

CARTELERERA ARANDINA

GACETA COMARCAL DECENAL, DÍAS 1, 10 Y 20
MARCA Y FORMATO REGISTRADOS
2.ª ÉPOCA - D.L. BU-285-1987 - PROHIBIDA LA REPRODUCCIÓN

www.carteleraarandina.com
info@carteleraarandina.com

N.º 921 - 10 DE MAYO DE 2019

Edita: Cartelera Arandina. C/ Isilla, 3, 1.ª planta. 09400, Aranda de Duero
Tel. 947 649 853 | Email: carteleraarandina@gmail.com

El contenido de la publicación no refleja necesariamente la opinión del editor.



FOTOS PARA EL RECUERDO. En la romería de San Isidro. Año: 1958.
(Comentario en la sección Notas Arandinas).

LAS FECHORÍAS DEL CURA MERINO EN LA RIBERA DEL DUERO DURANTE LA PRIMERA GUERRA CARLISTA

Jerónimo Merino, más conocido por su nombre de guerra *cura Merino*, es uno de los personajes más célebres de la Guerra de Independencia. Nacido en 1769 en Villoviado, cerca de Lerma, este sacerdote rural se erigió en comandante de las guerrillas antifrancesas que operaban en el sur de Burgos. Sus ataques contra las columnas de soldados y sus sabotajes a las comunicaciones y al tráfico de suministros contribuyeron en no poco a la derrota del ejército napoleónico. Su operación más decisiva se produjo en Roa. En unión de otro líder guerrillero, Juan Martín *El Empecinado*, atacó a la guarnición francesa allí asentada, causando un gran número de bajas. Paradojas del destino, unos años después, en 1825, Fernando VII ordenó ahorcar al Empecinado en la misma plaza Mayor de Roa que el bravo guerrillero castellano había logrado liberar.

Distinto fue el destino del cura Merino, quien andando el tiempo se sumaría a la defensa del absolutismo, primero, y del carlismo, después. Así, cuando entre 1820 y 1823 los liberales se hicieron con el poder y restauraron la Constitución de 1812, Merino no dudó en cambiar el cayado por la maza, combatiendo a los liberales al igual que hiciera contra los franceses. Para el clérigo, era inconcebible que el rey, figura designada por la gracia de Dios, no ostentara el poder absoluto, y pretender que la nación fuera la única soberana era pura herejía.



GAFAS DE SOL GRADUADAS
desde **89€**

FORRETTA LODI
SCALPERS FORECAST

*Consulta condiciones en tu centro

Pl. Santa María, 4 - Aranda de Duero
Tel. 947 51 15 33

Santiago, 5 - Aranda de Duero
Tel. 947 54 64 54

federópticos
Marín

La Orensana

Ponemos a su disposición nuestro taller de sastrería con amplia experiencia, para arreglos en prendas de señora y caballero.

C/ Las Boticas 7, en pleno centro de Aranda
Tel. 947 50 00 72

Clínica Veterinaria EL ALBÉITAR

TIENDA Y PELUQUERÍA
SERVICIO A DOMICILIO
RAYOS, ECOGRAFIAS,
LABORATORIO, CIRUGÍA,
TRAUMATOLOGÍA.

Avda. Castilla, 15 (Entrada C/ San Lázaro)
Tel. 947 512 350 - Urgencias: 636 597 724

SALUD TOTAL CLÍNICA DENTAL

Ponemos a tu alcance la última tecnología
Y ADEMÁS TE DAMOS HASTA UN 10%
DE DESCUENTO EN IMPLANTES Y ORTODONCIA

ARANDA DE DUERO
Avda. Castilla, 49
☎ 947 51 26 16

ROA
Pz Mayor de St. María, 2
☎ 947 54 00 05

SÁBADOS ABIERTO
www.saludtotalcd.com
saludtotalcd@hotmail.com

PELETERIA CIBELINA

REMATE FINAL - DTOS. HASTA EL 50%
CIERRE TEMPORADA 15 DE MAYO

Centro Comercial Isilla, 1.ª Planta
Tel. 607 289 295

Construcciones Silvi

¡YA A LA VENTA!
"San Antón - Paseo Virgen de las Viñas"

Viviendas 2 y 3 dormitorios,
garajes y trasteros.

947 50 28 67
C/ Sol de las Moreras, 20
ARANDA DE DUERO

Posteriormente, con el estallido de la primera guerra carlista en 1833 el cura Merino se puso al lado de los partidarios del infante Carlos, e hizo de Aranda de Duero y su ribera un importante centro de operaciones. Su principal objetivo era el hostigamiento de las compañías liberales y del correo que transitaba entre Madrid y Burgos. La crueldad de sus acciones estaba a la orden del día, y así lo recogía la prensa de la época. Lo que sigue es una noticia del diario madrileño *El Eco del Comercio*, en su edición del 3 de junio de 1835:

"Hemos visto varias cartas de Aranda de Duero y de Sangarcía [pueblo de Segovia], fechas 31 de mayo y 1 del corriente, en las que se refiere la entrada de Merino en Roa el día 30 y varias de las atrocidades que ha cometido. De ellas resulta que a las tres y media de la mañana cercó el pueblo y entró en él quemando las puertas (es villa amurallada), y después puso fuego a la casa de la villa y a otras ocho de los principales patriotas, llevándose a algunos presos.

Los urbanos y alcalde mayor se encerraron en la colegiata, y aunque los facciosos quemaron las puertas de la iglesia, no pudieron resistir el fuego de los leales, que mataron dos facciosos e hirieron varios, con la pérdida de un urbano por nuestra parte. El infame cura llevaba 500 infantes y 200 caballos.

En Aranda se preparaban a resistir decididamente, pero el cura volvía hacia la sierra, según los últimos avisos.

Apenas hay día en que no recibamos una noticia desagradable de esta especie, y todo parece efecto de la apatía de las injusticias, de la indolencia de otras autoridades y de la falta de rigor en los que mandan las provincias y las partidas. Merino mata y quema porque no le sirven bien las pocas veces que puede llegar a ciertos pueblos; pues, ¿por qué no hemos de usar el rigor para obligar a las justicias a que den los partes y noticias con presteza a los encargados de la persecución? ¿A dónde nos ha de llevar el empeño de una lenidad perjudicial y mal agradecida?"

PONCIANO

CARPINTERÍA DE ALUMINIO, S. L.

CARPINTERÍA CON ROTURA DE PUENTE TÉRMICO, SISTEMAS EUROPEOS

LE INSTALAMOS SUS VENTANAS EN EL DÍA

SERIES CORREDERAS • SERIES ABATIBLES • COMPLEMENTOS

Ctra. Salas, Km. 1,9 - Tel. 947 51 00 40 - ponciano@ponciano.com - www.ponciano.com

Deproal, S. L.

CONTROL DE PLAGAS
DESINSECTACIÓN CASAS,
BARES, RESTAURANTES.

Av. Castilla, 12 - Tel. 947 50 96 71 - www.deproal.com

CRONOLOGÍA HISTÓRICA DE LA VILLA DE ARANDA Y SUS ALDEAS
Edición corregida y aumentada, año 2014.
Autor: Julio López Laguna
Venta en CARTELERERA ARANDINA

MOTOR Agencias Oficiales

ELECTRO-SANZ HNOS



Pol. Prado Marina 947 51 23 02

MANUM HONDA VIKING STIHL
Distribuidor • Servicio Oficial • Alquiler
MAQUINARIA NÚÑEZ MARTÍN, S.L.
VINÍCOLA - HUERTA - BOSQUE Y JARDÍN
CAPTACIÓN AGUA - POZOS
San Antón, 16 - 09400 Aranda de Duero (Burgos)
Teléfono y Fax: 947 51 14 22 - Móvil 619 28 17 05
mnm@manuma.es - www.manuma.es

TALLERES DE LASHERAS
CHAPA • PINTURA • MECÁNICA

Pol. Ind. Allenduedero - C/ Zaragoza, 5
Tel. 947 51 28 21 - gestion@tallerdelasheras.com

Rodamientos DUERO
RODAMIENTOS Y SOPORTES (INA Y FAG)

Repuestos Agrícolas y Automoción
Bombas Kärcher-Krüger
Maquinaria Eléctrica Bosch
Av. Montecillo, Parc. 24 Nave 6 - Tel. 947 505 001

MAQUINARIA DE JARDINERÍA
VINÍCOLA - AGRÍCOLA

MV agraria
REPARACIÓN - VENTA Y ALQUILER
C/ Constantín, 20 - Tels. 687 002 338 - 947 502 726

EuroTaller Saeta

Más de 25 años de experiencia en:
Más de 25 años de experiencia en
BMW, MINI y VOLVO. Somos especialistas
Pol. Ind. Allenduedero - Avda. Montecillo, 27
Teléfono 947 51 03 90

FORESTAL ARAUZO

VENTA Y DISTRIBUCIÓN DE
PELLETS Y DE LEÑA:
PINO, ROBLE, HAYA, ENCINA.
TRABAJOS FORESTALES:
(TALAS, ENTRESACAS, ETC.)

Tels. 669 42 84 10
669 42 84 11

OCIO, CULTURA Y ESPECTÁCULOS

EXPOSICIONES

Mayo
Galería Artári. C/ Fuenteminaya bajo nº 27.
Obras de Higinio Boal, José Vela Zanetti,
Rosa Portugal, Francisco Sanchis Cortés,
Margarita Álvarez Bañeros, Salvador de
Pablo Peñalba y Estela Boal. Sábados de
11:00 a 14:00 h y de 18:00 a 21:00 h. Domín-
gos de 12:00 a 15:00 h. www.galeriaartari.es

Hasta el 25 de mayo
Pintura de José Ignacio Pérez Giménez,
"Bondades del Duero". Cultural Caja de
Burgos. Plaza del Trigo, 8. De lunes a vier-
nes de 19 a 21 h. Sábados de 12 a 14 h.

TEATRO

17 de mayo
"Adiós Peter Pan" de Pere Pámpols. A par-
tir de 3 años. Centro Cultural Caja de Bur-
gos. Plaza del Trigo 8, a las 19:30 h.

BIBLIOTECA MUNICIPAL

HORARIO DE MAYO

Lunes a viernes:
Mañanas: de 09:30 a 14:30 h.
Tardes: de 16:00 a 21:00 h.
Sábados: de 10:00 a 13:00 h.

EQUIPAMIENTO DEL HOGAR

DECORACIÓN Y COMPLEMENTOS	MENAJE
ORLA Regalos y Decoración Exclusivos	Casa Valdazo
C/ Isilla, 3 - Local 13 • Tel. 947 500 983 • ARANDA	MENAJE • FERRETERÍA • MERCERÍA Santa Lucía, 5 - Tel. 947 50 01 20 - ARANDA

GUÍA MÉDICA Y DE LA SALUD

clínica DUERO

ÚNICO QUIROFANO AMBULATORIO EN ARANDA

LISTA DE ESPECIALISTAS

ANÁLISIS CLÍNICOS	DRA. IRIS MARTÍN RAYMONDI
CARDIOLOGÍA	DR. DIEGO MARTÍN RAYMONDI
DERMATOLOGÍA	DR. GONZALO NIETO GONZÁLEZ
DEPILACIÓN LÁSER MÉDICA	AGURTZANE EGUILAZ ÁLAMO
FISIOTERAPIA	DÑA. ANA CRIADO JIMÉNEZ
GINECOLOGÍA Y OBSTETRICIA	DON GONZALO OLALLA FERNÁNDEZ
MEDICINA FAMILIAR	DR. ADRIÁN MARTÍN GARCÍA
MEDICINA INTERNA	DRA. ELIANE NAVARRO COBO
PSICOLOGÍA	DR. JOSÉ LUIS DELGADO MORALES
RADIODIAGNÓSTICO	DRA. INMACULADA MANZANAL RUIZ
TRAUMATOLOGÍA	DR. MARIO FOLGUERAL PÉREZ
UROLOGÍA	DRA. REYES FERNÁNDEZ LAUREDA
	DR. GONZALO SANZ PÉREZ

C/ Cervantes, n.º 4 • Aranda de Duero • Tels. 947 511 768 - 947 640 010 • clinicaduero@outlook.com

OSTEOPATÍA-ARANDA
Masajes, Osteopatía y Naturopatía
653188725
C/ Isabel I de Castilla, 47 (junto a LUPA)
Aranda de Duero 4+1 GRATIS

María Benito Portela LOGOPEDA
VOZ - ESCRITURA - COMUNICACIÓN - LECTURA
DEGLUCIÓN - AUDICIÓN - HABLA - ARTICULACIÓN...
Plaza La Resinera, 4 Bajo - Tel. 947 07 00 05

Lei del pie
CLÍNICA PODOLÓGICA
LEIRE AYUSO CORNEJO
Uñas encarnadas, papilomas, plantillas...
Pl. Santiago, 10
Tels. 630 502 212 - 947 512 595 Cita previa

CONSULTA DE LACTANCIA
Luisa Fda. Santos IBCLC L-47604
Dolor • Grietas • Mastitis • Frenillo lingual
Baja producción • Control de peso del bebé
BLW • PORTEO • Taller de lactancia
Embarazo • Terapia Miofuncional
www.LuisaSantos.es
CITA PREVIA 606 995 728 • Galerías Isilla, 1ª planta • ARANDA

INÉS CASTILLA
- Uroginecología y obstetricia
- Deportiva y traumatológica
- Hipopresivos - Pilates especializado
- Embarazo - Postparto
- Suelo pélvico - Matrona
Burgo de Osma, 26 Bajo
679 262 449

CONDUCTORES Y ARMAS PSICOTÉCNICOS ISILLA
L. a V. de 9:30 a 13:30 y 16:30 a 19:30 h.
CENTRO COMERCIAL ISILLA 1.ª PLANTA
Tel. 947 51 06 26

phyos
C/ Barrionuevo, 8 Fisioterapia,
947 10 72 02 - ARANDA osteopatía y rehabilitación

PSICÓLOGA - PSICOTERAPIA
ROSA ARANDILLA
CL-2399 N.º Reg. Sanitario: 09-C22-0174
Evaluación y Tratamiento con programas individualizados,
en adolescentes, adultos y parejas.
C/ Béjar, 9 - 2.ª C • Tel. 947 50 77 00

EDUARDO GIL DE LA PUENTE
PODÓLOGO
Cirugía de juanetes, dedos en garra,
uñas incarnadas, papilomas, plantillas
C/ San Antonio, 7 - 2.ª B
ATENDEMOS SANITAS
Tel. 947 50 63 03

PIEVITAL PODOLOGÍA
ANA BELÉN PASCUAL
C/ Miranda do Douro, 17 Traseras
(Junto Ambulatorio Sur)
Tel. 947 04 88 21

Clínica Rehabilitación Aranda FISIOTERAPIA
OSTEOPATÍA • NEUROLOGÍAS • DEPORTIVO
DOLORES MUSCULARES • ACUPUNTURA • ELECTROTERAPIA
Burgo de Osma, 64 - Tel. 947 51 13 50 - ARANDA

LAS BASURAS
No saque la basura.
Estos días no hay recogida:
11 - 18 y 25

TODA UNA VIDA



FELISA GUTIÉRREZ MONTERO

Nací en la calle La Miel un 6 de octubre de 1945. Mi padre era Miguel Gutiérrez Aparicio, natural de Aranda de Duero, y mi madre Felisa Montero Alonso, procedente de un pueblo de Segovia, aunque casi toda su vida la pasó en Aranda. Fui la mayor de tres hermanos y de mi infancia conservo el grato recuerdo de ir con mi tía a por agua con el cántaro a la fuente que había al lado del actual Hospital Santos Reyes.

Siendo yo muy pequeña, nos mudamos a vivir a Fuenteminaya. Iba a la escuela de Cascajar con la maestra Lidia Moreno, y como siempre he sido muy cantarina, cuando había alguna celebración en la escuela la maestra me decía "Marifeli, vamos a hacer teatro, ¿tienes que cantar?". Estuve estudiando hasta los catorce años. Al cumplir esa edad terminé la escuela y me fui a trabajar con mi padre, que era protésico dental en la Clínica de D. Arturo Arranz. Allí estuve trabajando catorce años.

Antes de empezar a trabajar, formé parte del grupo de Cantoras de San Juan, actuando como solista. Entre las componentes del grupo estaban Amelia Abejón, Manuela Garrido y mi hermana Conchi Gutiérrez. En San Juan ensayábamos con el señor Esteban *El Vicentillo*. También iba a los concursos infantiles de Radio Aranda y ensayaba con Antonio Cebas Rojas a tocar la guitarra. De premio nos daban chocolate para merendar, que nos sabía a gloria. En una ocasión se hizo una despedida homenaje al cura D. Abilio Fernández Balbás en la OAR, que estaba en la planta superior del Cine Principal, y actué interpretando la canción *Palmero sube a la palma*, con la letra adaptada para la despedida de tan querido párroco. De mayor seguí presentándome a los concursos de *Cante y gane*, en la época en que trabajaban en la radio Jesús del Río y Fernando Herranz, entre otros. Estos concursos eran muy populares y a ellos acudía a participar gente de toda la ribera.

Junto con mi hermana Conchi formamos el dúo Las hermanas Gutiérrez, y en una ocasión nos acompañó al piano D. Juan Abad Barrasús, con una partitura que compuso el maestro Nebreda. La actuación fue en un festival celebrado en el Teatro Cine Aranda. Asimismo, formé parte del grupo Voces de Aranda. En definitiva, toda mi vida ha estado unida a la música.

Conocí a mi marido Antonio Aparicio *El Melitón* en la rondalla Los Trovadores de Castilla, y nos fuimos a vivir a Peñafiel cuando instaló allí su propio taller. En esa localidad seguí desarrollando mi actividad cultural en el teatro. Actué haciendo de Don Hilarión en *La Verbena de la Palma*, de Lina Morgan en *Vaya par de gemelas*, y representando otros personajes en muchísimas obras más.

También formé parte de la Asociación de Amas de casa de Peñafiel y fui concejala durante dos legislaturas (1995-2003), sintiéndome muy querida. En la actualidad disfruto de mi jubilación entre Aranda y Peñafiel, con nuestras cuadrillas en ambos sitios y con nuestros hijos y la mascota familiar Lenny.

Si tienes algún familiar, amigo, vecino, etc., cuya vida está vinculada a Aranda y la Ribera, y te gustaría que su biografía apareciera en esta sección, ¡contacta con nosotros!

carteleraarandina@gmail.com
Tel.: 947 649 853

SERVICIOS FUNERARIOS PARA MASCOTAS

**CREMATORIO
TANATORIO
VELATORIO**

*Paseo a las
NUBES*
la mejor despedida...
para el mejor amigo.

C/ Las Palotas (Burgos) - Tel. 649 964 498
www.paseoalasnubes.es

Adeslas
Número 1 en Seguros de Salud

Un producto para cada persona,
un producto para cada necesidad.
Seguros de Salud, Auto, Hogar,
Accidentes, Deceos.

Avda. El Ferial, 1 - Aranda de Duero
Tel/Fax. 947 55 60 04
hermosor@oac.segurcaixaadeslas.es

Clínica Dental
Reg. Sanitario: 09-C251-0186

Dr. Eric Forteza

*La experiencia de 30 años unida
a la última tecnología digital.*
10% Dto. en su tratamiento dental.
*Implantes, Estética, Coronas sin metal,
Sangrado de encías, Etc...*

CONSULTA Y DIAGNÓSTICO CON RX GRATUITOS. www.clinicadentalforteza.com
C/ Miranda do Douro, 10 Bajo - Tel. 947 51 11 35 (previa cita)

**Dra. Luisa
Fernanda
Lostau**

ESPECIALISTA EN OTORRINOLARINGOLOGÍA
Y CIRUGÍA CÉRVICO-FACIAL
PLÁSTICA FACIAL
TRATAMIENTOS CON ÁCIDO HIALURÓNICO
PARA REJUVENECIMIENTO FACIAL
TRATAMIENTOS CON BÓTOX
CIRUGÍA DE PÁRPADOS
RINOPLASTIA - LIFTING CON HILOS
MÁSTER EN MEDICINA ESTÉTICA
Y ANTIENVEJECIMIENTO
UNIVERSIDAD COMPLUTENSE DE MADRID

CONSULTA PRIVADA EN CENTRO COMERCIAL ISILLA, PLANTA 3, OFICINA E
TEL. 610 428 511 - ARANDA DE DUERO

ABRIMOS LOS DOMINGOS Y FESTIVOS

PANADERÍA PASTELERÍA M. SANZ
Tienda con Degustación
Torta de aceite, pan y dulces elaborados
con harina "Tierra de Sabor".
C/ Ronda, 7 - Tel. 947 51 36 93 - De 9 a 21 h.

NOTAS ARANDINAS

CELEBRANDO SAN ISIDRO

Una de las fiestas más alegres,
simpáticas y concurridas en la
Aranda de los años cincuenta
era la romería de San Isidro. El
ambiente en torno a la ermita de
dicho santo el día de su celebra-
ción era muy agradable y pinto-
resco, de verdadera romería
campestre.

TODO NATURAL
Pan ecológico de
espelta: sano, natural
y digestivo, fuente de
magnesio, potasio
y fósforo.

C/ Puerta Nueva, 2 - Tel. 947 094 183

Esparcidas por la amplia pradera
podían verse diversos grupos de
familiares y amigos tomando la
merienda que previamente habí-
an preparado en casa para la
ocasión. Abundaban en el lugar
los puestos de vino y los de dul-
ces y golosinas, sobre todo
aquellos que rifaban ese turrón
amazacotado y cubierto de una
capa de miel salpicada de con-
fites que tanto nos gustaba. Y qué
decir de las almendras saladillas
y garrapiñadas, tan deseadas
por los más pequeños. Éstos,
mientras correteaban y jugaban
por el lugar, tenían la simpática
costumbre de acercarse a la
imagen del santo para hacer
sonar las campanillas de los
bueyes.

MOVIMIENTO DEMOGRÁFICO

ABRIL 2019

- Nacimientos: 27
- Matrimonios: 2
- Defunciones: 36

**FUNERARIA
FUNELCA**
TANATORIO - CREMATORIO
Tels. 900 100 715 (Gratuito) - 947 50 19 55
Apto. Correos 406 - ARANDA DE DUERO

Una de las cosas que más gus-
taban de la romería eran los
carros engalanados con toda
suerte de ramajes, uno de los
cuales puede contemplarse en la
instantánea puesta en portada.

Figuran en la imagen, de pie, de
izda. a dcha.: Isabel Illera, Mari-
na Martín, Geno Benito, Rosario
Tobes, Pilar Martín, Isabel Martín
y Teresa Brogeras; arriba, en el
carro, de izda. a dcha.: Juli
Agüera, Pili Antón, Juli Elena y
Carmen Huedo.

Como curiosidad, cabe comentar
que todas las jóvenes retratadas
eran trabajadoras de la fábrica
textil Moradillo, sita en la calle
Barrionuevo, en el inmueble que
hoy ocupa la Tesorería de la
Seguridad Social.

**TIERRA VEGETAL
PARA JARDINES**

IDEAL PARA CÉSPED, ÁRBOLES,
SETOS, HUERTOS...
TRANSPORTE A GRANEL
MÍNIMO 12 M³
TRASVER J. SOTO, S.L. • Tel. 639 893 471

FARMACIAS DE GUARDIA - Mayo

M. ÁNGEL LAZARO, Plaza Mayor, 11 947 50 02 69
Días: 10 - 22

M.ª Luisa Arribas, Plaza Mayor, 13 bis 947 50 01 51
Días: 11 - 23
Ana Prada de las Heras, C/ Isilla, 30 947 50 01 85
Días: 12 - 24

SANTA CATALINA, Pl. Obispo Acosta, 4 .. 947 50 11 29
Días: 13 - 25

R. Berdugo Lazúen, Avda. Castilla, 54 947 50 12 37
Días: 14 - 26
Elsa Álvaro Reizábal, C/ Duero, s/n. 947 50 00 39
Días: 15 - 27
Inmaculada de Lama, Avda. Luis Mateos, 1 947 51 26 66
Días: 16 - 28

A. M.ª GONZALEZ LAFONT, Burgo de Osma, 27 947 51 05 04
Días: 17 - 29

A. SANZ HERNAN, San Francisco, 31 947 51 30 13
Días: 18 - 30

M. Blanco Planas, Pizarro, 6 947 51 15 23
Días: 19 - 31

CARLOS GÓMEZ SÁIZ, Avda. El Ferial, 18 947 50 07 52
Día: 20

A. García Hernando, Avda. Castilla, 57 947 51 48 37
Día: 21

*Si necesitas ayuda psicológica,
aprovecha la promoción de
seguimiento terapéutico
durante 15 días por solo 60 €*

**PSICÓLOGO
JOSÉ RAMÓN ÁLVARO VICARIO**
COL. N.º CL 4694
C/ PUERTA NUEVA N.º 25 BAJO A
TEL. 622 011 312

A TU SALUD

Los beneficios de dormir bien

Dormir bien constituye una pieza
clave para tener una vida salu-
dable. Cuando uno duerme, la
mente descansa y el cuerpo se
regenera. En concreto, el sueño
regula la hormona del crecimen-
to, el sistema inmunitario, la pre-
sión arterial, la salud cardio-
vascular y otros aspectos no
menos importantes, como el
apetito o el estrés.

El sueño permite lograr un equi-
librio energético y molecular,
todo lo cual redundando en una
óptima función intelectual, un
correcto estado de alerta y un
buen estado de ánimo. En otras
palabras, dormir bien permite
pensar con más claridad, tener
buenos reflejos, concentrarse
mejor y mantenerse más alegre
en el día a día.

Por el contrario, dormir mal o
poco perjudica la capacidad de
razonamiento, de resolución de
problemas y de atención a los
detalles. Así, las personas con
déficit de sueño son menos pro-
ductivas en el trabajo y tienen
más posibilidades de padecer
accidentes. Es más, si la falta de
sueño se cronifica, aumenta el
riesgo de sufrir depresión.

En conclusión, dormir entre 7 y
8 horas al día es fundamental
para tener una vida más larga y
feliz. Si padece problemas rela-
cionados con el descanso, con-
sidere la posibilidad de consultar
con un especialista.

**MEDICINA ESTÉTICA Y LÁSER
OFERTA DEL SUBLIME
SKIN HEALTH DE 295€ A 250€
POR SESIÓN**
Dr. Lázaro Pérez - CL36632 - N.R.S:09-C3-0121
Pl. de la Constitución, 5-1º Tel. 947 512 819

YOGA&PILATESCENTER
CENTRO ESPECIALIZADO
Tels. 618 98 52 98 (Domingo) - 676 68 36 63 (Julián)
yogapilatescenteraranda@hotmail.com
www.arandayoga.wordpress.com

La Botica Natural
HERBOLISTERÍA, DIETÉTICA Y NUTRICIÓN
Fuenteminaya, 10 - Tel. 947 50 57 46 - ARANDA