

Es normal!

Casi es como si así fuera. Los avances tecnológicos, los cambios en los procesos e incluso la modificación de la cultura empresarial ocurridos durante los últimos años han sido tan gigantes que el salto parece que nos haya llevado a otro mundo.

Y en esta nueva realidad, resulta que no hay sitio para las antiguas maneras de trabajar, los métodos analógicos e incluso para profesiones que siempre fueron imprescindibles.

Sin embargo se cuentan por miles las personas que solo conocen el viejo mundo y a las que el nuevo quiere hacer desaparecer, con sus kilos de valioso bagaje profesional y unos conocimientos que no tiene ninguna inteligencia artificial.

Ahí está el reto.

En ser capaces de reciclar a esas joyas de nuestro mercado laboral para que puedan seguir aportando valor pero haciéndolo dentro del nuevo orden establecido.

¿Imposible? No!

Volviendo a empezar

La clave está en el reciclaje profesional. Desde Bizigai lo explican perfectamente: "consiste en reorientar la carrera laboral para aumentar las posibilidades de crear un empleo, y por ello se redefine teniendo en cuenta tanto los perfiles profesionales a los que se puede aspirar como aquello que es viable en el mundo laboral".

Personas que superan los 45 años, que han perdido sus trabajos y ven cómo ya no tienen hueco en el mercado actual ¿qué deben hacer?

Pueden rendirse a la evidencia y dejar de perseguir una vida mejor u optar por actualizar sus competencias, reciclar sus conocimientos y revertirlos en sectores económicos que sí estén generando oportunidades.
La segunda opción **aporta mejores resultados en la búsqueda de empleo, sí, pero muchos otros**

beneficios para aquellos que no han perdido su puesto jamás.

¿Cuáles?

Para empezar la seguridad que ofrece una buena formación en el desempeño de sus funciones, seguido por la motivación de los trabajadores y la ampliación de las competencias que les favorece a ellos como profesionales, pero también a la compañía en la que vuelcan esas nuevas aptitudes.

En definitiva, mantenerse en constante estado Beta es ya, no un hecho diferenciador, sino en una condición sine qua non para mantenerse y crecer en el mundo profesional.

Si no lo crees, escucha a los expertos de Bizigai cuando afirman que: "formarse se ha convertido en el mejor trampolín para optar a una vida laboral plena"

¿No la quieres tú?

BIZIGAI
KONSULTING
616979504 / 616979480
BIZIGAI@BIZIGAI.EUS
UGARTEBEITIA, 7, 3º - DPTO 3
BARAKALDO

Bailando... al ritmo de la vida

SECTOR ENSEÑANZA - CULTURA

Por curiosa que te resulte esa frase, encierra una gran verdad en su interior. Existe una investigación de la Universidad de York, encabezada por Marcel Zentner, que afirma que todos nacemos con la predisposición a la danza.

Desde los 5 meses somos capaces de movernos rítmicamente al son de distintas melodías, así que podemos asegurar que nacemos programados para el baile.

Tanto es así que el odio o la indiferencia hacia la música tiene un nombre: anhedonia musical, y se considera una condición de lo más excepcional (ya que solo afecta a un 5% de la población mundial).

Desde pequeño la música te hace sonreír, en un acto reflejo que no puedes evitar. Los muñecos tararean sus melodías sin parar, se aprende cantando y son las notas las que nos hacen continuamente reconectar con una esencia que poseemos desde el momento en el que llegamos al mundo.

¿No te lo crees? ¿Estás pensando que el baile no es lo tuyo, que no tienes ritmo o que coordinar los pasos siempre te será imposible?

Estás confundido y, en este reportaje te vamos a descubrir que el universo entero es música y que la danza es parte de ti (quieras o no).

No hay nada en este mundo que no dance a un ritmo que lo controla. Las mareas que están atadas al movimiento de la luna, los ciclos lunares marcados por nuestra propia rotación, las horas, el clima... Incluso nuestro propio proceso de sueño y vigilia, es rítmico.

Y ¿crees que se puede vivir ajeno por completo a los compases de la música?

De etapa en etapa

Hagas lo que hagas, los peques van a amar la música, van a bailarla incluso antes de ponerse de pies y la van a disfrutar por mucho que tú la odies.

No puedes luchar contra la naturaleza, lo que tienes que hacer es potenciarla!!

Por pequeño que parezcan, **los niños desde los 5 años están listos para poder ir a clases de baile y aprovechar todos los beneficios que eso les aporta.**

Más allá de permitirles reconectar consigo mismos, comprender su **propiocepción y ser capaces de concentrarse mejor, bailar los estimula artísticamente y les ayuda en el desarrollo de capacidades que les costaría mucho más aprender sin practicarlo.**

En la Escuela a tu ritmo, Eder tiene alumnos desde esa edad y considera que

"los 4 o 5 años sería una edad óptima para comenzar en la danza. Con una pequeña introducción al baile, con juegos para desarrollar la psicomotricidad, el ritmo, y la pasión por la música".

Pero no solo Eder lo tiene claro, el estudio 'Neurociencia y la danza: La danza, el alimento para el cerebro' de la psicoterapeuta y docente Koncha Pinós Pey habla de que la danza crea nuevas sinapsis entre las neuronas de los niños, mejorando con ello la lateralidad y el desarrollo cognitivo.

¿Y cuando crecemos?

Entonces bailaremos a otro son, nos beneficiaremos de otras ventajas de la danza y desarrollaremos nuevas capacidades que vienen a sumarse a las que nos aportó bailar durante la infancia.

En A tu ritmo, hablan de dos vertientes del baile: por un lado la salud y por otra el ocio. Y en ambos casos vas a encontrar interesante lo que esta actividad te puede aportar.

'Primero el beneficio físico para romper con el sedentarismo que hoy en día es muy importante, aunque para mí el mayor beneficio es el social. Te ayuda a conocer gente de diferentes edades y a la forma de relacionarte con otras personas'.
Crecer entre giros, pasos y partituras nos prepara para tomar mejores decisiones a la vez que la memoria y la concentración se ven reforzadas con una favorecida plasticidad neuronal.

Y, en esto del cerebro, **es la tercera edad la época en la que más necesitamos el apoyo del baile.**

'Bailar es el ejercicio aeróbico más efectivo en la prevención del desgaste y pérdida de volumen del hipocampo (donde reside la memoria) y reduce el riesgo de demencias", afirma Eder.

Elige tu melodía

Lo tenemos claro, bailar es positivo en los más peques, una maravillosa fuente de socialización en los adultos y la fuente de la eterna juventud para la tercera edad.

¿Pero es lo mismo un chotis que salsa? ¿Es mejor que los niños bailen hip hop y los mayores, quilombo?

No suele ser así. En A tu ritmo, nos explican que 'no hay un baile para cada edad, hay bailes para todas las edades'. Aunque es cierto que en los niños es mejor empezar por disciplinas individuales, **la finalidad última no es bailar... es disfrutar!!**

La felicidad tiene muchas caras, muchas formas, rostros y nombres pero...

"Si hay atajos para la felicidad,

el baile es uno de ellos"

Vicki Baum

Barakaldo literario: descubre a nuestr@s vecin@s escritores

SECTOR LIBRERIAS

Hablar de literatura vasca, pasa siempre por nombres como Toti Martínez de Lezea, Bernardo Atxaga o la recientemente premiada Eva García Saénz de Urturi. Sin embargo, hay muchas más personas abriéndose paso entre páginas y letras impresas en papel.

Apoyar a todos esos incipientes (o ya no tanto) escritores pasa por un compromiso necesario por parte de las librerías de nuestro municipio y, sin duda, en Barakaldo existe y es muy fuerte.

En nuestro territorio se han vivido historias dignas de ser contadas. Su horizonte se ha pintado con la silueta de los altos hornos, fue reducto durante la guerra, escondite para malhechores pero también para las almas más nobles, escenario de crímenes y ciudad transformadora.

Vivir en Barakaldo es respirar millones de acontecimientos que han transformado la Anteiglesia y la han convertido en lo que es.

Quizás sea por ese aura que la rodea, por la magia vinculada a la mitología y por la historia que se esconde en cada rincón, por lo que **son tantos los escritores que han nacido en nuestro territorio (y otros que han venido aquí a crear su obra).**

En este reportaje queremos hacerles un hueco, hayan sido galardonados con cientos de premios o no. Sean o no famosos. Puedan o no vivir de las letras.

Su trabajo es mucho más que escribir, consiste en investigar, en perderse en miles de datos, de nombres, de información sesgada tapada por años o siglos de historias que cubrieron la original.

En la librería Lara puedes encontrar una sección especial para ellos. Su lugar de honor donde quien quiera descubrirlos pueda hacerlo.

Pero antes de que te pases a conocer a Bego, te dejamos por aquí algunos de los autores que han elegido Barakaldo como su lugar de inspiración.

Escritores de Barakaldo

Inclúyelos en tu radar porque están llenando las librerías de sus obras y conocerlos, pero sobre todo leerles, va a abrir tus miras a historias tan dispares como la Guerra Civil, un mundo lleno de corrupción, asesinatos sin resolver o viajes en el tiempo.

¿Estás listo para la aventura?

Leticia Tello

A pesar de que se inició en la escritura en el año 2015, con su obra "Treinta y dos escalones" presentada en Concurso literario de Relato corto y Temática libre ZonaEreader, no fue hasta 2018 que vio la luz "Entre dos mundos", una novela con viajes en el tiempo que inició su éxito literario.

Tras ella, llegaron "Antología Esperanza" y "Venganza en Tierra Firme".

Elena Fernández

Su libro "Cerezas amargas", es para Bego de Librería Lara uno de los Top de la literatura barakaldesa. No solo por estar escrito por una paisana del municipio, sino porque 'se desarrolla en Barakaldo y está basado en un hecho real ocurrido en 1712. El asesinato de una joven.'

Ya ha sido traducido al euskera y su autora se pasea por ferias y firmas de libros, triunfando con su narrativa.

Mikel Alvira

A pesar de que nació en Pamplona, Barakaldo es su hogar desde hace más de dos décadas.

Desde aquí ha regalado a la literatura joyas como "Veloz", "Llegará la lluvia", "Cuarenta días de mayo" o "El silencio de las Hayas" ambientada en el valle del Roncal.

Idoia Postigo

Se inició en la literatura con 'Y te reirás de los peces de colores' y, tras ella llegó 'Nadie lo hará por ti'.

Esta escritora barakaldesa se centra en las emociones y cómo el control (o el descontrol de ellas) puede condicionar nuestras vidas y el modo en el que las enfrentamos.

Aitor Lizarazu Pérez

Su libro divulgativo "Mola en Bilbao: La estatua de la discordia" se basaba en su amor por la historia, así como por la búsqueda de un conocimiento un poco más profundo que lo que se nos cuenta de los hechos.

Con "Querida Isabel, cartas desde el frente", nos traslada a la Guerra Civil en una novela histórica, pero también romántica y emocional.

Xandra Bilbao

Seguro que has oído hablar de ella y de su libro "Txikiyendas". Bego nos comenta que actualmente es una de las escritoras con más visibilidad y seguro que así es!

Se define en sus redes como "Escritora de Mitología vasca, terror y asesinas en serie". Lo cual compagina con su faceta de escritora de cuentos infantiles. No nos digas que no es una mezcla como para perderse en sus páginas!

Puedes empezar por su último éxito y seguir con "Txikikondairak" y "El pacto de los jentiles".

Si, como decía Emily Dickinson "para viajar lejos, no hay mejor nave que un libro", en las librerías de Barakaldo lo tienen todo para ese viaje.

Incluye hoy la jardinería entre tus hobbies

FLORES Y PLANTAS

¿Sabías que cuidar un jardín tiene, a largo plazo, beneficios parecidos a la práctica constante de ejercicios aeróbicos?

Quizás te resulte curioso pero así lo han demostrado diversas investigaciones realizadas a través de todo el mundo. Es más, un estudio recogido por el British Journal of Sports Medicine afirma que tener la jardinería como hobby nos mantiene alejados de patologías como el cáncer o enfermedades cardiovasculares, en entre un 18 y un 30%.

¿Estás ya comprando macetas y abono?

No corras tanto!!

La jardinería puede ser un hobby pero lo que es, sin duda, es un arte. **Juan, de la floristería que lleva su nombre, nos habla de beneficios como "*estar en contacto con la naturaleza y desconectar del estrés diario*" y también del desarrollo de competencias imprescindibles en el mundo de hoy: paciencia, creatividad y organización.**

Así que empieza a ejercitarlas parándote a leer este reportaje antes de llenarte las manos de tierra.

Jardinería para principiantes

Ya sabes que nos gusta mucho aclarar conceptos, antes de meternos en harina. No es un vicio, es solo que consideramos que el conocimiento ayuda a cometer menos errores y nosotros queremos que no te des demasiados golpes en el camino!!

En este caso, no vamos a hacer una excepción. Cuando comiences en el maravilloso mundo de la jardinería, te vas a encontrar con decisiones que tomar y con poca información para elegir.

Así que, aquí te la damos!

Antes de arrodillarte, pala en mano, debes tener claro ¿dónde vas a plantar? ¿Lo harás en un jardín, en un balcón o en el interior?
Estas preguwntas van a determinar si te puedes decantar por la horticultura (cultivo de legumbres), la arboricultura (de árboles), la floricultura (de flores) o si deberías quedarte con la creación de un pequeño vivero.
No te detengas ahí y realiza un sondeo de:

- **Condiciones climáticas** del entorno elegido
- **Época de floración y tamaño** de las plantas sembradas
- **Disponibilidad** real para atender los cultivos
- **Coste económico** de la instalación y mantenimiento

- **Formación** necesaria para iniciarte
- **Herramientas básicas.** Dependiendo de por qué tipo de terreno y cultivo te hayas decantado, necesitarás:

  - Guantes
  - Pala y rastrillo
  - Tijeras de podar
  - Cortacésped y cortarramas
  - Mangueras de riego o aspersores
  - Semillas

¿Lo tienes todo listo? Entonces es momento de bajar a tierra todas tus ideas, tus sueños y ser consciente de que al comienzo la jardinería puede ser un poco frustrante.

Las plantas, los árboles y cualquier tipo de cosecha requiere su tiempo para brotar y, es por eso que Juan recomienda que te inicies con 'plantas de crecimiento rápido para ver que prosperan en un período corto'

¿Cómo cuáles? Estas!!

En el huerto opta por lechugas, guisantes, calabacines o rábanos.

Para tus macetas: lavanda, potos o menta.

Si te planteas colocarlas **en agua,** tus plantas son el bambú y el tulipán.

En materia de arbustos, árboles y frutales los ganadores son, sin duda, las hortensias, los sauces, las mimosas, los melocotoneros y limoneros.

Los secretos de las plantas

A todos nos ha pasado alguna vez: cuidamos la planta, le damos agua, jugamos con la luz y le hablamos para que se sienta querida.
Y aun así, una mañana nos despertamos y ¿cómo ha podido morirse?

Pues, por mucho que nos duela, es que algo hemos hecho mal. Quizás le dimos demasiado agua, poco sol o el sustrato era inadecuado.
Sea por lo que sea, lo cierto es que sentimos mucha rabia y frustración, pero necesitamos la naturaleza para vivir así que siempre volvemos a intentarlo!

Vale, pues ya que vas a hacerlo, **entérate primero de estos secretitos que pueden marcar para siempre entre la vida y la muerte de tus plantas.**

- Dale los nutrientes necesarios (y eso no es todos, ni a kilos. Son los que realmente está pidiendo)
- Cuida la ubicación en la que las colocas
- Mantén la temperatura constante y evita cambios bruscos
- Vigila que las hojas estén siempre limpias
- Protégelas de plagas y hongos.
- Consulta con profesionales que te ayudarán a mantener tus plantas y tu amor por la jardinería vivos!

Mariflor
AVENIDA EUSKADI, 81,
BARAKALDO,

FLORISTERÍA JUAN
BARAKALDO

Redecorar mi casa sin gastar mucho dinero ¿ciencia ficción o realidad?

SECTOR DECORACIÓN

Nuestra casa es nuestro oasis. Un reducto de paz en el medio del mundo, donde nos sentimos seguros, tranquilos y a gusto.

Aun así, **todavía hay personas para quiénes entrar en casa es encontrarse con un espacio anticuado, saturado o desordenado que, en vez de darles paz, se la resta.**

Por eso, para todos aquellos que no saben como redecorar su vivienda, pero tienen claro que quieren darle un plus de comodidad y belleza, hemos preparado este artículo de la mano de Casanier Decoración.

Lee atentamente porque no necesitas mucho dinero para darle la vuelta a tus estancias. Solo ganas y buenas ideas.

Encuentra tu estilo y síguelo!

Antes de empezar a deshacerte de muebles y textiles…¿tienes claro cuál es tu estilo?

Por muy bien fotografiadas que estén las casas de las revistas, lo cierto es que no a todos nos gusta lo mismo (¡menos mal!!). Y en decoración, como en la moda, hay estilos para todas las miradas.

Eso sí, elijas el que elijas hazlo siguiendo tu intuición y no guiándote por modas que pasarán mañana. Escucha a los expertos de Casanier cuando te dicen que "debes ser fiel al estilo que te haga sentir a gusto en tu hogar".
Así que, ahora sí, ponte cómodo porque vamos a hacer un repaso a los estilos más conocidos para que vayas haciéndote una idea de cuál encaja mejor con tu hogar, pero sobre todo con tu personalidad.

Estilo minimalista

Nada de miles de portarretratos en el salón, guarda las figuritas de porcelana y opta por la tranquilidad del vacío. Muebles con líneas rectas y nada de ornamentos.

Estilo étnico

Ambientes cálidos, muebles artesanales, colores pegados a la tierra y materiales como la madera o el cobre, priman en este estilo.

Estilo nórdico

¿Qué le caracteriza? Blancos, grises y beige como colores dominantes, la madera como material esencial y tejidos naturales como la lana o el lino.

Estilo clásico

Lámparas de araña, cortinas de terciopelo y decoraciones ostentosas. En este estilo, más es más.

Estilo industrial

Se basa en ese carácter algo frío para algunos, donde el hormigón, el cemento y el hierro lo controlan todo.

Estilo mediterráneo

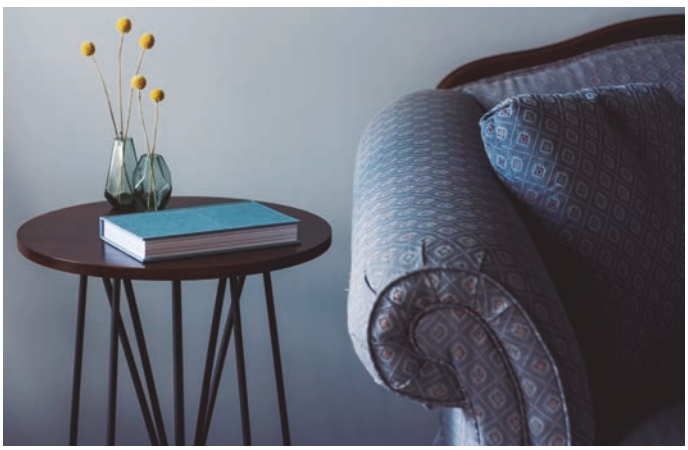
Paredes encaladas, algodones y tonos azules, la serenidad es el objetivo de cualquier decoración mediterránea.

Pequeños detalles que lo cambian todo

A veces, es suficiente con modificar la distribución de una habitación y, otras, un toque de naturaleza puede ser la pieza mágica que lo cambie todo.

Por eso, antes de decantarte por abrir el contenedor y deshacerte de todo, echa un ojo a estos detalles que cuestan poco dinero y marcan la diferencia.

- Incluye flores y jarrones en tus habitaciones, para darle un aire provenzal a la estancia.
- Los cojines personalizan cualquier ambiente y aportan color y textura.
- Un sofá cómodo y adaptado a las medidas disponibles es el corazón de cualquier hogar.
- Apuesta por la suavidad de las alfombras que dan calor y comodidad.
- Decorar con papel pintado algunas de las paredes, dará una nueva imagen.
- Quizás sea hora de cambiar las colchas por unas de colores más acorde a tu personalidad.
- Los cuadros dan alegría y profundidad si los colocas estratégicamente.
- Recuerda la importancia de los puntos de luz, del diseño de las lámparas y de contar con cortinas sin peso que no opaquen tus habitaciones.



No podían estar más acertados desde Casanier cuando nos comentaron que tu casa es tu sueño, así que "*redecórala cada vez que necesites renovar la ilusión!*"

Preserva el manto de tus mascotas (casi) como un profesional

SECTOR MASCOTAS

Sí, el manto. Puedes llamarle cabello o pelo, pero para sonar como un profesional, es de manto de lo que debes hablar.

Básicamente porque, en los animales, el manto tiene unas funciones de protección que el cabello humano ha perdido.

- Protege la piel y, con ella, todo el organismo del animal (échale un vistazo al reportaje sobre la piel del sector belleza)
- Permite al animal adecuarse a temperaturas frías al convertirse en un aislante térmico.
- Repele el calor exterior en verano a la vez que retiene el corporal durante el invierno

No todos los animales tienen el mismo tipo de manto y es algo visible a simple vista. ¿Te has fijado en los gatos siameses? Seguro que eres consciente de que sus cuidados son muy distintos de los que necesitan los gatos egipcios. Del mismo modo, no tendrás tantas dificultades con un braco húngaro como los que encontrarás si tratas de mantener brillante el manto de un collie.

Lo que sí que es igual para todos es que no puedes desatender sus cuidados y esperar que con una visita anual a la peluquería sea suficiente. Arantza, de Adei Centro Veterinario, nos explica por qué debes dedicarle tiempo y cariño al cuidado del manto de tu mascota:

"Al descuidar el manto se generan enredos, nudos, lo que causa que:

- La piel no transpire, creando así problemas como descamaciones, seborreas,)
- Dificultad para regular la temperatura corporal.
- Dificultad para controlar los parásitos.
- Facilita a cuerpos extraños, como las espigas, a que se claven,
- literalmente, en la piel, provocando heridas y posibles infecciones.
- Dificultad o limitación de movimiento, por ejemplo, los nudos en las axilas,
- nudos en las almohadillas plantares, ..."

Los expertos hablan de algo mucho más serio que los problemas que pueda acarrear para los humanos un mal cepillado. En el caso de los animales, no nos centramos en la estética sino en la salud.
Pero, ¿cuáles son los tipos de mantos y sus cuidados?

Largo, corto... Una rutina para cada necesidad
Tanto en el caso de los perros como en el de los gatos el tipo de manto es el que va a determinar la frecuencia de cepillado, de corte e incluso de baño.

Por eso, los especialistas coinciden siempre en que, antes de decantarte por un compañero de vida animal, te informes bien de las responsabilidades que vas a contraer, del tiempo que te va a suponer, así como del coste económico.

Supera la imagen idílica del amigo fiel que siempre está a tu lado y comienza a pensar que la relación debe ser bidireccional. Él estará a tu lado pero tú debes cuidarle, quererle y atenderle como se merece.

Y, para empezar, tienes que entender que su pelo es su armadura y mantenerla sana y fuerte es tu obligación. Así que, ahora que te hemos insertado la cuña de la concienciación, vamos a enseñarte a diferenciar tipos de mantos y a contarte cómo cuidarlos de la mejor manera.

Apunta toda la información que nos ofrecen desde Adei porque seguir sus instrucciones es garantía de un animal sano, protegido y feliz.

Pelo corto

Menos de 4 cm de largo tanto para perros como para gatos. En ambos casos, se aconseja cepillarlo una vez a la semana (más si están en época de muda).
Los perros necesitan un baño cada 3 o 4 meses, usando champús específicos para su tipo de manto, que aporte nutrición. Olvídate de raparlo y de usar cremas suavizantes!!
Mantén a los gatos alejados del baño, ellos se encargan de su propio aseo casi a diario.

Pelo semilargo

Los perros con este tipo de manto pueden tenerlo fino, como los Golden o los Cocker, o grueso, que sería el caso de los Huskies y los Pastores alemanes.
Tanto para unos como para otros, Arantza recomienda 'cepillar una vez por semana, más en época de muda, y bañar cada dos meses con champú hidratante y secando muy bien el manto para evitar malos olores y futuros problemas de piel".

Pelo largo

Por encima de los 6 cm, se trata de un manto de pelo largo y sus necesidades son más exigentes que los demás tipos.
Para los canes, hablamos de un cepillado diario para evitar enredos, baños quincenales o mensuales y uso de champús hidratantes y mascarillas nutritivas.
En los felinos podemos distanciar el cepillado y hacerlo cada dos o tres días, eso sí teniendo especial atención en axilas, zona inguinal, tren posterior, cuello y orejas. A pesar de que suelen mantenerse limpios por sí mismos, no está de más que pasen por un baño cada dos o tres meses.

Pelo rizado

Si tu perro tiene unos bonitos rizos cubriéndole todo el cuerpo debes saber que no tendrás que soportar la muda, pero eso no te va a librar del cepillado diario ni de pasar por la peluquería cada poco tiempo.
Deberás bañarle una vez al mes, aportándole volumen y nutrición al manto con champús al efecto.

Pelo duro

Los Schnauzer y los Fox Terrier son una buena representación de este tipo de manto. Tienen un cabello áspero que consta de dos capas, como nos cuenta Arantza: 'la principal (pelos más largos con tacto duro y áspero) y la secundaria (subcapa lanosa, no muy abundante)".

¿Sus cuidados?

- Stripping para renovar el pelo
- Visitar la peluquería cada dos meses
- Cepillar a diario (vigilando especialmente faldones, patas y barba)
- Baños trimestrales con champús para pieles sensibles y texturizador.

Un poco más que pelo

Ya lo sabes, se te aplica a ti como humano y ellos no son una excepción aunque anden a cuatro patas. El cuidado exterior siempre comienza en el interior.
Tu mascota necesita baños y cepillados, pero también un poco más.

Desde una alimentación correcta y adecuada a su peso, complexión y requerimientos nutricionales, a la desparasitación, pasando por la actividad física que le mantenga alejado del estrés que favorece la caída y el apagado del manto.

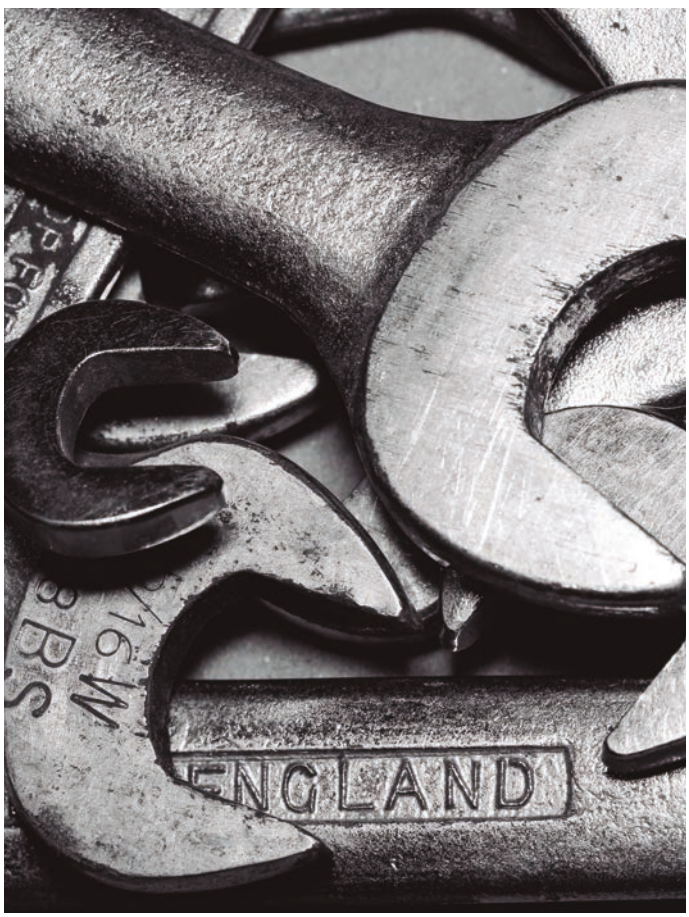
¿Lo has anotado todo? Pues no sueltes el bolígrafo, porque Arantza te ha reservado 6 secretos más para que tu perro luzca siempre como recién salido de la peluquería, sin ansiedad ni carreras por la casa.

- Cepillar por capas, sobre todo en pelo largo y rizado.
- Comprobar con un peine que no haya quedado ningún nudo rebelde.
- Utilizar manoplas o cepillos de goma para pelo corto.
- Cepillar antes del baño, de este modo será más eficiente.
- Premiar siempre después del cepillado.
- En gatos, sesiones cortas hasta que tolere el cepillado completo

Recuerda que el aseo no debe ser una guerra campal, cepillo en mano a gritos con el animal escondiéndose bajo la meta.
Es tu labor convertirlo en un momento de relajación y placer que genere y potencie el vínculo mascota- propietario.

¿Tu coche no sale del garaje? Apunta estos cuidados para mantenerlo en perfecto estado

SECTOR MECÁNICA



Durante el confinamiento, millones de vehículos se quedaron estacionados días, incluso meses.

Entonces pocas personas se acordaron de que un coche que no se utiliza puede traer problemas y los talleres se llenaron de clientes desesperados porque, al querer usarlo, descubrieron que no arrancaba.

Ahora hemos vuelto a la normalidad, pero hay muchas personas para las que esa normalidad consiste en utilizar su vehículo únicamente en vacaciones o en puentes.

Eso es lo bueno de vivir en una ciudad con un buen transporte público, pero es menos positivo para tu coche.

¿Por qué? **Pues porque un vehículo se hizo para moverse, para desgastar rueda, gastar gasolina y hacerle rodaje.**

Peligros de dejar el coche sin movimiento

Como ocurre con nuestro cuerpo, que si no lo movemos, cada día aparecen más dolores, el coche necesita kilómetros.

Y si no se los damos, surgen las "enfermedades" asociadas a la inmovilidad. Desde Taller Carma tienen claro cuáles son los males más comunes.

Para empezar y aunque pensemos poco en ellas, **las ruedas son las grandes perjudicadas**. Sostienen el peso del vehículo y acaban por aplanarse en la zona de contacto con el suelo, si no se mueve nunca.

La batería es el segundo síntoma. Como ya sabes, si no se usa se descarga. Hay quién no comprende cómo puede ser que sin hacer uso del vehículo, la carga desaparezca, pero eso es porque rara vez se tiene en cuenta el consumo mínimo de la alarma o la radio.

Desde Talleres Carma incluyen otros peligros asociados con **la suspensión, el aceite, etc**. que debemos tener muy en cuenta.

Pero además de estos riesgos básicos, hay más en los que no solemos pensar, porque asociamos más con el uso que con el abandono. Sin embargo, estamos muy equivocados!

l aire acondicionado requiere que circule el fluido para mantener lubricado el sistema, por lo que su falta de uso puede afectar al compresor y al filtro. Deberías encenderlo una vez al mes.

Ya imaginarás que **el motor necesita marcha para vivir.** Si no lo enciendes, los propulsores pueden estropearse, oxidarse los cilindros y pistones y acabar por quedarse pegados y completamente secos.

Por supuesto, **el sistema de frenado también se ve afectado por la falta de uso.** El líquido de frenos debe ser cambiado aunque no hagas ni un kilómetro al año, debido a que se deshidrata con el paso del tiempo. Así que, lo uses o no, debe estar en tu lista de imprescindibles.

No podemos olvidarnos tampoco del **circuito de refrigeración, las bombas de agua o la caja de cambios.**

Deja de pensar que si no lo usas, tu coche seguirá como nuevo. El desgaste va a ocurrir sí o sí y, en algunos casos, la falta de movimiento lo va a acelerar.

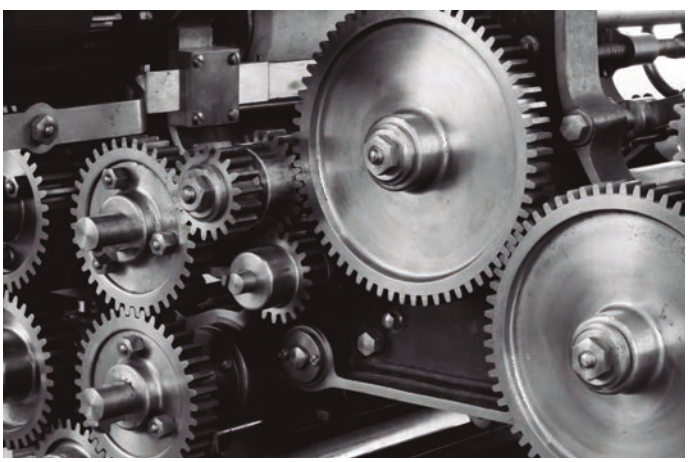
Consejos básicos para mantener tu coche aunque no lo muevas.

Ahora que ya sabes que tu vehículo requiere de cuidado y mantenimiento, sí o sí, estarás preguntándote si merece la pena tenerlo, para darle poco uso. Existen unos gastos asociados pero ¿cuánto vale la libertad que ofrece tenerlo en la puerta de casa? La respuesta solo la tienes tú.

Una vez que te hayas contestado, puedes seguir leyendo y enterarte de los consejos que nos regalan desde Taller Carma para que tengas muy pocos disgustos con tu coche sin movimiento.

- **Date una vuelta una vez a la semana.** Un recorrido corto será suficiente para no quedarte sin batería.
- Si no puedes hacerlo, tendrás que emplear un **desconectador de batería.**
- **Cambia el coche de posición** para que las ruedas no estén siempre apoyadas sobre la misma parte de su superficie.
- Aunque no se mueva, **vigila una vez al mes presión de los neumáticos, niveles de aceite, agua del limpiaparabrisas, anticongelante y líquidos de freno y dirección.**

Y, ante todo, cuando llegue el momento de usarlo, pasa una buena revisión en tu taller de confianza, para que valoren el estado de las pastillas de freno, la correa de distribución, aceite,...



Tu seguridad es lo primero, no la dejes aparcada!

TALLER CARMA
Barakaldo
Calle Larrea, 17 - 48901 Barakaldo, Bizkaia
944 372 404
688 729 211
tallercarmabarakaldo@gmail.com

Sácate partido, sea cual sea tu talla

SECTOR MODA

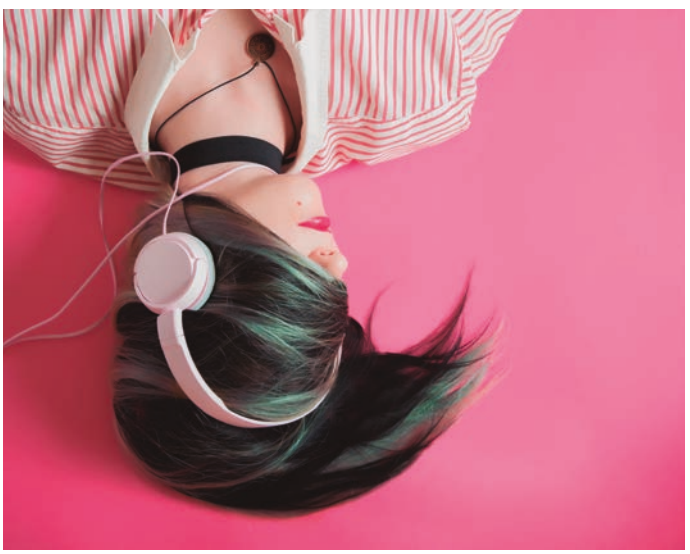
Seamos claros, a todos nos gusta vernos bien. El problema llega cuando nos damos cuenta de que la moda no siempre encaja con nuestro bolsillo, con nuestros gustos, o con nuestros cuerpos.

Ahí empieza el problema, la bajada de la autoestima y el enfado con toda una industria, sin enfocar la ira hacia donde deberíamos.

Tener una talla XS o una 2XL no debería ser la causa de que no nos guste lo que el espejo nos devuelve, porque ¿no tenemos todos el derecho de sentirnos guapos, sexis y encantadores?

En Barakaldo tenemos claro que la respuesta es sí y contamos con comercios que trabajan cada día para que adores mirarte en todos los reflejos de la calle, sea cual sea tu talla o estén tus curvas donde estén.

Porque, como decía Stephen Covey, "la fortaleza está en nuestras diferencias, no en nuestras similitudes" así que, ¿qué hay más hermoso que una ciudad llena de personas distintas, con ropa diferente, tallas de todo tipo y ganas de vivir?



Mas moda, Bainila y Mercería Magaz tienen la respuesta: nada!!

Así que en este reportaje te vamos a desgranar esos secretitos que te harán brillar, en S o en XL.

Cuestión de la industria

Es común escuchar a personas quejándose de las tiendas, de su falta de empatía con las personas de talla pequeña o grande. Suelen tener tallas 40, 42 y 44, pero ¿qué pasa con las 34? ¿y las 50?

Pensamos que existen en algunos fabricantes porque las vemos en redes sociales o en grandes plataformas online, entonces ¿por qué no llegan a nuestros comercios?

Muchas veces se trata de que el proveedor no las adquiere, de que quién las hace no tiene la calidad que los comercios exigen o que, simplemente, hay ropa que no se fabrica en formato pequeño ni grande.

Vale, la industria de la moda tiene fallos. ¿Quién no los tiene?

Ahora te toca elegir: quejarte de la situación continuamente y seguir escondiéndote en prendas de baja calidad, o aceptar lo que no puedes cambiar y vivir tu vida disfrutando de tu cuerpo.

Nos parece una decisión fácil, ¿no?

La importancia de aceptarse
Cuando aceptas tu cuerpo, lo amas y lo mimas como se merece, descubres que vales mucho más que un trapito llegado del otro lado del océano, sin formas ni calidad.

No existe nada en ti que deba ser escondido, lo que necesitas es potenciar toda tu belleza con cortes a tu medida, colores que enmarquen tu cuerpo y telas que encajen con tu estilo.

Desde Mas Moda piensan lo mismo: 'Cuando te pones una prenda de tu talla con hechuras, la cosa cambia. No es lo mismo un vestido con forma a un vestido recto sin forma. Hay que acentuar las virtudes y no esconderlas'

Y, para lograrlo, lo ideal es ***'ir a tiendas dónde sí dispongan de nuestras tallas para evitar frustrarnos con cosas que no está en nuestra mano solucionar',*** como visitando a Lorena de Bainila.

Seguimos teniendo la idea de que las tallas menos comunes están condenadas a comprarse ropa por internet, o tener que conformarse con prendas feas, aviejadas o fuera de estilo.

Menos mal que eso hace mucho que dejó de ser cierto!!!

Una vez que aceptes tu cuerpo, tus medidas y tu realidad, es el momento de confiar en profesionales que puedan aconsejarte y orientarte a dejar de esconderte y empezar a brillar.

No te resignes a comprar lo que te sirve, cuando puedes vestirte para enamorarte de ti.

MERCERÍA MAGAZ

MAS MODA

bainila
Bainila Shop
Plaza Domingo Aleguría 2, bajo 2 izq. - GERNIKA (Bizkaia)
Teléfono: 946 96 84 90
info@bainilashop.com

Higiene postural, la clave para una vida sin dolor

SECTOR SALUD Y DEPORTE

Sentarse correctamente, usar mobiliario ergonómico o cuidar el calzado son algunos de los consejos básicos para una saludable higiene postural.

Pero hay mucho más: nacimos para caminar, saltar, nadar y nos inventamos hasta el modo de volar, ¿cómo va a ser saludable una vida estática?

Es por ello por lo que **cuando hablamos de higiene postural nos estamos refiriendo a algo más que a si mantienes o no erguida la espalda durante tus horas de trabajo, a si has dejado los tacones en el armario o a si tu silla es de última generación.**

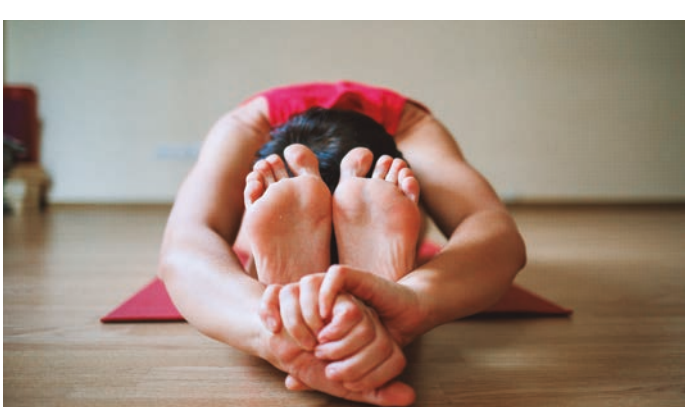
Si quieres olvidarte de los problemas asociados a una nefasta higiene postural, este reportaje te va a venir como anillo al dedo porque, junto con Amaia de MeSalud te acercamos este tema, para que descubras que la higiene postural es la llave para una vida sin molestias.

El cuerpo en movimiento

Empecemos por el principio, Amaia nos explica que la higiene postural es '***ese conocimiento y trabajo consciente de nuestro cuerpo que nos deja usarlo de una forma eficiente y que ayuda a evitar desgastes óseos prematuros y tensiones musculares que pueden desarrollar lesiones o dolores crónicos.'***

Sí, has leído bien "usar el cuerpo" porque nuestro organismo está hecho para moverse de modo continuo. **Desde el comienzo de los tiempos teníamos que salir a cazar, a buscar agua, a cambiarnos de refugio. Estábamos en constante estado de alerta, con los músculos listos para huir del peligro y el cuerpo en plena forma.**

Este mundo es muy distinto de aquel. Estamos a salvo, sin necesidad de correr persiguiendo la siguiente comida. Sin embargo, nuestro cuerpo sigue necesitando el movimiento para estar sano. Eso no ha cambiado en siglos de evolución.



Por supuesto, son varias las patas que sostienen la salud: unos buenos hábitos de alimentación, de sueño y de vida pero, en palabras de Amaia 'si no trabajamos al cuerpo educándole, entrenándole, para poder realizar las tareas con el menor esfuerzo y de la forma más eficiente, éste se verá resentido y vendrán los dolores, las lesiones y las enfermedades'.

Es por ello que en MeSalud trabajan la higiene postural mediante prácticas como el pilates o el Gyrotonic, que sostienen en equilibrio el organismo, fortaleciendo el sistema musculoesquelético y estimulando el nervioso.

Vale, suena genial, pero ¿qué se logra gracias al trabajo consciente y constante de la higiene postural?

Lo primordial es que **aprendes a plantearte tus movimientos y colocación desde el conocimiento de tus limitaciones y fortalezas y eso lo cambia todo.**

Es un hábito y como tal debe ir inculcándose poco a poco. De niños nos enseñan lo importante que es lavarse la boca, las manos, dormir bien o no atiborrarse de chuches. Pero **nadie dedica tiempo a explicar a los más pequeños que el cuerpo es solo uno y que entenderlo, escucharlo y cuidarlo, es vital para que nos acompañe en perfecto estado durante todo el viaje.**

Cada día más personas se hacen adeptas a estilos de vida más ligados a la naturaleza, a la sostenibilidad y a la salud, pero todavía se equipara el deporte a la higiene postural, cuando no deberíamos hacerlo.

Gracias al deporte los niños desarrollan valores y desgastan sus enormes reservas de energía, mientras los adultos conocemos gente, estimulamos nuestra pérdida de grasa y fortalecemos huesos y músculos. Genial!!

Pero eso no es útil para acostumbrarnos a correctos patrones de movimiento, necesarios para todas las actividades que realizamos a diario.

Los expertos, Amaia entre ellos, **recomiendan introducir nociones vinculadas a la higiene postural desde los 8 o 9 años** y, si eres adulto, nunca es tarde para comenzar!

Hoy es un día perfecto para mirar dentro y aprender que tu **cuerpo es el vehículo de la más alta gama que tendrás jamás.**

¿No se merece que lo cuides y protejas del dolor como el tesoro que es?

Me Salud
MOVIMIENTO
Centro especializado en Reeducación Postural y Movimiento
Canarias Kalea, 3 bajo,
48902 Barakaldo,
Bizkaia
633 73 92 75
info@movimientoessalud.com

Los contras de la vida moderna en tu salud

SECTOR SALUD Y DEPORTE

Hace miles de años, nuestros ancestros vivían en cavernas. Pasaban frío y su supervivencia dependía únicamente de su capacidad como cazadores.

Dormíamos cuando no había luz, comenzábamos las tareas con la salida del sol. Cosechábamos cuando los huertos estaban listos y volvíamos a plantar según las estaciones.

Una enfermedad, una herida, cualquier picadura podía suponer la muerte si no era la naturaleza quién nos salvaba. Vivíamos al ritmo que nos marcaba la tierra y lo hacíamos en consonancia con ella.

Pero, poco a poco, fuimos evolucionando, buscando mejores condiciones de vida. Un futuro en el que no tuviéramos que luchar contra todos los elementos y seres que nos rodeaban.

En ese camino, la enfermedad ha estado siempre presente. Como seres vivos de este planeta somos susceptibles a cientos de miles de virus y bacterias que lo pueblan y que evolucionan, como lo hacemos nosotros.

Llegaron la peste, la gripe, la tuberculosis y miles de otros males que diezmaron poblaciones completas. Y, en última instancia, la COVID que todos recordamos.

Vivir en este planeta conlleva riesgos. Quizás ya no nos pueda atacar un tigre de bengala, ni morir por comer una planta venenosa, pero aún no estamos del todo a salvo.

La vida moderna nos ha traído un alto grado de bienestar, conocimientos que no podrían ni soñar nuestros predecesores y revoluciones asombrosas. Pero los contras también existen.

Leire, de la Farmacia Andraca, se enfrenta cada día a lo que podríamos llamar los males de la vida moderna, ¿sabes a cuáles nos referimos?

Seguro que te suenan...

Protege tu salud de nuestro estilo de vida actual.
Párate a pensar. Si tuvieras que hablar de algunos de los problemas de salud asociados a cómo vivimos actualmente, ¿cuáles vendrían a tu mente?

La mayoría de las personas habrán pensado en el sobrepeso o la obesidad.

Y sí, son dos trastornos que preocupan y mucho, no solo a la OMS sino a toda la comunidad sanitaria. Sin embargo, no son los únicos que deberían estar en nuestro radar.

Estrés, ansiedad... ¿Quién es quién?

Existe mucha confusión alrededor de estos conceptos, empezando por asimilarlos como si fueran lo mismo. Pero no.

Los psicólogos definen el estrés como 'una respuesta fisiológica que se desencadena en el organismo cuando el cerebro interpreta algo como amenazante. Al percibir que la seguridad o el bienestar están en peligro, el organismo dedica todas sus energías a combatirlo'.

La ansiedad es la consecuencia de ese estado de alerta. Al sentirse amenazado, el cerebro activa la rama simpática del sistema nervioso, lo que provoca un estado de malestar que puede mostrar distintas caras en cada persona.

Ambos estados se retroalimentan: los altos grados de ansiedad generan estrés y el estrés es una de las fuentes más comunes de ansiedad.

La farmacología puede ayudar en el control de los síntomas asociados a estos estados, pero también son útiles otros hábitos como:

- **Mantener una alimentación equilibrada y rica en frutas y verduras, así como en ácidos grasos y Omega 3.**
- **Reducir la ingesta de cafeína y azúcares.**
- **Practicar regularmente algún tipo de actividad aeróbica.**
- **Aprender a decir "No" y dejar de sobrecargarse**
- **Realizar actividades que reconecten cuerpo-mente, como el yoga o la meditación.**
- **Dormir adecuadamente y mantener una correcta higiene del sueño.**

Los ciclos del insomnio

Los ciclos circadianos son los responsables de nuestros períodos de sueño y vigilia y están regulados por los estados de luz y oscuridad naturales.

En un mundo hiperconectado, iluminado constantemente por pantallas de móviles, televisores, farolas y lámparas, se hace cada vez más complicado mantener el ritmo de nuestros relojes internos.

Esto deriva en dificultades para descansar o directamente en épocas de insomnio que debemos evitar.

¿Cómo?

- **Durmiendo siempre a la misma hora.**
- **Evitando la siesta o no permitiendo que dure más de 20 minutos.**
- **Desechando cenas copiosas y azucaradas.**
- **Relajándose con una ducha, un vaso de leche caliente o infusiones antes de acostarse.**
- **El ejercicio físico durante el día favorece el descanso, así como las relaciones sexuales.**

Sequedad ocular: el mal que trajeron las pantallas

Nada más despertarnos, miramos las notificaciones. En el trabajo, pasamos 8 horas con el ordenador, tablet o lanzando furtivas miradas al WhatsApp. Nos relajamos viendo la tele por la noche y, antes de dormir ¿qué habrán publicado en Instagram?

Si te fijas, nuestros ojos están constantemente ante una sobreexposición que puede dañarlos. Y el uso continuado de mascarillas durante los últimos años, no ha ayudado a nuestra visión para nada.

La sequedad ocular es algo más que notar cierta molestia al parpadear. Se produce porque, aunque no lo creas, el cerebro se olvida de parpadear y lo acaba haciendo con mucha menos frecuencia de lo saludable. Así, la película lagrimal no se distribuye como debería y no hidrata el ojo en su totalidad.

Pero se puede evitar!

- **Decántate por la luz natural al trabajar con tu ordenador.**
- **Haz descansos y mira un poco a tu alrededor.**
- **Coloca las pantallas a la altura recomendada para no forzar de más la visión.**
- **Emplea lágrimas artificiales**

Y, sea cual sea tu problema, confía siempre en profesionales como Leire y en sus recomendaciones.

andraca
farmacia

FARMACIA LEIRE ANDRACA

POLIGONO LA PAZ, 1BJ
BARAKALDO - BIZKAIA
Tel: 944994170
farmacia.andraca@farmathia.com

Fiestas familiares: la excusa para llevarse mejor

SECTOR SALUD Y DEPORTE

Cuidado!! Tu pareja podría romperse este mes, si no lo ha hecho ya. No lo decimos nosotros, lo constata un informe del portal Information Is Beautiful, al afirmar que el 11 de Diciembre es el día en el que más parejas ponen punto final a su relación.

Pero si pasaste ese día sin pena ni gloria, tampoco te confíes, las estadísticas del CGPJ aseguran que **el primer trimestre del año las demandas de divorcio se disparan hasta en un 26%, tanto es así que el primer lunes hábil de enero en Reino Unido se conoce entre los abogados como el día D (Divorce day o Día del Divorcio).**

¿A qué se debe esto? ¿Será que nuestro propósito de año nuevo es volver a la soltería o a que durante las navidades nos encontramos con un desconocido en la cama?

La realidad es que las fiestas navideñas son un reto para muchas parejas, pero no lo son menos para las familias e incluso los amigos.

Se pasa más tiempo juntos, se añade el estrés de las compras, el gasto de dinero, la visita de las familias políticas, la falta de colegio de los niños y todo ello se convierte en una coctelera de difícil gestión.

De peques no nos enseñan nada sobre cómo relacionarnos eficazmente.

Nos sueltan al mundo sin herramientas para ello y esperan que nuestros matrimonios, relaciones amistosas y familiares sean un éxito.

Si lo piensas bien, es casi un milagro que lo estemos haciendo lo suficientemente bien como para no haber acabado con la especie!!

En cambio hoy esto va a cambiar, porque **en este reportaje vas a encontrar algunos tips para darle la vuelta a tu comunicación y para aprender lo que debieron enseñarte muchos años atrás.**

Los psicólogos de Psyfam te acompañan en este camino para que llegues a Enero sin ganas de celebrar ningún día D!

El secreto del éxito es la comunicación asertiva

Así de sencillo. Dos palabras que pueden cambiar cualquier cuento.

Repítelas: comunicación asertiva. ¿Te sientes mejor? ¿Se le ha pasado el cabreo a tu marido/madre/hermano?

Disney nos contaba que no había problema que el amor no pudiera resolver. En los cuentos que nos narraban para dormir la magia lo podía todo y crecimos creyéndonos que había varitas y hechizos que arreglarían cualquier cosa.

No sé a ti pero a nosotros todavía no nos ha visitado ningún hada madrina, no he vivido reconciliaciones a golpe de música pegadiza, ni tenemos la casa llenita de perdices.

Esa idea de que las relaciones son casi obra del destino, que no requieren esfuerzo y cuidado es tan tóxica como errónea.

La comunicación asertiva implica un cambio en nuestro modo de expresarnos y eso supone… trabajo!!

Pero también conlleva unos resultados que te sorprenderán, sea quien sea la persona con la que lo apliques.

¿Qué tal si aprovechas las comidas y cenas navideñas para practicarla?

Escucha!!

- **No interrumpas, no cambies de tema, no juzgues. Atiende a lo que te están contando y hazlo sinceramente, mostrando respeto e interés.**
- **Al hablar no impongas tus ideas, ni hagas afirmaciones categóricas que impidan al resto tener sus propias opiniones y/o expresarlas.**
- **Presuponer solo puede llevarte al error.**
- **Tu cuerpo también habla, así que cuida tus gestos.**
- **Cambia el "tú me haces sentir" por "yo me siento…"**
- **Expresa tus emociones pero atiende a la del otro, con empatía.**

Psyfam Psicólogos

La tecnología al servicio de la salud mental

SECTOR SALUD Y DEPORTE

Según la OMS, los problemas de salud mental serán en 2030 la principal causa de discapacidad en el mundo.

Pero, si hablamos de datos, hay muchos más:

- El 50% de los problemas de salud mental en adultos se inician antes de los 14 años. El 75%, antes de los 18.
- Entre el 30 y el 50% de personas con estos problemas no reciben ningún tratamiento o reciben uno no adecuado a sus necesidades.
- Son más de 300 millones las personas que viven con un problema de salud mental en el mundo y se estima que 450 millones tendrán alguno a lo largo de su vida.

Quizás te suene lejano, cifras y datos a nivel de todo el planeta que cuesta bajar a tierra. De acuerdo, entonces, quedémonos en España donde un **6.7% de la población está afectada por ansiedad y depresión, un 3% padece un trastorno mental grave y asciende a más de un 50% la cantidad de pacientes que necesitarían tratamiento y no lo recibe.**

Ya lo ves, la salud mental es la gran olvidada dentro de nuestro sistema sanitario pero no por su prevalencia, sino por dejación.

La pandemia no ha hecho más que agravar un problema que se ha querido silenciar durante demasiado tiempo, **tildando de nervios la ansiedad, de malas rachas las depresiones y ocultando la pena tras caretas de postureo.**

En ABK la salud mental nos preocupa mucho y, por eso, en este reportaje queremos dar visibilidad a los enfermos, a los profesionales que les cuidan y apoyan, a las familias que sufren de puertas para dentro y a la tecnología que está llegando en ayuda de todos los implicados.

BiziOn para vivir mejor

Nuestra asociada Ángela y su equipo de Grupo Albor-Cohs Psicologia han desarrollado una aplicación encaminada a poner la tecnología al servicio de la salud mental.

BiziOn, que es como se llama la app, recibió el precio de Innovación en Acción, entregado por la Universidad de Deusto (DeustoTech y

Deusto Emprende), con el apoyo de Inguralde, dentro del concurso "Barakaldo: retos de innovación abierta".

Durante este mes de Diciembre se lanzará el prototipo de este programa que, en palabras de Ángela 'hará accesible a todos los usuarios la psicología que funciona. Se trata de una app única por la integración de tecnología "on line" con el contacto social directo, que necesitamos todas las personas".

En su menú encontrarás un apartado de autoconocimiento, otro con consejos y prácticas para potenciar hábitos mentalmente saludables y un foro en el que compartir emociones y experiencias con otros usuarios pero también con los profesionales de Albor.

BiziOn es el resultado de más de 35 años de experiencia dentro del área de la psicología de todos los profesionales que han colaborado en su desarrollo y trata de ser un apoyo constante y gratuito para paliar las dificultades de acceso a tratamientos.

Muchas veces lo que más necesitamos es escucha y compañía y de eso BiziOn va a estar repleto!

Sin embargo, ninguna tecnología puede sustituir a un profesional en los casos más graves o urgentes. **Por eso, recurre siempre a psicólogos formados y con la experiencia que tu caso requiera, como Ángela y su equipo.**

Ella misma te da los 6 pasos para saber si el/la psicóloga que tienes delante va a poder ayudarte realmente:

- **Te explica lo que te sucede, por qué y qué vamos a hacer para cambiarlo**
- **Se adapta a tus valores y te anima a dirigir la intervención**
- **Te da un plazo para conseguir objetivos concretos**
- **Trabaja con un equipo y las técnicas con pruebas de que funcionan**
- **Tenéis "feeling" y te genera confianza**
- **Se adapta a tu disponibilidad de tiempo y a tu economía**

No puedes estar completamente bien, todo el tiempo en absolutamente todas las circunstancias. Pero, además no debes.

Comprometerte con tu salud mental parte de la certeza de que necesitarás ayuda en algunos momentos y eso es tan lícito como ir al médico cuando es tu cuerpo el enfermo.

Recuérdalo siempre.
'La persona sana y fuerte es la que pide ayuda cuando la necesita'
- Rona Barrett -

GAC
PSICOLOGÍA

GRUPO ALBOR-COHS

Cannabidol: una joya natural a descubrir

SECTOR SALUD Y DEPORTE

¿A qué te suena esto del cannabidol?

Puede que a nada, pero a muchas personas lo primero que les viene a la mente es la marihuana y, al instante siguiente el miedo de que estemos hablando de una droga.

Calma! Nunca traeríamos un reportaje hablando de algo perjudicial para la salud y mucho menos ilegal. Así que lo primero que tienes que saber es que el cannabidol no es ni lo uno, ni lo otro.

¿Qué es entonces?

Maite de Dietética Eguzkilore nos da luz en este tema que tantas veces se queda a oscuras, oculto tras prejuicios y desconocimiento.

'El CBD es uno de los fitocannabinoides presentes de forma natural en el cáñamo(Cannabis sativa) y suele emplearse en el alivio de los dolores musculares y articulares'.

Para que lo entiendas, el CBD no es lo mismo que el THC y esta es la parte que más dudas genera. El cannabis está formado por más de 500 compuestos orgánicos, de los cuales unos 110 son cannabionioides.

Tanto el CBD como el THC lo son y ambos tienen elevados valores terapéuticos, **pero el CBD está libre de los efectos psicoactivos que han hecho conocido al THC.**

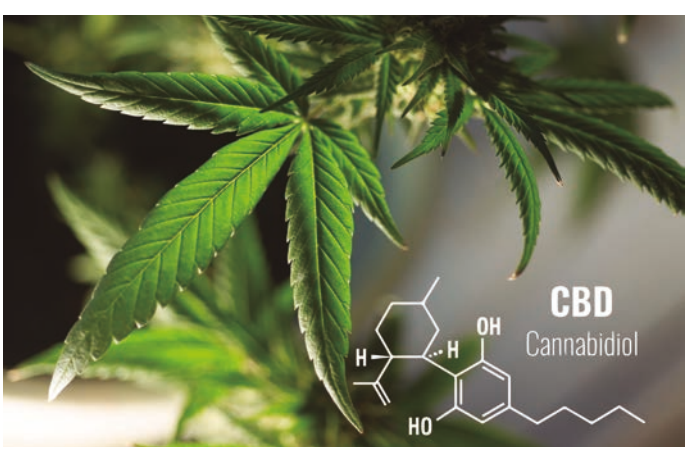
Beneficios y precauciones del CBD en la salud
Son muchas las personas que utilizan este producto para aliviar los síntomas agudos de enfermedades autoinmunes, cáncer o dolores neuropáticos, y este es el uso más conocido del CBD.
Sin embargo, **controlado por especialistas como Maite, sus beneficios se amplían a otras patologías y ya está demostrada su eficacia** en la mejora de la sintomatología asociada a:

- Ansiedad y depresión
- Epilepsia
- Enfermedades inflamatorias
- Artritis reumatoide y fibromialgia
- Enfermedades neurológicas como el Alzheimer o el Parkinson

A pesar de que los estudios son positivos y no dejan de probarse sus beneficios en distintas enfermedades, **el consumo del CBD debe darse dentro de un ámbito controlado y seguro**, ya que, como cualquier sustancia de este tipo también tiene precauciones a tener en cuenta.

El CBD interactúa con otros medicamentos y puede alterar el modo en el que se metabolizan. Además, existen ciertos efectos adversos como la sequedad bucal, los mareos o el cansancio, de los que deben informarte al adquirirlo y controlarlos durante el tratamiento.

Por eso, **nosotros te recomendamos que elijas bien en manos de quién pones tu salud** y sabemos que Maite es una opción fiable para que te inicies en el mundo del CBD y empieces a notar los beneficios de esta joya natural que estamos seguros de que aún tiene muchos secretos con los que sorprendernos!



DIETETICA
HERBORISTERIA
EGUZKI
LORE
C/Gabriel Aresti 4 BAJO IZQ
Tfno.: 946 754 139
48902 BARAKALDO
deguzkilore@gmail.com

Estancos 2.0: mucho más que tabaco

SECTOR SERVICIOS

Hablar de tabaco en el año 2022 es casi una herejía. Parece como si fumar se hubiera convertido en un pecado capital, a pesar de que se trata de algo, no solo legal, sino regulado de manera escrupulosa por el gobierno y la legislación vigente.

No vamos a entrar en discusiones sobre si se deberían o no endurecer las leyes antitabaco, porque nosotros consideramos que todos los negocios cumplen su función y los estancos también!

Primero y obviamente porque despachan cigarrillos a las personas que desean comprarlos, pero además porque son comercios de barrio en los que puedes encontrar muchas otras cosas que quizás no sabías.

Entérate de todo lo que un estanco te ofrece
Seamos sinceros, el consumo de cigarros se ha reducido y mucho en los últimos años.

Se habla constantemente de la digitalización, de la necesidad de innovar de comercios y empresas de todo tipo pero ¿y los estancos?

Si hay un sector que haya tenido que ir reinventándose constantemente han sido ellos.

Se ha pasado del glamour que exhalaba Sara Montiel con cada bocanada de humo de su extralarga boquilla a la prohibición de fumar en espacios cerrados y a una legislación que se va endureciendo cada año.

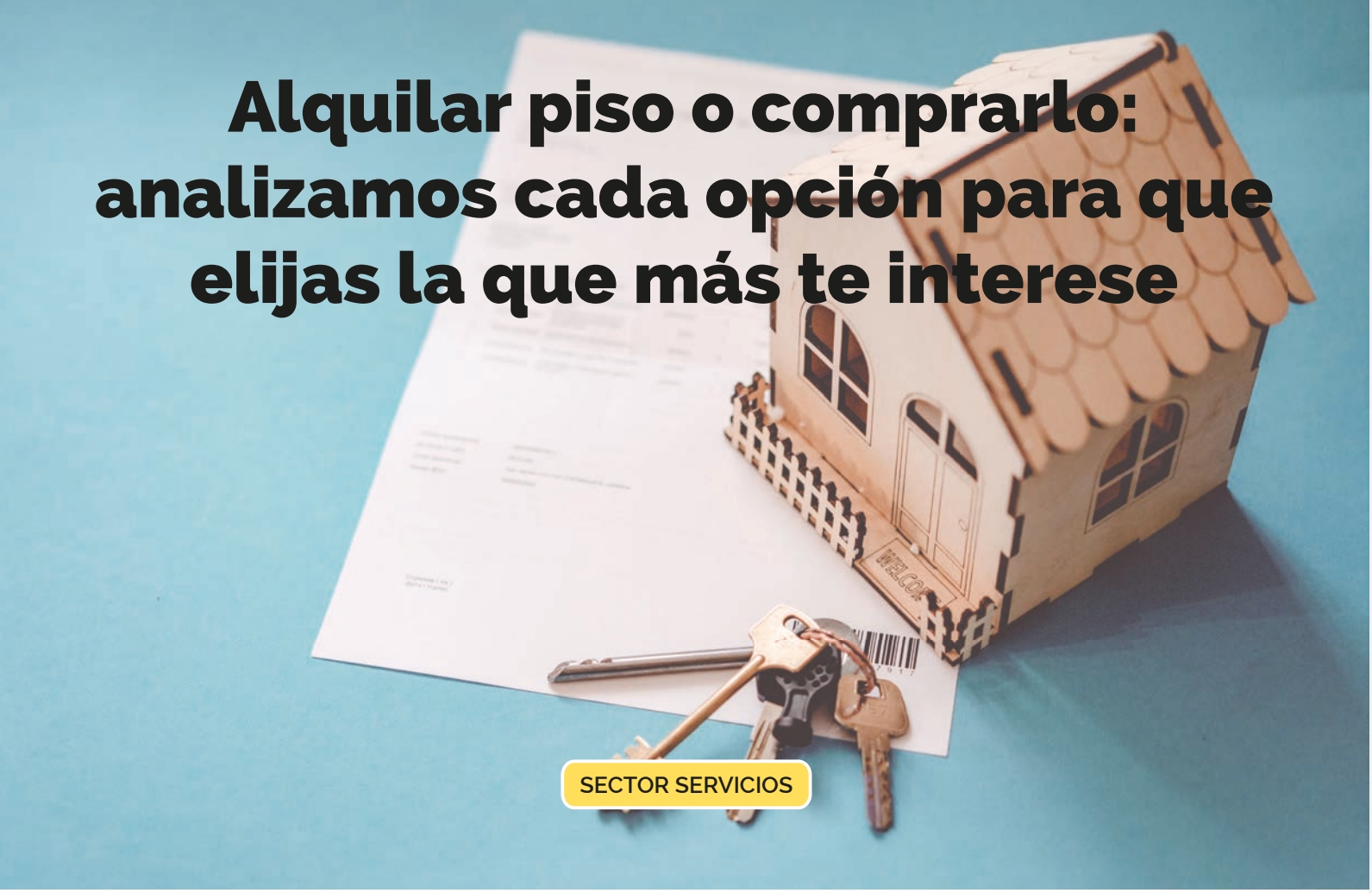
Por eso, estancos como Artiz han necesitado tirar de muchas ganas e imaginación para no ver reducidos sus ingresos. Y se han convertido en la evolución del estanco original 1.0.

Hace ya bastantes años, la norma estatal permitió ampliar a los estancos sus áreas de negocio y, desde entonces, como nos dicen desde Artiz, pueden vender "tarjetas digitales, barik, recargas de móvil, tarjetas de crédito tipo nickel, productos de limpieza, loterías en mi caso la ONCE o chucherías".

Además de eso, en algunos estancos encontrarás:

- **Servicios de mensajería**
- **Bisutería o marroquinería**
- **Artículos de regalo**
- **Prensa y revistas**
- **Souvenirs**
- **Artículos de electrónica o de entretenimiento**

Alquilar piso o comprarlo: analizamos cada opción para que elijas la que más te interese



SECTOR SERVICIOS

Ya te has decidido, es hora de abandonar el nido que tus padres te han ofrecido durante toda la vida, hacer las maletas y volar.

Tienes miedo y miles de dudas. Es normal, en un entorno tan complicado como el actual, con incertidumbre laboral, sueldos que hay que estirar hasta el infinito y noticias que nos ponen los pelos de punta empiezan las preguntas.

- ¿Qué barrio debería elegir?
- ¿Me decanto por algo pequeño o pienso en las necesidades que pueda tener mañana?
- ¿Con o sin ascensor?
- ¿De verdad es indispensable el balcón?

Para!

Antes de ponerte a hacer una lista de imprescindibles como los programas de la tele, de pensar en que los gemelos se acerquen a tu casa a dejarla como una revista o de llenarte el móvil de apps inmobiliarias, hay una decisión mucho más importante que debes tomar.

¿Vas a decantarte por alquilar o prefieres convertirte en propietario?
Muchas veces no es una elección, ya que las hipotecas tienen unos requisitos que no son fáciles de cumplir, pero piensa también en el precio astronómico de los alquileres… No, no es nuestra intención deprimirte. Solo queremos que tengas toda la información antes de que tomes una de las decisiones más importantes de tu vida.

Ser independiente pasa por tomar la responsabilidad de tus elecciones y, en este caso, no tienes que hacerlo solo. Nosotros te ayudamos y lo hacemos junto a Raquel de Inmobiliaria Manfer.

Estás en las mejores manos!

Alquiler vs compra, al detalle

Vamos a realizar una comparativa que te aclarará conceptos y te será útil a la hora de tomar la decisión.

En primer lugar, en el caso del alquiler contarás con beneficios fiscales y gastos más

reducidos, ya que las obligaciones vinculadas a los gastos de la vivienda corren a cargo del arrendador.

Puede sonarte de lujo, teniendo en cuenta que si eres propietario solo tú serás responsable de arreglar todo lo que se rompa, responder ante las derramas y buscar las mejores opciones en cuanto a los suministros.

Sin embargo, la compra tiene otros beneficios que se reflejan, sobre todo en tus cuentas.

Como afirman desde Manfer 'con una casa en propiedad pagarás menos, porque la cuota de una hipoteca te sale más barata, en general, que la renta de un alquiler (y podrás dejar de pagarlas cuando liquides la deuda). Además, la vivienda será tuya y solo tuya: la podrás reformar a tu gusto, pintarla, etc.'

Eso sí, la compra supone contar con una cantidad elevada de ahorro que suele ser del 20% del precio de la vivienda a adquirir, mientras en el caso del alquiler cada vez más arrendadores solicitan avales bancarios que protejan sus ingresos mensuales.

Así que resumiendo:

- El alquiler aporta beneficios fiscales, menores gastos y mayor libertad, pero supone una elevada cuota mensual.
- La compra requiere de mayor cantidad económica inicial, pero aporta más estabilidad y una cuota mensual más asumible.

¿Lo tienes más claro?

Por si sigues dudando, desde Manfer aconsejan la vivienda en alquiler para personas jóvenes y solteras que puedan moverse libremente entre pisos. La compra la dejan para quienes requieren de seguridad: parejas casadas o que tengan hijos.

Tanto para unos como para otros, lo más importante es elegir bien el inmueble y, para eso, no olvides fijarte bien en los 5 puntos que nos comenta Raquel.

- La distribución interior
- La orientación
- Su mobiliario y estado/calidad de los materiales
- Las instalaciones de luz, agua y gas
- La seguridad con la que cuenta

Además, antes de decantarte por la mudanza, es aconsejable que visites el piso varias veces, acompañado de distintas personas y a diferentes horas, para hacerte una idea veraz del ruido, la luz y las sensaciones que te transmite.

manfer
Manzano & Fernandez
inmobiliariamanfer.com

Hablemos de Ciberseguridad

SECTOR TECNOLOGÍA

La empresa Kaspersky define la ciberseguridad como 'la práctica de defender las computadoras, los servidores, los dispositivos móviles, los sistemas electrónicos, las redes y los datos de ataques maliciosos'.

A muchos de nosotros aún nos suena a algo que solo les ocurre a las grandes empresas, a famosos como cuando le robaron el Twitter a Iker Casillas o a magnates de los que los hackers esperan recibir millones de euros.

Pero no, la ciberseguridad nos afecta a todos y así nos lo traslada Daniel de Metainnova:

> 'Hoy en día, todos somos vulnerables de sufrir un ataque a través de Internet o incluso vía SMS. Independientemente del tamaño del negocio, todos podemos caer ante una amenaza cibernética, por el mero hecho de estar conectados a Internet'.
> Es por ello por lo que tomar precauciones es una necesidad, hagas el uso que hagas de Internet o de tus aplicaciones móviles. La amenaza se traduce en acciones que van desde el robo de datos hasta el uso de nuestras formas de pago.

Da miedo, ¿verdad?

Pues no lo tengas porque vivir tranquilo es tan sencillo como seguir las pautas que nos trae Daniel. Apunta!

Consejos básicos pero imprescindibles para un uso seguro de la red

Cuatro. Menos que los dedos de una mano pero suficientes para que tu vulnerabilidad en red se reduzca considerablemente.

Venga, casi no va a llevarte ningún esfuerzo pero aumentará tu seguridad, la de tus datos y la de tu negocio. Vamos a verlos antes de que respondas que no crees que te sea necesario. ¿De acuerdo?

Primer consejo: Sí, eres vulnerable.

El gran enemigo de la ciberseguridad es, sin duda, la confianza.

Pensamos, ¿quién iba a querer robar mi información si no soy una gran empresa ni tengo una fortuna?

Y ahí es donde la confianza nos hace vulnerables. ¿Sabes cuántas empresas se lucran por vender datos a otras compañías? ¿Puedes imaginar la cantidad de suplantaciones de identidad que se dan al año en todo el planeta?

Cambia el chip y comienza a pensar que eres tan susceptible como cualquier otro usuario.

Segundo consejo: Lee antes de pinchar

Vas a recibir correos de una supuesta Agencia Tributaria, SMS que dicen ser de Correos y amenazas de embargos de las aduanas.
Antes de asustarte párate a pensar: ¿tiene sentido que recibas alguno de esos mensajes?

La opinión de Metainnova es clara: 'Fijaros bien en el remitente del mensaje y en que el lenguaje del mensaje sea bueno, y no una mala traducción al español. Y nunca pulséis en enlaces que se envíen por SMS haciéndose pasar por bancos, aduanas o empresas de transporte'.

Tercer consejo: Conoce la normativa que te protege

Como empresa tienes una responsabilidad con tus clientes, te comprometes a asegurarles un trato correcto de su información y a mantener un escrupuloso control de dónde están en cada momento.

Por eso, como avisa Daniel, debes estar al tanto de la normativa que te afecta en materia de ciberseguridad, ya que la AEPD impone sanciones cada vez más elevadas en caso de que lleguen a divulgarse datos de tus clientes.

Cuarto consejo: Delega tu ciberseguridad en profesionales.

Si después de los tres primeros tips piensas que esto te queda grande, que no tienes tiempo ni ganas, entonces no lo eches en saco roto!

Mirar hacia otro lado solo puede traerte disgustos, por lo que si tú no estás dispuesto a velar por la seguridad online de tu negocio, deja que otros profesionales lo hagan por ti.

En Metainnova cuentan con un servicio de asesoramiento gratuito que te ayudará a ver el panorama completo y a entender dónde están las grietas que te hacen susceptible a un ataque.

Contar con cortafuegos, antivirus y bloqueadores está genial, pero la ciberseguridad es mucho más.

Invierte en ella!

VideomixPro
FILMING & DRONE SOLUTIONS

metainnova
solutions
C/ Aldapa, 7
48901 Barakaldo, Vizcaya
Teléfono: 946 526 035
hola@metainnova.es

A,B,C, D... El difícil alfabeto de las clasificaciones energéticas

SECTOR TECNOLOGÍA

Lavadoras, hornos, televisiones, pisos completos, vehículos y, desde hace unos años neumáticos. Nada escapa el control de la eficiencia energética.

Ciudades como Madrid hace años que prohíben el acceso a ciertas zonas a coches que no cumplan con etiquetas por encima de la A y el certificado es, no solo obligatorio, sino determinante a la hora de adquirir una vivienda.

Y, a pesar de la importancia que tiene (y la que va a cobrar en los próximos años) aún nos perdemos en este etiquetado cada vez que tenemos que decantarnos por un electrodoméstico.

Como somos muchos los que estamos perdidos en este abecedario, hemos preparado un reportaje en el que, junto a Roberto de electricidad Cancela, vamos a deshacer la madeja de las etiquetas energéticas.

Lo primero es lo primero, así que vamos a acotar letras. Hablamos de la siguiente clasificación:

- **Frigoríficos, lavavajillas, lavadoras, secadoras, televisores y pantallas electrónicas: Etiquetado A, B, C, D, E, F, G.**
- **Hornos eléctricos y campanas extractoras: Etiquetado A+++, A++, A+, A, B, C, D, E, F, G.**

En esta escala, compuesta como ves de 7 letras, la A corresponde a la mejor clasificación siendo la G la peor. Eso quiere decir que cuanto más se acerque la etiqueta a la primera letra del alfabeto, menor consumo energético tiene y mayor es su colaboración al desarrollo y mantenimiento medioambiental.

Si te lo preguntas, para determinar en qué letra se encuentra un electrodoméstico se tienen en cuenta valores como su consumo anual de energía y de agua por ciclo o el nivel de ruido o su capacidad en kilogramos o litros.

Con toda esa información se le otorga una etiqueta que es valiosa ya que nos ayuda, no

solo a prever el gasto que nos supondrá en casa, sino también la contaminación acústica que traerá al hogar.
Pero, además de la letra, aparece más información en la etiqueta que es de obligada inserción por legislación:

- **Fabricante**
- **Modelo y marca**
- **QR vinculado a la base de datos de la Unión Europea**
- **Pictogramas con información del electrodoméstico**

Y ¿qué ocurre con todos los electrodomésticos que tenemos en casa y que compramos antes de que la eficiencia energética fuera una preocupación planetaria?

Seguramente contarán con un nivel bastante negativo de eficiencia, así como un consumo más elevado que los nuevos productos. Pero, no te asustes, siempre puedes lograr que sean más eficientes y sostenibles.

¿Cómo? Haciendo caso a Roberto cuando te comenta que es importante: 'el lugar en el que ubicas el electrodoméstico, su nivelación, la sección de cable empleada o los empalmes realizados en su instalación'.

Sin duda, la sostenibilidad es una de las metas de la Unión Europea y así se recoge en unos objetivos que prevén reducir el consumo de energía en un 36% para la energía final y un 39% para el consumo primario. El plazo es 2030 y, hasta que llegue muchas son las acciones que se van realizando en las distintas agendas aprobadas.

Nosotros, como usuarios y habitantes del único planeta somos tan parte del problema como de la solución. Así que podemos comenzar por algo tan sencillo como nuestro hogar!

¿En qué consiste el mantenimiento de una cocina industrial?

SECTOR TECNOLOGÍA

La hostelería lleva un par de años pasándolo mal.

La pandemia primero, con sus restricciones y su legislación que cambiaba cada día, y la crisis económica después que seguimos arrastrando a día de hoy.

Cada vez es más complicado mantenerse a flote y, en este contexto, los consumidores se hacen más exigentes a la hora de gastar su dinero.

En Barakaldo tenemos muchos bares y restaurantes de alta calidad, pero también empresas de catering y otras compañías que tienen entre sus instalaciones enormes cocinas industriales.

Hoy no te vamos a hablar de pinchos, ni de deliciosos menús con los que chuparse los dedos. Vamos a ir más allá: al núcleo, al corazón sin el que sería imposible nuestra fama de buen comer.

Porque no hay cocinero sin cocina, ni platos de estrella michelín que se puedan cocinar sin unos buenos fuegos, planchas o campanas.

Todo hostelero sabe que, además de un buen producto, el espacio es primordial y debe estar siempre ordenado, curioso y limpio.
Pero, ¿sabes cómo mantener perfectamente tu cocina industrial?

Hoy vas a saberlo.

Tipos de mantenimiento

Lo ideal sería que mantuvieras una constante monitorización del equipamiento que forma tu cocina, pero lo cierto es que en la rutina acelerada de los servicios eso es a veces imposible.

Por eso, puedes optar por calendarizar tus mantenimientos para no llegar a la urgencia.
De todos modos, echa un ojo a estos tipos de controles para tu cocina.

Mantenimiento preventivo

Busca prevenir grandes problemas y fallos de

funcionamiento que puedan ocurrir en el peor momento, con el coste que supondría.
Se realiza de manera periódica para adelantarse a los imprevistos (cada 3 meses más o menos) y suele incluir:

- **Verificación de engranajes y alternadores de corriente**
- **Lubricación de bisagras, ruedas y cadenas que tengan los equipos para reducir el riesgo de que se estropeen o sobrecalienten.**
- **Relleno de fluidos de la maquinaria (Aceites o anticongelantes) para garantizar su funcionamiento óptimo.**
- **Limpieza de acumulaciones de comida, grasa u otros residuos que generen obstrucciones, aporten mal olor o sabor a las recetas.**

Mantenimiento correctivo

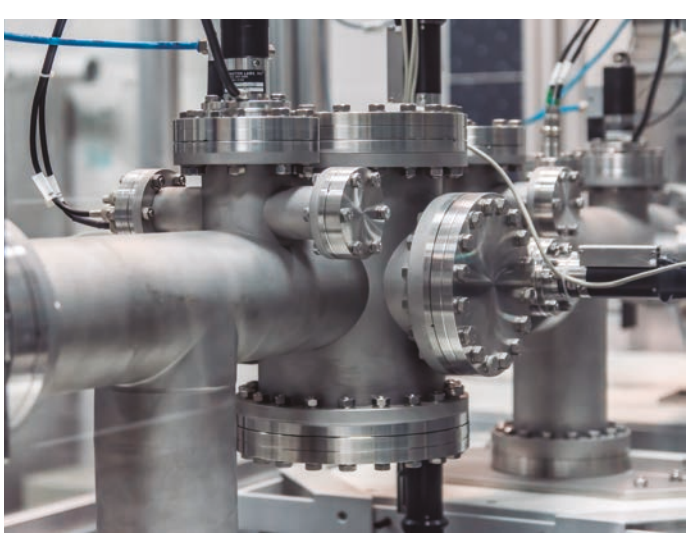
Su nombre lo dice todo, se realiza cuando el problema ya ha ocurrido y hay que solventarlo.

Los expertos evalúan el fallo y buscan la solución más adecuada y de menor impacto.

Si el percance no es demasiado grave se puede hacer agendando una cita con los especialistas, pero si lo es hablaríamos de un mantenimiento de emergencia.

Mantenimiento predictivo

Entre uno y otro, el predictivo es un tipo de mantenimiento en el que además de controlar el buen estado de la maquinaria se la somete a pruebas en condiciones concretas, para evaluar el modo en el que responde.



Es muy útil porque mantiene el buen funcionamiento de la cocina, controla los riesgos que puedan aparecer y optimiza las tareas de la cocina.

Para terminar, te dejamos unos consejos que puedes empezar a implementar en la cocina de tu negocio:

- **No esperar para hacer la limpieza ni el mantenimiento. Es mejor que dediques un rato cada día a limpiar la plancha, los quemadores, los azulejos, etc. y comprobar el funcionamiento de todos tus aparatos en todo momento.**
- **Decántate por productos de limpieza profesionales que eliminen toda la suciedad, desinfecten y no dañen tu cocina ni supongan un riesgo.**
- **Cuidado con los productos químicos! No olvides aclarar siempre con agua y limpiarlos perfectamente para no contaminar los alimentos que cocinarás después.**
- **Revisa los consejos que da el fabricante de tus equipos para alargar su visa util y evitar problemas.**

Frío CRUCES, s.l.
MAQUINARIA DE HOSTELERÍA
Dirección: Labróstegui, 9 bajo,
48903 Baracaldo, Vizcaya
944 99 51 41
info@friocruces.com

Pasado y presente de la fotografía

SECTOR TECNOLOGÍA

El ser humano quiere capturar lo que ve desde que está en este planeta. Los primeros indicios de ello están en las pinturas rupestres que recogían escenas de caza o de la vida diaria de los moradores de nuestras cuevas.

Los cuadros que cuelgan en las más prestigiosas galerías del mundo son el reflejo de personas que habitaron los palacios que hoy visitamos, de las fiestas que disfrutaban, las hambrunas que sufrían y las guerras que disputaban.

Parece mentira que vengamos de allí, de un mamut dibujado en una cueva, y estemos ahora lanzando fotografías a todo lo que vemos desde un móvil.

Para las personas de la Edad Media, del Renacimiento o de cualquier época previa, sería brujería de la buena!

Nosotros **ya nos hemos acostumbrado a tener el teléfono saturado de carpetas de imágenes, a borrar sin miedo, a darle al *clic* sin pensar. Sin embargo, no hace tanto tiempo que eso no era así.**

Muchos de nosotros recordamos esos carretes de 36 fotos, en los que a veces colaban un par más sin saber cómo, esa visita a la tienda de fotografías para descubrir que el 60% de las imágenes estaban movidas y la desesperación cuando veíamos velarse el carrete por abrir la cámara antes de tiempo.

En pleno 2022 las cosas son muy diferentes y en Josan Fotografía lo notan a diario: “el cliente ya no está dispuesto a esperar por la entrega de sus fotografías, no las quieren para mañana, las quieren para ayer”.

La inmediatez se ha apoderado del sector, como lo ha hecho con una sociedad al completo que ha olvidado las recetas a fuego lento, el placer del éxito calmado y ese refrán que afirma que “las cosas de palacio van despacio”.

La tecnología tiene mucho que ver con esta transformación del cliente. Ahora los filtros son de uso común, los programas de posproducción fotográfica están a la orden del día, y es casi increíble cómo desaparecen arrugas, manchas, ojos rojos y… sí, incluso algún michelín.

En este contexto nos preguntamos, ¿queda algo de ese pasado de la fotografía del que venimos, aparte de los álbumes que aún llenan nuestras estanterías?

Casi podríamos decir que no, que esa época ya pasó, tanto como las horas sentados en una silla inmóviles para que nos retrataran.

Sin embargo, sería mentir, porque desde hace un tiempo, existe un interés creciente por la fotografía más tradicional: la lenta, la de antes.

Regreso al pasado

Lo vintage es un movimiento perpetuo que, como una rueda, trae del pasado aquello que pensamos que siempre se quedaría atrás.

Las pasarelas de la moda miran hacia décadas olvidadas para poner sobre ellas los pantalones de campana, los flecos o esas hombreras que tanto odiamos.

Volvieron las cassettes y su rebobinado a golpe de boli BIC, se desempolvaron los vídeos VHS e incluso se disparó la compra de tocadiscos.

¿Por qué no iba la fotografía a contar con una tendencia similar? Pues así es!

En Instagram, la red social más fotográfica, hay más de 38 millones de publicaciones con el hashtag #35mm y existe una investigación del Centro en Historia de la Fotografía de la Universidad de Montfort (Reino Unido) que trata de explicar este aparente retorno a lo analógico.

Gil Pasternak, su investigador principal, plantean dos motivaciones para este comportamiento. Habla de que los nativos digitales "entran en la fotografía analógica por el proceso, el cual consideran sumamente creativo y experimental" y alejado del mundo en el que han nacido, que se basa en la velocidad.

A pesar de este regreso al pasado , el papel sigue perdiendo adeptos. En Josan nos cuentan que "muchos clientes te traen el carrete o la cámara a revelar, pero solo quieren positivar las fotografías a formato digital y no en papel".

Parece, según esto, que **ese interés por lo analógico no se vive de manera real,** sino manteniéndose en el mundo digital y empleando el pasado como un mero retazo de historia del que aprovecharse. **¿Más postureo que realidad?**

Puede que así sea, lo cierto es **que la tecnología ha universalizado la fotografía.** En cada lugar que visitamos, en los restaurantes en los que comemos, en los parques, calles, casas y oficinas… Siempre hay alguien grabando un vídeo, sacando una foto o buscando el escenario perfecto para su instantánea.

Pero ¿qué valor podemos darle a algo que es tan sencillo de lograr, de editar e incluso de hacer desaparecer?

Las fotografías han perdido esa importancia que tenían cuando llegabas a una casa y te mostraban orgullosos su álbum de recuerdos. Ya no es costoso obtenerlas, no hay riesgo en el disparo…

Y toda esa difuminación de su transcendencia hace que los jóvenes ni se planteen pasar por una tienda y conseguir en papel esos recuerdos formados por pixeles y susceptibles de desaparecer (por error o por olvido).

> **"Tenemos la obligación moral como fotógrafos profesionales, de intentar hacer conscientes a los jóvenes de revelar las fotografías en papel, ya que dentro de 10 o 15 años no sabrán ni dónde tienen guardadas sus fotos digitales".**

Echa una mirada al pasado, ¿sabes tú dónde están todas esas instantáneas digitales que juraste no olvidar?

JOSAN
www.josanfotografo.com

Vehículos de segunda mano: todo lo que tienes que saber para no perderte en el papeleo

SECTOR ASESORIAS

La inflación, los problemas de abastecimiento, la inestabilidad laboral… estamos en una época terrible para realizar grandes desembolsos económicos. Y, a su vez, hay muchos que no podemos evitar.

Vale, no nos queda más remedio que gastarnos un dinero que cada día nos cuesta más gastar, pero vamos a intentar que sea la menor cantidad posible.

Es ahí donde la compra de un coche nuevo queda descartada, ¿por qué? Los datos hablan por sí solos.
Según la Agencia Tributaria, el precio medio de un vehículo ronda los 23.000 euros, lo que implica una subida de más del 20% respecto a las cifras de Febrero de 2020.

Lo peor es que parece una tendencia que se mantendrá al alza en los próximos meses. Con una subida del IPC que ya ronda el 9%, ¿es viable para una familia la compra de un coche nuevo?

En la mayoría de los casos no y es por eso por lo que, **cada día más compradores se decantan por adquirir coches de segunda mano.**

Aunque es, sin duda, una alternativa más económica, no está exenta de problemas. La falta de stock de este tipo de vehículos se ha agravado en los últimos tiempos y a eso hay que sumarle algunos conocimientos necesarios para que la gestión finalice sin sustos.

Transferencia de vehículos paso a paso

Todos los papeleos legales tienen un grado de dificultad.
Al acudir a un concesionario, son ellos los que suelen encargarse a través de su gestoría, de todos los trámites asociados para que no tengamos que preocuparnos más que de firmar y pagar.

La cuestión es que cuando nos decantamos por un coche de segunda mano, muchas veces, realizamos un acuerdo entre particulares y eso no exime de ciertas responsabilidades, pero sí suele conllevar desinformación por ambos lados.

En este reportaje hemos contado con la experiencia de nuestros profesionales asociados "Asesoría Zaballa" y "Gestoría Laso de la Vega" para que respondan esas dos cuestiones que nos hacen dudar antes de ponernos al volante de nuestro nuevo coche.

¿Quién es el responsable de pagar la transferencia (tasas, trámites, etc)?

Habitualmente el responsable del pago es el comprador, salvo acuerdo en otro sentido.

¿Cuáles son los trámites a realizar?

Para empezar, hay que solicitar el **documento de antecedentes e impedimentos del vehículo,** en la Jefatura provincial de tráfico. En él se recoge el histórico del vehículo (multas, robos o siniestros que haya tenido).

En el caso de que vaya a ser financiado se realiza una **reserva de dominio.** Se trata de una cláusula jurídica por la que se realiza una reserva hasta que se haya pagado el vehículo por completo.

Cuando se acaba de pagar, se realiza la extinción de esa reserva, dejando todo saldado y el vehículo transferido.

Por supuesto, no puede faltar el **contrato de compraventa** que es un documento oficial y vinculante, en el que se deben recoger todos

los acuerdos a los que se ha llegado además de:

- **Datos personales de ambas partes**
- **Fecha en la que se firma el acuerdo.**
- **Datos del vehículo (marca, modelo, matrícula, número de bastidor, cilindrada…)**
- **Kilometraje del vehículo en el momento de la venta.**
- **Todos los desperfectos que pueda tener, ya sean mecánicos o estéticos.**
- **Si existe o no una garantía por parte del vendedor y su duración.**
- **Precio de la venta así como el modo de pago.**

En cuarto lugar, necesitarás pagar como comprador el Impuesto de Transmisiones Patrimoniales, que variará según la Comunidad Autónoma y que en Vizcaya es del 4%.

¿Cómo vas? ¿Te estás agobiando ya? Calma!! Aún nos quedan unos pocos documentos más, pero si no lo ves claro, recuerda que todo esto lo pueden realizar por ti desde nuestras asesorías.

Si ya has decidido delegar tu papeleo, puedes parar aquí, pero si te quedan ganas y fuerzas… seguimos!!

Obviamente, cualquier transferencia de vehículos pasa por realizar el **cambio de titularidad del vehículo,** para lo que tendrás que acudir de nuevo a Tráfico

(ojo! no olvides la cita previa!)

y pagar las tasas correspondientes (ahora rondan los 56 euros).

La notificación de transmisión no puede realizarse si no has pasado antes por todos los pasos previos por lo que ahora es su momento!

Una vez tengas aprobado el cambio de titularidad, tendrás 10 días para realizarlo.

Por último, te faltan dos puntos de los que no siempre nos acordamos:
El permiso de circulación y el seguro.

El nuevo permiso de circulación requiere de una serie de documentos para su solicitud:

- **Impuesto de transmisiones patrimoniales con su pago**
- **Contrato de Compraventa**
- **DNI del vendedor y del comprador**
- **Ficha técnica del vehículo**
- **Permiso de circulación original**
- **Justificante de pago de Impuesto de Circulación**
- **Impreso del cambio de titularidad**

Por su parte, no puedes circular legalmente sin un **seguro en vigor,** ni renovar la ITV, así que busca el que más te interese y contrátalo.

Con esto lo tendrás todo listo para disfrutar de tu nuevo vehículo sin sustos, pero necesitarás tiempo y un poco de conocimientos para hacerlo. Ya lo sabes, hay profesionales para los que esta maraña de papeles es su día a día. Confía en ellos, déjate de líos y dedícate a conducir!

ZABALLA Asesores, SL

LA Asesores

REVISTA ANUAL ED.2022
COMERCIO LOCAL Y SERVICIOS

ABKBARAKALDO.COM

VIVE ABK, VIVE BARAKALDO

Deposito legal . nº LG BI 1695-2022
© ABK Asociación Barakaldo de Comercio, Hostelería, Servicios, Entidades Empresariales y Comerciales Zonales.