

**MERY
CABEZUELO**

De Tobarra al mapa internacional del cine.
Pag. 10

**"ProtABgonistas
Albaceteños imprescindibles"**
Gente de Albacete..... Pag.22

DESCANSA BIEN PARA QUE ESTE AÑO
TODOS TUS SUEÑOS SE CUMPLAN




Mejora la hidratación
de los discos
intervertebrales


Sueño más profundo
mejorando las
conexiones neuronales


Alineación de Cabeza,
Corazón y Pies, previniendo
el daño postural



Staff

EDITA

Publicor Ediciones S.L.

DIRECTORA

Olaya Gomaríz
direccion@publicor.com

ADMINISTRACIÓN

Aurora López Martínez
gestion@publicor.com

Chelo García
comercial2@publicor.com

DISEÑO GRÁFICO Y MAQUETACIÓN

Paqui Lázaro Tárraga
design@publicor.com

Eva García Hinarejos
publicidad1@publicor.com

DEPARTAMENTO COMERCIAL

Isabel Guirado Santiago
isabel@publicor.com 614 91 97 73

667 654 400
comercial@publicor.com

DEPÓSITO LEGAL
AB/245/95

DIRECCIÓN

C/Torres Quevedo, 80
967 665 665
02003 Albacete
www.albaceteamano.com



Sumario

22

ProtABgonistas
Gente de Albace



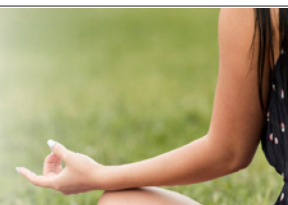
28

Made in
Albacete



38

Sección Salud



46

Tu mascota



58

Agenda
Cultural

abm

¿Qué hacemos hoy ?

62

Hogar & Vivienda



¿Tienes una empresa?

Anúnciate con nosotros **¡y deja que te vean!**
Lleva tu negocio a todos los hogares de Albacete y los
20 pueblos más cercanos a nuestra ciudad.

Contacta con nosotros 667 654 400 - comercial@publicor.com

abm Capital

**30.000 ejemplares
mensuales**



PGD
www.introl.es

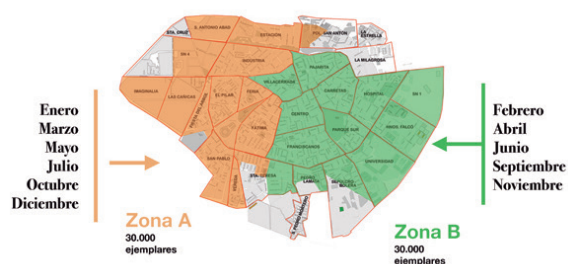


abm Cercanías 20 pueblos

**6.000 ejemplares
mensuales**



MAPAS DE DISTRIBUCIÓN 2026



Dr. Mario Alonso Puig

Elige el amor frente a la dificultad



Querido amigo/a,
Déjame compartirte algo que he visto muchas veces —y también en mí—: no reaccionamos porque seamos “complicados”, reaccionamos porque estamos cansados, tensos o heridos y el cerebro, cuando se siente amenazado, busca protegerse.

1) Lo que te pasa tiene explicación.

A veces basta una palabra que duele, un conflicto en casa, un mal día en el trabajo o una discusión con alguien cercano.

Y de pronto, sin darte cuenta, saltas.

Subes el tono. Te cierras. Te alejas. O atacas para no sentirte vulnerable.

No es que “seas así”. Es que tu sistema nervioso está en modo defensa.

2) La gran noticia: entre lo que ocurre y lo que haces, hay un espacio.

Y aquí viene lo profundo: entre lo que te pasa y tu respuesta, existe un pequeño espacio.

Y en ese espacio vive algo enorme: tu libertad.

Ese segundo en el que respiras antes de contestar...

ese instante en el que notas el orgullo subiendo...

ahí es donde decides quién quieres ser.

3) No se trata de negar lo que duele.

Elegir otra respuesta no significa “hacer como si no pasara nada”. Significa algo mucho más valiente: sentir lo que hay y aun así elegir lo que construye.

Porque una cosa es el dolor y otra es lo que haces con él.

4) Gestos pequeños, poder inmenso.

A veces, lo que transforma un momento no es una gran idea, sino un gesto:

hablar un poco más suave, hacer una pausa antes de contestar, escuchar sin interrumpir, decir: “ahora mismo estoy tenso, dame un momento”,

o incluso ofrecer cercanía: un abrazo, una mano en el hombro, una mirada limpia. Puede parecer poco. Pero tu cerebro lo entiende como un mensaje claro: “Ya no estoy en guerra.”

5) Elegir el amor en medio del conflicto es fuerza interior.

Porque lo fácil es reaccionar. Lo difícil —y lo grande— es responder desde tu mejor versión.

6) Práctico hoy (sin perfección)

No busques hacerlo perfecto. Busca hacerlo real.

Cuando notes que te enciendes, prueba esto:

Respira una vez, lento.



DESCUBRE EL PRIMER CURSO CON LA METODOLOGÍA:
REINVENTARSE



Tan iguales, tan distintos

Un reciente estudio científico ha puesto en duda una de las certezas más arraigadas de nuestra identidad: la absoluta unicidad de las huellas dactilares. Investigaciones apoyadas en inteligencia artificial han revelado que pueden existir similitudes extremadamente altas (e incluso coincidencias) entre huellas, desafiando la idea de que cada ser humano posee una marca irrepetible. Algo que nos hace únicos, absolutamente únicos.

Hay algo profundamente humano en la necesidad de ser distinto. Como si cada uno de nosotros caminara con la secreta convicción de llevar grabado en la piel (o en el alma) un signo distintivo, una chispa exclusiva que nos separa del resto. Durante siglos, las huellas dactilares fueron la metáfora perfecta de ese anhelo: el dibujo invisible que nos decía "eres único"; "no hay nadie como tú".

Pero ahora, la ciencia susurra otra posibilidad. Y ese susurro hiere como una grieta que se abre en el orgullo resquebrajando nuestra creencia última por dentro.

Quizá nunca fuimos tan singulares como creíamos. Quizá nuestras manos, esas que señalan, que acarician, que golpean, repiten patrones, ecos, simetrías compartidas. Como si la humanidad entera fuera un bosque de formas parecidas, hojas que insisten en parecer

distintas mientras obedecen a la misma raíz.

¿Y entonces, si eso fuese cierto, si no hay algo que nos haga absolutamente únicos, qué ocurre con los egos? ¿Conseguiremos desterrarlos?

El ego es una arquitectura frágil: se construye sobre la diferencia. Necesita bordes, comparaciones, jerarquías. Necesita decir "yo" frente a "los otros". Y de ese gesto nacen las distancias, las rivalidades, los territorios que defender. De ahí brotan las guerras, las envidias, las pequeñas batallas cotidianas donde cada uno lucha por sostener su ilusión de singularidad.

Pero si las huellas pueden repetirse... si incluso aquello que creíamos nuestro sello más íntimo se diluye en la semejanza... ¿qué defendemos realmente?

Tal vez somos variaciones de una misma melodía antigua. Tal vez la diferencia es solo una vibración leve sobre un fondo común. Y en ese descubrimiento hay algo inquietante, sí, pero también profundamente liberador:

porque si no somos tan únicos como pensábamos, tampoco estamos tan separados.

Y si no estamos separados... ¿de verdad vale la pena pelear?



PARA

Y disfruta de una tierra increíble

CASTILLA-LA MANCHA



Eva López Álvarez



CUÑAO 2.0

Hubo un tiempo, no tan lejano, en el que cada familia española que se preciara como tal, contaba con un recurso inagotable, una especie de Wikipedia con patas, pero sin fuentes: el “cuñao”.

Ese ser omnisciente que sabía de todo sin haber estudiado nada, que arreglaba el país entre croqueta y croqueta y que podía explicarte desde geopolítica hasta cómo hacer una paella “de verdad” (aunque su especialidad fuera abrir una lata de mejillones).

Pero los tiempos cambian y con ellos las tertulias de bar, las sobremesas sin prisa y, por supuesto, también los cuñaos.

Hoy, en pleno siglo XXI, cuando alguien tiene una duda, ya no otea el horizonte buscando al familiar gurú de la sabiduría, no. Ahora se tira de móvil, se abre una aplicación y se pregunta a una inteligencia artificial.

Y ahí, queridos lectores, está el drama.

Porque la IA responde rápido, con datos, con matices, incluso con cierto respeto a la realidad. Nada de aquello que solíamos escuchar del tipo “eso es así, que te lo digo yo” (mientras se asomaba la punta del palillo por la comisura del labio) o aquello otro de “eso lo vi en un vídeo que me pasó mi primo”. No. Ahora hay una breve explicación, un contexto y, lo más desconcertante: dudas razonables.

Pero, ¿qué clase de autoridad

es esa? ¿Dónde quedó la seguridad de afirmar que el cambio climático se arregla plantando dos ficus y dejando de usar pajitas de plástico?

Además, el cuñao dominaba una disciplina que la IA jamás podrá replicar, el arte de interrumpir. Ese momento mágico en el que estabas argumentando tu exposición acerca de algún tema y él te cortaba con un “no, no, estás equivocado”, por supuesto sin haber atendido tu discurso. La IA en cambio, te permite terminar tu relato de los hechos. Te escucha, te atiende, te responde con educación. Un verdadero desastre.

Sin obviar el tono. El cuñao te taladraba con esa mirada resultado de la mezcla entre condescendencia y superioridad moral que convertía cualquier conversación en una competición que tú ya habías perdido antes de abrir el pico. La IA en cambio, es amable. Demasiado amable. Sospechoso.

No obstante, hay voces que creen que el cuñao no se ha extinguido, sino que se ha adaptado, vamos, que ha evolucionado a la figura del cuñao 2.0. Ahora él también tira de IA, pero sólo para reforzar sus propias teorías.

Al final, posiblemente no estemos ante una sustitución pura, sino ante una adaptación al medio. La tecnología avanza, pero el cuñadismo es inmortal.

HIPOTECAS

toma nota

- Ir a Eurocaja Rural
- Que me informen personalmente
- Y conseguir la financiación que necesito



Entrar y preguntar



Elena Serrallé



Compartir artículo

A portrait of Mery Cabezuelo, a woman with long, wavy brown hair, wearing a red V-neck top. She is looking directly at the camera with a slight smile. Her arms are crossed.

Mery Cabezuelo

Actuar, producir, conectar: la visión global de Mery Cabezuelo

Atriz, productora y emprendedora cultural, **Mery Cabezuelo** es una de esas artistas que entienden el audiovisual desde múltiples perspectivas. Nacida en un pueblo de Albacete, su carrera no se limita únicamente a la interpretación: tras formarse ampliamente en **Producción Ejecutiva Audiovisual**, ha dado un paso más creando su propia productora, **La Butterfly Studios**, desde la que impulsa nuevos proyectos y conecta el cine español con el público internacional.

Uno de sus proyectos más recientes es el **Vienna Spanish Film Festival**, cuya primera edición se celebrará del **23 al 26 de abril en Viena**, con una programación que acercará al público austriaco películas españolas y latinoamericanas en castellano subtituladas al alemán.

Además, Mery continúa desarrollando su faceta como actriz y recientemente ha participado en una de las producciones más populares de Netflix, la serie **Machos Alfa**. Con una trayectoria que también incluye trabajos como modelo y proyectos internacionales, conversamos con ella sobre su presente profesional, los retos de la industria y los sueños que aún están por venir.



primer día estaba algo nerviosa porque llegar a una serie que ya tiene un equipo hecho y que trabajan juntos todos los días desde hace tiempo, es como subirse a un tren en marcha, pero tengo que decir que mis compañeras fueron tan buenas en todos los sentidos y nos llevamos tan bien entre nosotras, que en seguida me sentí como en casa.

-Tras formarte en Producción Ejecutiva Audiovisual decidiste crear tu propia productora, La Butterfly Studios. ¿Cómo nació la idea y cuál es la filosofía que guía este proyecto?

Al principio la cree para crear proyectos para mí como actriz pero en seguida le cogí el gusto y ahora me di igual si en las producciones estoy yo. El objetivo es hacer películas, principalmente co producciones internacionales, y seguir adelante con el festival de cine español en Viena.

-Este año lanzas la primera edición del Vienna Spanish Film Festival en Viena. ¿Cómo surgió la iniciativa de crear un festival de cine español y latino en Austria?

Porque yo estoy a caballo entre Madrid y Viena y vi mucho potencial para hacer co producciones, entonces en el festival he creado un encuentro de industria para que profesionales de ambos países se conozcan y fomentar las co producciones. Y por otro lado, estoy muy orgullosa de la industria cinematográfica que tenemos en España y quería promocionarla fuera del país. Austria sin embargo, tiene una industria cinematográfica más que pequeña que España pero sin embargo la gente va mucho al cine, entonces me pareció una buen oportunidad.

-Organizar un festival internacional no debe ser una tarea sencilla. ¿Cuál ha sido el mayor

-Mery, naciste en Tobarra, en Albacete. ¿Cómo recuerdas tus primeros contactos con el mundo artístico y en qué momento supiste que querías dedicarte a la interpretación?

Nací en Albacete pero me críe en Tobarra. Siempre me interesé por las artes. Cuando estaba en el colegio participa en certámenes de poesía en el pueblo y los 16 años me uní al grupo de teatro del pueblo, luego a los 18 entré por primera en una compañía de teatro profesional en Murcia y de ahí a Madrid.

Siempre lo tuve bastante claro, de pequeña me aprendía diálogos de películas y series y la repetía en casa.

-Como actriz, recientemente has participado en la serie de Netflix Machos Alfa, ¿Cómo ha sido tu experiencia dentro de una producción de este nivel?

Ha sido de mis mejores experiencias, el

ALBACETE ES TU CASA. CUÍDALA. 🙌

Cada año **gastamos miles de euros** en **reparar** lo que se destroza, **respetar tu ciudad**, denuncia el vandalismo



DENÚNCIALO



Ayuntamiento
ALBACETE



FEDERACIÓN DE ASOCIACIONES
VECINALES DE ALBACETE

Buzón de Quejas y Sugerencias Ayuntamiento
(<https://sugerenciasyquejas.ayto-albacete.es/>)

Canales RRSS Ayuntamiento de Albacete



Canales RRSS FAVA Albacete



Campaña de sensibilización
contra el vandalismo urbano

Policia Local 616 848 607



reto al que te has enfrentado durante la preparación de este proyecto?

La organización es enorme, y el primer año no es demasiado grande, entonces yo estoy trabajando en todos los departamentos desde por la mañana temprano hasta por la noche tarde. Es bastante agotador, pero satisfactorio.

-Además de actriz y productora, también has desarrollado trabajos como modelo. ¿De qué manera crees que esa experiencia ha influido en tu presencia ante la cámara?

No ha influido mucho la verdad, las dos cosas son delante de la cámara, pero diría que ha influido más mi faceta como actriz a la hora de trabajar como modelo, que la de modelo a la hora de trabajar como actriz.

-Como productora, ¿qué tipo de historias o proyectos te gustaría impulsar en el futuro a través de La Butterfly Studios?

Mi género favorito es la comedia. Pero no me cierro a otros géneros.

-Para quienes están empezando en el mundo de la interpretación o la producción audiovisual, ¿qué consejos les darías basándote en tu propia experiencia?

Que practiquen mucho, en escuelas de interpretación, y que al empezar hagan muchos cortos, teatro y todo lo que surja, para coger soltura y para crear red de contactos.

-Para terminar, ¿qué próximos proyectos o sueños profesionales te gustaría cumplir en los próximos años?

Hacer cine y tv delante y detrás de la cámara, en España, Austria y US.

FERIMOTOR

XXVI Feria del Automóvil Nuevo, Usado y de Ocasión

ALBACETE

Del 7 al 10 de mayo de 2026



HARÁ UN DONATIVO A AFANION
POR LAS VENTAS DE FERIMOTOR

HORARIO

Jueves a sábado Domingo
de 11:00 a 22:00h. de 11:00 a 20:00h.

RECINTO FERAL
DE ALBACETE



Ayuntamiento
ALBACETE



DIPUTACIÓN DE ALBACETE



Cámara

feda



1^a
EDICIÓN

FERIA
EXPOMOTO

SECTOR
MOTOS

ASOCIACIÓN PATRONAL
DE EMPRESARIOS DE
COMERCIO DE ALBACETE

Eurocaja Rural gana 122 millones en 2025 y refuerza su modelo de banca cercana con mayor solvencia y crecimiento



Eurocaja Rural ha cerrado el ejercicio 2025 con un beneficio neto de 122 millones de euros, lo que supone un incremento del 5,49% respecto al año anterior y confirma la solidez de su modelo de negocio basado en la banca cercana y la gestión prudente. Este crecimiento se apoya en una estrategia centrada en la atención personalizada, la expansión territorial y la confianza de sus clientes.

La entidad ha reforzado su presencia nacional mediante la apertura de nuevas oficinas, alcanzando más de 500 sucursales y consolidando su actividad en varias comunidades autónomas. Además, ha incrementado significativamente su base de clientes, superando el medio millón, lo que evidencia su capacidad de atracción y fidelización.

En el ámbito financiero, destaca el crecimiento de la inversión crediticia y de los recursos gestionados, así como el aumento de los fondos propios, lo que fortalece su estructura y solvencia. Los indicadores de riesgo se mantienen en niveles muy bajos, con una tasa de morosidad reducida y un elevado ratio de capital, situando a la entidad por encima de las exigencias regulatorias.

Eurocaja Rural también mantiene un fuerte compromiso social, especialmente en zonas rurales, donde en muchos casos es la única entidad financiera disponible, contribuyendo a la inclusión financiera y al desarrollo económico local.

De cara a 2026, la entidad prevé continuar con su crecimiento sostenible, impulsar la innovación tecnológica y reforzar su modelo de banca humana, combinando rentabilidad, cercanía y responsabilidad social como pilares fundamentales de su estrategia.

Fortaleza financiera

ACTIVO	INVERSIÓN CREDITICIA
11.221M€ + 13,48%	6.770M€ + 18,59%
RATIO DE EFICIENCIA	RATIO CET 1
43,46%	20,23%
RECURSOS GESTIONADOS	FONDOS PROPIOS
9.819M€ + 12,45%	882M€ + 14,87%
RATIO DE EFICIENCIA	RATIO CET 1
1,36%	141,10%

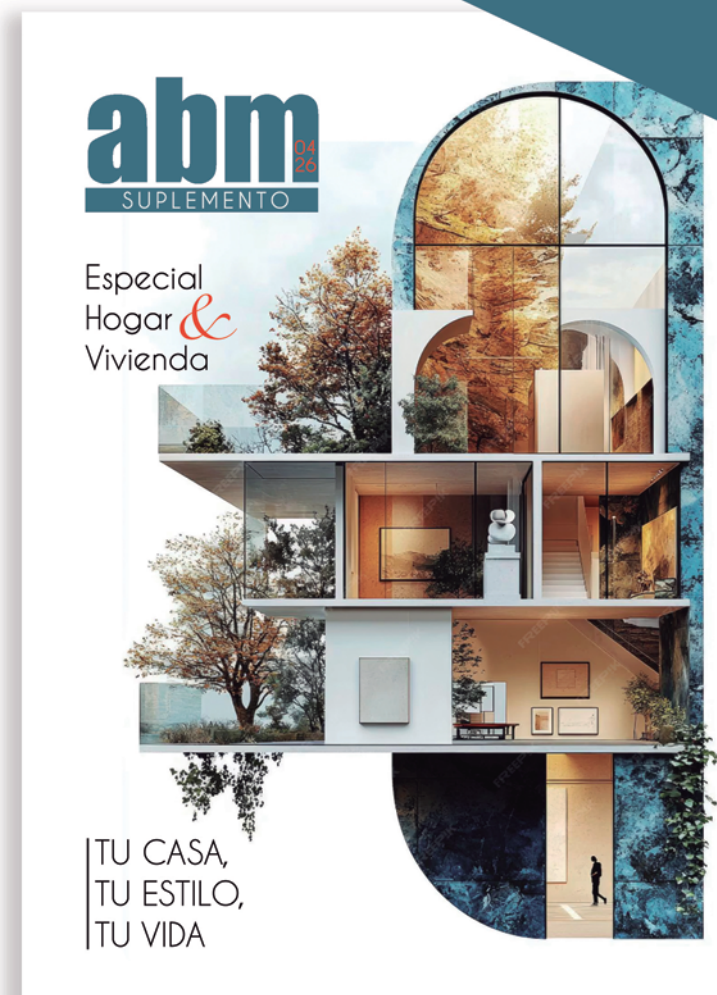


Una guía ideal para todas aquellas personas que estén pensando comprar, reformar, amueblar su casa con consejos de decoración, financiación, ofertas inmobiliarias ...etc.

La forma más económica y directa de llevar tus ofertas a tus clientes.

Ahora también podemos incluir QR dirigido a tu web .

Tirada controlada por:



¿Eres de este sector?

Llámanos y lleva tu empresa a **30.000** hogares de Albacete

Más información para anunciantes 614 919 773 - 667 654 400

Escapadas naturales en Castilla-La Mancha

Si buscas desconectar y sumergirte en la naturaleza, Castilla-La Mancha ofrece algunos de los paisajes más sorprendentes del interior de España. Más allá de sus llanuras, la región esconde rutas espectaculares que atraviesan cañones, sierras, lagunas y pueblos con encanto. Es un destino perfecto para quienes quieren combinar aire libre, patrimonio y tranquilidad en una misma escapada.

Uno de los imprescindibles es el Parque Nacional de las Tablas de Daimiel, un humedal único donde el agua y la tierra se entremezclan creando pasarelas naturales ideales para pasear sin dificultad. Aquí, el gran atractivo es la observación de aves, especialmente en primavera, cuando el entorno se llena de vida. Muy cerca, otra parada obligatoria es el Parque Natural de las Lagunas de Ruidera, un conjunto de lagunas de aguas turquesas conectadas por cascadas. Sus rutas permiten caminar junto al agua o incluso combinar senderismo con baño en zonas habilitadas.

“Caminar entre lagunas, escuchar el agua y rodearse de naturaleza convierte cada ruta en una experiencia que se disfruta con todos los sentidos.”

Para los amantes de la montaña, el Parque Natural del Alto Tajo ofrece uno de los paisajes más impresionantes de la región. Sus cañones, hoces y miradores naturales permiten realizar rutas como la del Barranco de la Hoz o los caminos que bordean el río Tajo. Son recorridos que combinan aventura y silencio, ideales para desconectar por completo.

En la provincia de Albacete, la Sierra de Alcaraz es otra joya para el senderismo. Rutas como la subida al Pico Almenara o los caminos que rodean Nacimiento del Río Mundo permiten disfrutar de cascadas, bosques y vistas espectaculares. Este último es especialmente conocido por el “reventón”, un fenómeno natural en el que el agua brota con fuerza creando una imagen impresionante.

“Castilla-La Mancha es mucho más que llanura: es agua, montaña y caminos que sorprenden a cada paso.”



MURPROTEC®

Tratamientos definitivos contra la humedad

ELIMINA LAS HUMEDADES

MURPROTEC UNA DECISIÓN INTELIGENTE

**Cuando llega el FRÍO,
tu hogar merece ser tu refugio**

**UN HOGAR SALUDABLE ES UN
HOGAR SIN HUMEDADES**



CAPILARIDAD



FILTRACIONES



CONDENSACIÓN



CALIDAD DEL AIRE



Solicita tu diagnóstico gratuito, personalizado, in situ, y sin compromiso



900 218 218
www.murprotec.es

Escapadas naturales en Castilla-La Mancha



Pero aún hay más rincones por descubrir. El Parque Nacional de Cabañeros, conocido como el “Serengeti español”, permite recorrer rutas donde observar ciervos, jabalíes y grandes aves en plena naturaleza. También destaca el Barrancas de Burujón, un paisaje de formaciones arcillosas junto al río Tajo que ofrece miradores espectaculares, especialmente al atardecer.

Otra opción interesante es la ruta de los molinos de viento en Campo de Criptana o Consuegra, donde paisaje y literatura se unen evocando la historia de Don Quijote. Son recorridos sencillos pero con un gran valor cultural y visual.

“Explorar Castilla-La Mancha es descubrir un territorio donde la naturaleza y la vida rural se entrelazan, ofreciendo experiencias auténticas en cada paso del camino.”

Otra propuesta interesante es adentrarse en la Serranía de Cuenca, donde rutas como la de los Callejones de Las Majadas o el entorno de Ciudad Encantada ofrecen paisajes kársticos únicos. Formaciones rocosas imposibles y senderos entre pinares convierten la visita en una experiencia diferente.

Muchas de estas rutas, además, pasan cerca de pueblos con encanto como Alcalá del Júcar o Almagro, donde merece la pena hacer una parada. En ellos, el viajero puede disfrutar de la gastronomía local, pasear por sus calles históricas y completar la experiencia natural con un toque cultural.

“Cada ruta es también una puerta a la historia, la gastronomía y la vida tranquila de los pueblos manchegos.”

Ya sea para una escapada corta o para varios días, Castilla-La Mancha ofrece rutas para todos los niveles y gustos. Desde paseos sencillos junto al agua hasta recorridos más exigentes en plena montaña, el objetivo es el mismo: parar, respirar y reconectar. Porque aquí, el verdadero viaje no está solo en el destino, sino en todo lo que se descubre por el camino.

¿ TE GUSTA NUESTRA REVISTA ?

comenta y gana

¡TU OPINIÓN TIENE PREMIO!

Déjanos tu reseña en Google
Dinos lo que más te gusta
y entra en el sorteo de:



2 ENTRADAS DE CINE



2 COMIDAS (a elegir entre VIPS o Ginos)

¿Cómo participar?

Busca nuestra empresa en Google
(Publicor ediciones S.L.)

O escanea este
código QR
¡Listo!



El GANADOR será publicado el
29 mayo 2026

Gracias por formar parte de nuestra comunidad
¡Contamos contigo!

Historias profesionales y personales cuya labor contribuye al desarrollo cultural y humano de la ciudad.

“ProtABgonistas. Albaceteños imprescindibles”



En una época dominada por la inmediatez y el consumo rápido de información, todavía hay quienes apuestan por detenerse, observar y contar historias con profundidad. Es el caso del periodista **Juan Antonio González Ochoa** y el fotógrafo **Josema Moreno Arenas**, dos profesionales albaceteños que han unido sus miradas para poner en valor lo más cercano: las personas.

Desde el periodismo narrativo y la fotografía documental, ambos construyen un relato que se aleja de los focos habituales para centrarse en lo cotidiano, en esas historias que rara vez ocupan titulares pero que definen la identidad de una ciudad. Su trabajo conjunto no solo refleja una forma de entender la comunicación, sino también un compromiso con el territorio y su gente.

De esa unión nace **ProtABgonistas. Albaceteños imprescindibles**, una obra que recoge vidas, experiencias y trayectorias que, sin buscar protagonismo, forman parte esencial del alma de Albacete.

ProtABgonistas, con prólogo de la Cronista Oficial de la Ciudad de Albacete, Rosa Villada, nos acerca a diferentes temáticas que dan personalidad a la ciudad a través de las historias de diez ciudadanos anónimos. Una nueva mirada hacia el periodismo local cocido a fuego lento, a esos reportajes de prensa escrita, documentados gráficamente, que son ya cada vez menos visibles en la vorágine informativa diaria.



Juan Antonio González (Fotografía de Josema Moreno)



LAS TEMÁTICAS

Introducidas con datos actuales de la ciudad, se concretan en cada una de las historias y protagonistas del libro:

- **CULTURA** - Juana Martínez Montero (empleada Cultural Albacete)
- **DISCAPACIDAD** - José Luis Povedano (Presidente Asociación METASPORT)
- **BASE AÉREA/ALA14** - Salomé Mazuela Arenas (Sargento)
- **INMIGRACIÓN** - Najib Bouhamed (biólogo y frutero)
- **DEPORTES** - María Llanos Garrido Moreno (Presidenta SERVITENIS)
- **CUCHILLERÍA** - Manuel Fernández Rovira (cuchillero)
- **HOSTELERÍA** - Cristina Rodenas Rodríguez (hostelera)
- **TAUROMAQUIA** - Nicolás Cortijo Parreño (novillero)
- **PEDANÍAS** - Ana María Medina García (cantante)
- **SANIDAD** - Fernando Pérez Gómez (médico)

Además, la obra, editada a todo color, recoge multitud de datos y curiosidades sobre nuestra ciudad:

- ¿Qué trajo a Xandra Falcó, Marquesa de Mirabel, al barrio albaceteño de El Cerrico?
- ¿Qué esfinge albaceteña es propiedad del Museo del Louvre?
- ¿Qué papel tuvo nuestra ciudad en la boda de los actuales Reyes, Felipe y Letizia?
- ¿Qué localidad de nuestro municipio fue creada por Decreto de Franco?
- ¿Qué famosa estrella de Hollywood tiene una navaja artesana de Albacete?

Todas las respuestas en “ProtABgonistas. Albaceteños imprescindibles”, un ejemplar indispensable en la biblioteca de cualquier amante de Albacete.

PARA MÁS INFORMACIÓN:
Juan Antonio González (@jagomab)



Compra el libro aquí

CONCURSO: *Día de la Madre*



El abrazo
más bonito



Hazte una foto o vídeo con tu madre con un bonito abrazo
y envíanosla por whatsapp 667 654 400.

Síguenos en instagram o facebook.

Dinos que te gusta este post y compártelo antes del:

22 DE ABRIL DE 2026

REGALAREMOS 1 NOCHE + SPA PARA DOS PERSONAS

EN HOTEL PALACIO DE ALBACETE



f @ abmrevista



GALA PRESENTACION DE LOS **35 AÑOS** DE LA:



INTERVENDRAN
PERSONALIDADES
RELACIONADAS CON EL
DEPORTE

CHARLA COLOQUIO
SOBRE LA ESCUELA DE
FUTBOL

ACTUACION DE
MONOLOGO PARA
AMENIZAR EL ACTO

RECONOCIMIENTO A
PERSONAS QUE HAN
PERTENECIDO A LA
ESCUELA DE FUTBOL

623388949

@avcubasindustria

**¿Apasionado
por el fútbol?
¡Este es tu equipo!**

AV Cubas Industria **busca jugadores, aficionados y seguidores** que
quieran vivir la emoción del deporte, el compañerismo y la competición.
Con entrenamientos regulares, partidos vibrantes y un espíritu de equipo
inigualable, aquí no solo juegas

¡formas parte de una familia futbolera!

juega con nosotros

FIQAB

Feria Internacional del Queso de Albacete
7, 8, 9 y 10 de mayo de 2026

FIQAB, Feria Internacional del Queso de Albacete, nace teniendo como anfitrión el QUESO MANCHEGO, que es sin duda uno de los quesos más conocidos a nivel mundial.

Castilla-La Mancha a través de una de sus señas de identidad, el Queso Manchego, acoge una feria internacional dedicada a la cultura del queso, donde se dan cita productores de queso a nivel mundial. Una feria para conocer y disfrutar los quesos del mundo y el mundo del queso, con infinidad de actividades, talleres, catas, conferencias, espectáculos...

El Queso Manchego no es un queso sin más. En Castilla-La Mancha podemos presumir de ser los productores del queso más conocido a nivel mundial de todos los quesos españoles.

El Queso Manchego es, a día de hoy, nuestro tesoro máspreciado a nivel gastronómico y cultural.

Es un queso con un prestigio que se ha ido forjando durante años y que está vinculado a esta tierra de la que es originario, la cual lleva siempre por bandera.

A nivel empresarial, su producción supone la ampliación de puestos de trabajo en zonas donde la despoblación es un hecho ofreciendo una oportunidad a los jóvenes.

Se ha convertido en líder del mercado a escala internacional.

Según figura en el documento "Datos de las Denominaciones de Origen Protegidas (D.O.P.), Indicaciones Geográficas Protegidas (I.G.P.) y Especialidades Tradicionales Garantizadas (E.T.G.) de Productos Agroalimentarios AÑO 2020", publicado en la página web del Ministerio de Agricultura, Peces y Alimentación, el valor económico de las DOP/IGP de quesos españolas es de 300,01 millones de euros, de los cuales, 189,06 millones de euros corresponden a la DOP Queso Manchego, que representa el 63,02 % del valor de las DOP/IGP de quesos que existen en España.

El Queso Manchego está llevando el nombre de Castilla-La Mancha a todos los rincones del mundo, poniendo en valor no solo el producto sino también el medio rural de donde se extrae una materia prima inigualable: la leche de la oveja de raza manchega.

El Queso Manchego está de moda y ya ha pasado a formar parte no solo de nuestra alimentación sino de nuestro ocio y nuestro turismo: catas de quesos, visitas a las queserías, maridajes, talleres, rutas gastronómicas...

Con un Queso así como anfitrión no podía faltar en La Mancha una feria Internacional para recibir a los quesos de máxima calidad a nivel mundial.

FIQAB

FERIA INTERNACIONAL DEL QUESO
ALBACETE

EXPOSICIÓN
Y VENTA

DEGUSTACIONES

TALLERES DE COCINA

LUGAR

RECINTO FERIAL

CHEFS DE
CASTILLA-LA MANCHA

CATAS COMENTADAS

TALLERES INFANTILES



Horario
Jueves, Viernes y Sábado
11:00h a 22:00h
Domingo
11:00h a 20:00h



7 | 8 | 9 | 10
MAYO 2026

www.feriadelquesoalbacete.com



Ayuntamiento
ALBACETE



DIPUTACIÓN DE ALBACETE



fedu

Cámara



FIQAB

Feria Internacional del Queso de Albacete
7, 8, 9 y 10 de mayo de 2026

La Feria Internacional del Queso de Albacete (FIQAB) se consolida como uno de los eventos gastronómicos más destacados de Castilla-La Mancha, reuniendo durante varios días a productores, chefs y amantes del queso en un espacio único dedicado a este producto emblemático. Con el queso manchego como gran protagonista, la feria ofrece una experiencia completa que combina tradición, innovación y divulgación culinaria.

Entre sus principales atractivos destacan los talleres prácticos, donde los asistentes pueden aprender desde la elaboración artesanal del queso hasta técnicas específicas como el corte profesional o el maridaje con vinos.

Estas actividades están pensadas para todos los públicos, incluyendo propuestas infantiles que acercan a los más pequeños al origen del producto y al mundo rural.

El programa se completa con espectaculares sesiones de show cooking, protagonizadas por chefs reconocidos que muestran en directo cómo incorporar el queso en recetas innovadoras, desde platos principales hasta postres.

La gran fiesta del queso que transforma Albacete en un referente gastronómico.

Estas demostraciones permiten descubrir nuevas formas de consumo y acercan la alta cocina al público general.

Además, FIQAB ofrece catas, degustaciones y conferencias, donde expertos analizan variedades, técnicas de producción y tendencias del sector, fomentando el conocimiento y la cultura del queso a nivel nacional e internacional.

En conjunto, la feria no solo es un escaparate gastronómico, sino también un punto de encuentro entre tradición y modernidad, que impulsa el turismo y pone en valor el patrimonio cultural y agroalimentario de Albacete.

7, 8, 9, 10, 11 de mayo de 2025

FIQAB

FERIA INTERNACIONAL DEL QUESO
ALBACETE

TALLERES

ELABORA TU PROPIO QUESO

— OBJETIVOS —

- Fomentar la alimentación **saludable y sostenible**.
- **Poner en valor** la importancia de los oficios
- Aprender **los principios de la transformación de materias primas**.
- Pautas de **higiene alimentaria**
- Fomentar el **trabajo en equipo**



HORARIOS

MIÉRCOLES 7 DE MAYO	JUEVES 8 DE MAYO	VIERNES 9 DE MAYO	SÁBADO 10 DE MAYO	DOMINGO 11 DE MAYO
Taller 1 - 11:30 - Adultos	Taller 1 - 11:30 - Adultos	Taller 1 - 11:30 - Adultos	Taller 1 - 11:30 - Infantil	Taller 1 - 11:30 - Familiar
Taller 2 - 13:00 - Adultos	Taller 2 - 13:00 - Adultos	Taller 2 - 13:00 - Adultos	Taller 2 - 13:00 - Infantil	Taller 2 - 13:00 - Infantil
Taller 3 - 16:00 - Adultos	Taller 3 - 16:00 - Adultos	Taller 3 - 16:00 - Adultos	Taller 3 - 16:00 - Familiar	Taller 3 - 16:00 - Familiar
Taller 4 - 18:00 - Familiar	Taller 4 - 18:00 - Familiar	Taller 4 - 18:00 - Infantil	Taller 4 - 18:00 - Infantil	Taller 4 - 18:00 - Familiar
Taller 5 - 20:00 - Adultos	Taller 5 - 20:00 - Adultos	Taller 5 - 20:00 - Familiar	Taller 5 - 20:00 - Adultos	

RESERVAS: HORARIO DE LUNES A VIERNES DE 10:00H A 20:00H

INSCRIPCIONES DEL 21 DE ABRIL AL 2 DE MAYO

614 659 566

Talleres Infantiles y Familiares: Niñ@s a partir de 7 años
Se ruega puntualidad, si el taller ya está comenzado se pierde la reserva y se pasa a la lista de espera de otro taller si hubiera plaza libre



El vino del mes



Cómpralo en nuestra tienda online o en
C/ Arquitecto Vandelvira 25
Tlf: 601 989 607



FICHA DE CATA

La historia de **Bodegas Don Octavio** es el relato vivo de más de 300 familias unidas en torno a la recolección, producción, elaboración y embotellado de vino en su cooperativa, la única del municipio. Nos encontramos en el epicentro vitivinícola de La Mancha, en Villarrobledo, un horizonte infinito de cepas que ostenta con orgullo el título de **"el mayor viñedo del mundo"**.

Bajo nuestra marca insignia, **Don Octavio**, rendimos homenaje a una de las figuras más ilustres de nuestro municipio: Don Octavio Cuartero. Su espíritu de trabajo incansable, su nobleza y su profundo amor por su pueblo inspiran cada vendimia. Técnica y tradición caminan de la mano en nuestras instalaciones; hemos evolucionado desde las históricas tinajas de barro que dieron fama mundial a Villarrobledo, hasta incorporar las más modernas tecnologías. Una evolución que respeta el pasado para garantizar el futuro, llevando el fruto de nuestro esfuerzo cooperativo directamente de nuestras manos a su copa.

Interpretación vibrante y novedosa de la uva **Pedro Ximenez**, pero no en la forma tradicional de un vino de postre. Frescura y equilibrio con una graduación alcohólica moderada.

Color amarillo de intensidad media, enriquecido con destellos y reflejos dorados. Nariz expresiva donde predominan las frutas blancas maduras. Este perfil dulce se ve matizado por sutiles toques cítricos, que aportan una dimensión aromática refrescante y compleja.

Entrada en boca amable y golosa, con un dulzor que no llega a ser pesado. La clave de su estructura reside en su acidez refrescante y en un ligero toque de aguja, que limpian el paladar y equilibran el conjunto. El final es largo, persistente y muy agradable.



EL QUESO DEL MES

Queso Curado de oveja con *Pesto della Mamma*

NUESTRO COMPROMISO

Por un lado, mantenemos viva la tradición quesera que se ha transmitido de generación en generación, y por otro, aplicamos tecnología puntera para sorprender y mejorar, ofreciendo una familia de quesos ricos en matices que crece cada año.

Nos repensamos constantemente: **sostenibilidad, calidad e innovación.**

En **Vega Sotuelamos** buscamos ser únicos y excelentes. Por eso, en nuestro laboratorio estamos siempre trabajando en nuevas recetas y mejorando las existentes.

También revisamos el impacto que tenemos en el medio ambiente y buscamos nuevas soluciones para minimizarlo. Además, cada día somos más exigentes con el trato que nuestros proveedores les dan a sus ovejas, con nuestros propios procesos de maduración y curación, y con la calidad de nuestros quesos.

NOTA DE CATA

Queso de presencia inconfundible, con vetas verdes de pesto que despiertan los sentidos. En nariz, ofrece un bouquet intenso y fresco, dominado por la albahaca y notas lácticas maduras. En boca, es sabroso, untuoso y bien estructurado, con un final largo que equilibra el cuerpo del queso curado con la ligereza herbal del pesto. Una experiencia gourmet que evoca sabores caseros de la *mamma*.

**VEGA
SOTUELAMOS**



Cómpralo en

www.vegasotuelamos.com

967 550 105

BODEGAS DON OCTAVIO



WWW.BODEGASDONOCTAVIO.COM

Manicuras que marcarán la primavera 2026

La primavera de 2026 trae consigo una clara evolución en el mundo de las uñas: las manicuras pasan de ser un accesorio llamativo a convertirse en un elemento cuidado, elegante y expresivo, capaz de equilibrar naturalidad y creatividad en una misma propuesta.

“Esta temporada, menos es más: las uñas cortas y naturales se imponen como símbolo de sofisticación.”

Una de las grandes tendencias de esta temporada es el regreso de uñas cortas y bien cuidadas, con formas suaves como la squoval o ligeramente ovalada, que aportan una sensación cómoda y sofisticada sin renunciar al estilo. Este regreso a lo natural se



ha visto reforzado por la preferencia general hacia acabados limpios, tonos sutiles y una estética cuidada que se percibe en pasarelas y editoriales de belleza.

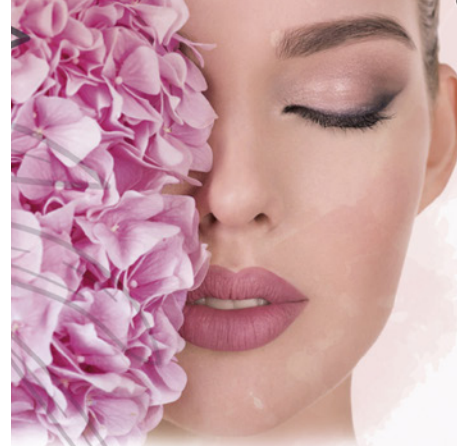
En cuanto a la paleta cromática, la primavera 2026 apuesta por colores que evocan frescura y luminosidad. Los tonos empolvados, los neutros suaves y los acabados translúcidos se imponen como opciones versátiles que funcionan tanto en uñas cortas como en formas más largas. Estos tonos incluyen suaves rosas, nudes milky, beige luminoso y versiones refinadas de pasteles como el lila o el azul cielo.

“Los detalles minimalistas como líneas finas o pequeños puntos transforman una manicura sencilla en una declaración de estilo.”

Aunque la tendencia minimalista domina, también hay espacio para la creatividad delicada. El micro-French moderno, líneas finas sobre bases neutras, puntitos (polka dots) y pequeños detalles florales aportan personalidad sin caer en lo recargado.

Para quienes buscan un punto extra de brillo, las texturas suaves y acabados glossy o con un toque perlado capturan la luz de forma sutil, elevando la manicura sin perder esa estética “clean” que define la temporada.

En resumen, la manicura de primavera 2026 celebra la armonía entre simplicidad y estilo.



EUROPA
FASHION - ACADEMY
Centro de Estudios Profesionales
Peluquería y Estética

ACADEMIA HOMOLOGADA EN PELUQUERÍA Y ESTÉTICA.

CURSOS 2026

**CURSO DERMAPEN FACIAL
y CURSO CORPORAL**
(20 abril) - Consultar precio

PROXIMO CURSO PELUQUERÍA

Nº FPTD/2025002/2131

• **SERVICIOS AUXILIARES DE PELUQUERÍA**

- Dirigido a desemplead@s

- Sin requisitos de acceso

- NIVEL I

- Posibilidad de Beca

CURSOS 100% SUBVENCIONADOS

Posibilidad de becas:

Por discapacidad, violencia de género, transporte, de asistencia por zonas despobladas, parados de larga duración y mayores de 50 años



Infórmate sin compromiso



Consulta
nuestra web



inscríbete aquí



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE EDUCACIÓN, FORMACIÓN PROFESIONAL
Y DEPORTES



Castilla-La Mancha

Calle Mariana Pineda, 6 (esquina con calle Industria) / 02005 ALBACETE

www.europafashion.academy



967 666 667

Te esperamos en Facebook
Europa Fashion Formación



La piel también cambia de estación

“Cómo adaptar tu piel a la transición del invierno a la primavera”

Con la llegada de marzo y el aumento progresivo de las temperaturas, nuestra piel empieza a comportarse de forma distinta. Después de meses de frío, calefacción y cosméticos más densos, el rostro y el cuerpo necesitan adaptarse a un nuevo entorno más luminoso y templado. Igual que cambiamos el armario, también conviene revisar la rutina de cuidado facial.

La piel no necesita lo mismo en invierno que en primavera.

Uno de los primeros ajustes pasa por las texturas. Las cremas muy nutritivas pueden resultar ahora pesadas, especialmente en pieles mixtas o grasas. Es momento de optar por fórmulas más ligeras, como geles o emulsiones, que hidraten sin saturar. También es recomendable incorporar antioxidantes, como la vitamina C, que ayudan a proteger frente a la radiación solar y aportan luminosidad.

Más luz significa también más exposición: el protector solar vuelve a ser imprescindible cada día.

Aunque el sol aún no sea intenso, la radiación UV está presente y acelera el envejecimiento cutáneo. Utilizar un SPF adecuado debe convertirse en un gesto diario, incluso en jornadas nubladas.

Otro cambio habitual en esta época es la



renovación celular. Exfoliaciones suaves o tratamientos revitalizantes ayudan a eliminar células muertas acumuladas durante el invierno y favorecen una piel más uniforme y fresca.

La primavera es sinónimo de renovación, y la piel también pide empezar de nuevo.

Escuchar sus necesidades y adaptar los cuidados marcará la diferencia en su aspecto y salud durante los próximos meses.



Don Felix tiene su origen en una empresa de sastrería de larga tradición familiar que se remonta a cuatro generaciones. Para mí es un orgullo pertenecer a esta familia.

Yo paso a formar parte de la empresa en enero de 2015 después de haber trabajado en sastrerías de la competencia durante años, y es a partir de entonces cuando empiezo a sentir de verdad la pasión por el oficio gracias a trabajar codo con codo con Félix pellejero al cual considero mi padre sobre todo en el terreno profesional.

A día de hoy gestionamos la tienda de Villarrobledo y Albacete, las cuales se caracterizan por contar con un personal experto en moda y profesionales de la sastrería dando un trato personalizado y exclusivo al cliente.

Además de ser especialistas en sastrería y ceremonia contamos con grandes marcas en moda Casual y sport dando así un servicio completo y cubriendo todas las necesidades del vestir del hombre.

C/ La Caba, 13
02001 Albacete
Tlf. 967 993 791
Movil 675 333 931

SASTRERÍA DON FÉLIX
Personaliza tu Traje

www.donfelixalbacete.com





Realza tu belleza y lleva tu historia en la piel

Arte, micropigmentación y tatuaje profesional con sensibilidad, experiencia y resultados que transforman.

Desde siempre me ha definido el arte. Me encanta pintar y dibujar, y por eso estudié en la escuela de arte. Con el tiempo entendí que más que hacer cuadros, lo que realmente me apasionaba era plasmar historias, emociones y vivencias en la piel. Así fue como entré en el mundo del tatuaje de la mano de mi hermano.

No fue un camino fácil. En el mundo del tatuaje cuesta un montón a nivel mujer, porque siempre ha sido un terreno muy masculino.

Abrirme paso siendo mujer me marcó un antes y un después. La perseverancia fue clave para no rendirme.

Con esfuerzo y constancia logré hacerme un lugar, y hoy la mayoría de mi clientela son mujeres. Con el tiempo, y gracias a que las cosas van avanzando hacia una mayor igualdad, también se han sumado más hombres, tanto en tatuajes como en micropigmentación.

Una experiencia que transformó mi camino fue la de una cliente que, tras la quimioterapia, necesitaba una micropigmentación de cejas. Decidí formarme como técnica superior en estética integral y bienestar, y descubrí otro tipo de arte, más enfocado en la mujer y en su autoestima. Entendí que mi trabajo no era

solo estético, sino también emocional: ayudar a que alguien vuelva a mirarse al espejo con seguridad.

Muchas clientas me dicen que se sienten comprendidas, que cuando me explican una idea sé exactamente lo que quieren expresar. Esa conexión es lo que más valoro, porque demuestra que la empatía también es una forma de arte.

Nací en San Juan, Argentina, y hace casi 17 años llegué a Albacete por amor. Me quedé por su gente, tan cálida como la de mi tierra. Llevo 14 años dedicándome a esto y hace dos abrí mi propio estudio, un sueño cumplido con mucho esfuerzo. También realizo manicura y pedicura, algo que para mí es casi un hobby, porque cualquier superficie es un lienzo. Soy perseverante, empática y perfeccionista. Intento mejorar cada día, formándome constantemente, porque creo que nunca se deja de aprender y crecer.



C/ Ramón y
casas 7, bajo
617660569
Albacete



@DANIELAABADIATATTOO

TU PELUQUERÍA UNISEX EN ALBACETE



OFERTA
Los Miercoles
tinte 10€

*Ahora más
cerca de ti...*

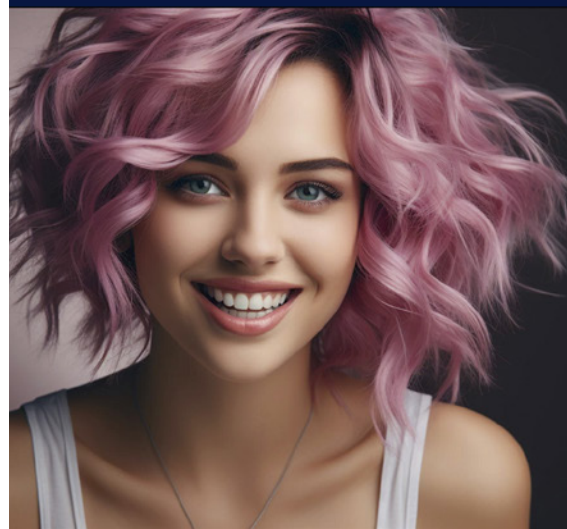
C/ Baños, 28 - **967 042 157**

Carlos, Claudia & Ricardo Valcol

C/ Isabel la Católica, 40 - **601 130 625**

C/ Donisio Guardiola, 1 - **967 704 472**

@carlos_valcol



Zafiro

STILISTAS

Avda. Ramón y Cajal, 15

Teléfono 614 681 825

ALBACETE

**Peluquería & Estética
unisex en Albacete**



ELENA ESPINOSA
Clínica de Optometría y
Terapia visual especializada



CLÍNICA DE OPTOMETRÍA Y TERAPIA VISUAL

ELENA ESPINOSA

La gran ayuda en las dificultades escolares

En consulta recibimos a familias preocupadas porque su hijo tiene dificultades en el cole y con nosotros encuentran respuestas y ayuda sólida gracias a nuestra valoración optométrica y terapia visual especializada.

¿Por qué nosotros ayudamos en dificultades escolares?

La visión es un proceso neurológico complejo e interviene en el rendimiento escolar.

Está en el cerebro y permite que veamos enfocado, no doble, que los ojos se muevan, que lo que vemos interprete y sepamos dónde está...¡ Y todo debe ser rápido y estable! En estos niños, aunque lleven gafas o no, detectamos ineficacia en otros procesos visuales. Es básico saber qué está pasando, haciendo las pruebas justas y necesarias, no más.

¿Qué muestran en dificultades de rendimiento escolar?

- Dificultad en atención al leer o en tareas de cerca.
- Las palabras se amontonan, "bailan" o llegan a estar dobles.
- Confunde renglones o usa el dedo para no perderse.
- Le cuestan los problemas de mates.
- Dificultad con letras o palabras.
- Dificultad para leer una partitura...es muy complejo. Te lo puedo asegurar, toco el piano...

¿Qué podemos hacer por tu hijo?

Lo primero, nuestro estudio optométrico clínico para dificultades escolares. Con los re-

sultados, analizar y valorar si hay que hacer terapia visual con protocolos especializados. No son ejercicios simplemente...es mucho más complejo.

¿Nuestro estudio optométrico y terapia visual deja de lado otras especialidades?

Al revés. La coordinación entre profesionales es básica: maestros y orientación del cole, oftalmólogo que lo trate...cuanta más, mejor. Los papás y mamás merecen y necesitan tranquilidad, no tienen que elegir entre un profesional u otro.

Lo más importante para nosotros es ayudar al niño y a su familia.

Si los síntomas los has apreciado en tu hijo, contáctanos. Te dejo el cuestionario de síntomas completo en el QR, por si te es útil.

ELENA ESPINOSA, Clínica de Optometría y Terapia Visual en Albacete

La de toda tu familia



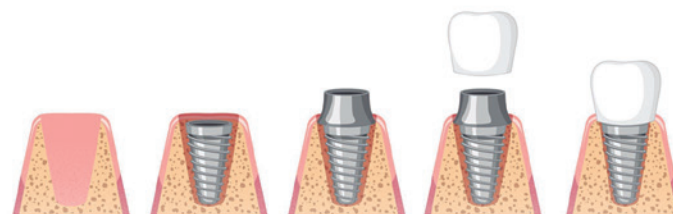
Cuestionario completo



¿Necesitas un implante?

Tu sonrisa es nuestra prioridad.

En Clínica Dental Asis ofrecemos soluciones dentales de calidad en Albacete.



25 AÑOS
implantando

sonrisas

ASIS



Clínica Dental

**Tu nueva sonrisa empieza hoy,
¿Hablamos?**



SCAN ME

967 247 933 967 666 162

C/Tejares, 3 1ºC Albacete

www.clinicadentalasis.com

Cuando el estrés se instala en el cuerpo

Vivimos con prisa, con responsabilidades constantes y con la sensación de no llegar a todo. Lo que muchas veces no vemos es que esa tensión diaria no solo afecta a nuestra mente: también se acumula en el cuerpo.

“El cuerpo habla lo que la mente calla.”

El estrés provoca una activación continua del sistema nervioso que mantiene los músculos en estado de alerta. Esa contracción sostenida, aunque sea leve, termina generando sobrecargas y dolor. Las zonas más afectadas suelen ser el cuello, los hombros y la espalda, aunque también es frecuente notar presión en la mandíbula, bruxismo, o cefaleas tensionales que aparecen al final del día.

Muchas personas buscan la causa en una mala postura o en el colchón, sin darse

cuenta de que detrás puede haber ansiedad, preocupación o agotamiento emocional. Cuando el estrés se prolonga en el tiempo, el cuerpo pierde capacidad de relajarse por sí solo y el dolor se vuelve recurrente.

Aprender a identificar estas señales es el primer paso. Incorporar pausas activas, respiración consciente, estiramientos suaves o técnicas de relajación ayuda a reducir la tensión acumulada. Y, cuando el dolor ya está presente, el tratamiento fisioterapéutico puede liberar la musculatura y romper ese círculo entre estrés y contractura.

“El estrés no siempre grita: a veces se esconde en forma de dolor.”

Cuidar la salud emocional también es cuidar los músculos. Porque bienestar físico y mental siempre van de la mano.



ARACELI & IRIS

CONSULTA
NUESTRA WEB



www.marpe-estilo.com

☎ 967 21 63 18
📍 C/ Tesifonte Gallego. 6.
Albacete

☎ 967 50 20 88
📍 C/ Hermanos Jiménez.
9. Albacete



Compartir artículo

Marpe Estilo: 80 años cuidando tu visión con vocación y excelencia

Este año, en Marpe Estilo celebramos con orgullo 80 años de historia desde que nuestro abuelo, Marcos Pérez, iniciara este proyecto con una clara vocación de servicio y cuidado de la salud visual. Su legado fue continuado por nuestro padre, Francisco Pérez, quien supo mantener y fortalecer los valores de cercanía, profesionalidad y compromiso con cada paciente. Hoy, mi hermana y yo seguimos al frente, manteniendo viva esa esencia y adaptándola a las necesidades actuales.

Lo que realmente nos diferencia es nuestra especialización en la atención de casos visuales complejos. La adaptación de lentes de contacto en córneas con irregularidades, como en pacientes con queratocono o con complicaciones tras cirugías refractivas, forma parte

de nuestro trabajo diario. Cada adaptación es única y requiere experiencia, precisión y un enfoque totalmente personalizado.

Para ello contamos con equipamiento tecnológico avanzado que nos permite estudiar cada caso en profundidad y ofrecer soluciones eficaces. A esto se suma la formación continua y el compromiso de un equipo de profesionales que entiende la importancia de cuidar la visión desde un enfoque clínico y humano.

Marpe Estilo es, ante todo, una historia familiar de dedicación que, generación tras generación, sigue creciendo con la misma pasión por mejorar la calidad de vida de nuestros pacientes.

MarpeEstilo
CENTROS ÓPTICOS

ClínicaGualda Medicina Biológica Integrativa en Aparato Locomotor

- Dolor de columna vertebral
- Artrosis
- Dolor de hombro
- Fibromialgia
- Dolor de rodilla
- Lesiones musculotendinosas

Menos dolor, mejor vida

📍 Calle Concepción 11 3ªA 02002 Albacete
☎ 967217515
☎ 648932275
🌐 www.clinicagualda.es

Más info en
nuestra web





Cristina García

Fisioterapeuta en Albacete
Centrofisio

- **Expertos en columna**

- **Recuperación de lesiones**

- **Fisioterapia deportiva**



C/ Francisco Pizarro, 69

967 60 11 10



Compartir artículo

No es la edad: por qué tantas mujeres viven con el cuello y la espalda cargados

Y por qué el estrés, el ritmo de vida y cómo nos cuidamos tienen mucho que ver.

Muchas mujeres conviven a diario con molestias en el cuello o la espalda baja. Se levantan ya cargadas, pasan el día trabajando, cuidando de otros y llegando a todo... y cuando el cuerpo se queja, lo normalizan: "Será la edad", "es del trabajo", "ya se me pasará".

Pero el dolor rara vez aparece de golpe.

En la mayoría de los casos, el cuerpo va avisando poco a poco. Primero con rigidez, luego con tensión constante, más adelante con dolor que va y viene... hasta que un día ya no se puede más.

En consulta veo a diario el mismo patrón: personas que llevan meses o años sosteniendo estrés, malas posturas, poco descanso, poco movimiento y muy poco tiempo para ellas. El cuerpo no separa lo físico

de lo emocional. Lo que no se descarga por un lado, se acumula por otro.

Por eso, cuando trabajo con una persona, no me fijo solo en dónde duele. Mientras trato el cuerpo, hablamos de cómo duerme, cómo respira, cómo gestiona el estrés, cuánto se mueve o cuánto se exige.

Porque muchas contracturas no vienen solo de una mala postura, sino de vivir siempre en tensión.

Aguantar no es una virtud. Escuchar al cuerpo a tiempo no es hacerse mayor, es cuidarse mejor.

Cuando entendemos que el dolor es una señal, no un enemigo, podemos empezar a prevenir en lugar de llegar siempre al límite.

Escuchar al cuerpo a tiempo suele evitar problemas mayores después.

 **CentroFISIO**
CLÍNICA DE FISIOTERAPIA



Inma Soler Soler (Farmacéutica y Nutricionista Integrativa)

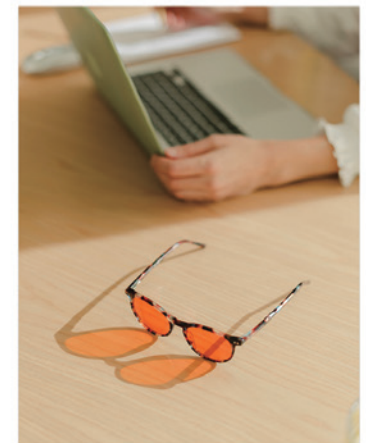
Hoy en día, estamos rodeados de tecnología, que, al margen de lo que nos facilita la vida, supone ciertos riesgos para nuestra salud. Además de las radiaciones electromagnéticas que tanto dañan la salud (de las que hablaremos en otro artículo), los dispositivos como el móvil, Tablet, ordenador, televisión, a través de sus pantallas, emiten luces azules que desregulan nuestros ritmos circadianos.

La exposición a la luz azul durante la noche, suprime la secreción de melatonina, una hormona que influye en los ritmos circadianos y ayuda a conciliar el sueño. Las pantallas son grandes emisores de luz azul y mirarlas durante la noche sin usar gafas bloqueadoras, es parte de la razón por la que muchas personas no duermen de manera reparadora. De hecho, algunos estudios relacionan el déficit de melatonina con un mayor riesgo de depresión, así como diabetes y problemas cardiovasculares.

Por tanto, usar estos filtros con las lentes blue blockers, en las últimas horas del día, nos asegura conciliar bien el sueño y tener un descanso reparador, por tanto, mejoría de la salud.

SALVIA
salud avanzada

**BLUE BLOCKERS,
¿MODA O CIENCIA?**



Para más información sobre filtros, colores de las lentes, cuándo usar los diferentes tipos, visítanos en:

SALVIA SALUD AVANZADA

📍 Calle Teodoro Camino, 25-B bajo

✉ hola@salviasaludavanzada.com

☎ 690019874 📞 967741544

DISTRIBUIDOR OFICIAL DE:



Buscar alivio para la alergia: cómo entenderlas y controlarlas

Las alergias son una de las enfermedades crónicas más comunes y pueden transformar una estación hermosa en una verdadera molestia respiratoria. Cuando el sistema inmunitario reacciona de forma exagerada a sustancias que normalmente son inofensivas como el polen, el moho o la caspa de animales, se producen síntomas incómodos como estornudos, picor de ojos y congestión nasal, un cuadro conocido como rinitis alérgica o "fiebre del heno".

"Las alergias pueden afectar hasta el 30 % de los adultos y el 40 % de los niños." Por eso, saber cómo identificarlas y manejarlas puede marcar una gran diferencia en la calidad de vida.

¿Qué son los alérgenos y cómo provocan síntomas?

Los alérgenos son sustancias como el polen, los ácaros del polvo, el moho o la caspa de mascotas que, al entrar en contacto con el cuerpo de personas alérgicas, desencadenan una reacción desproporcionada del sistema inmunitario. Estos agentes pueden variar según la estación del año y si se está al aire libre o en interiores.

Consejos para reducir síntomas

Evitar los alérgenos es la forma más eficaz de disminuir los síntomas, aunque no siempre es fácil. Observar cuándo y dónde se presentan puede ayudar a identificar qué los desencadena. Algunas estrategias recomendadas incluyen:

- Mantener las ventanas cerradas cuando hay mucho polen en el aire y usar aire acondicionado.



- Lavar con frecuencia el cabello y la ropa después de estar al aire libre.
- Reducir la humedad dentro de la casa y evitar alfombras o muebles tapizados que acumulan polvo y ácaros.
- Lavar la ropa de cama con agua caliente y aspirar los suelos regularmente.

Tratamientos y ayuda médica

A veces, aunque se eviten los alérgenos, los síntomas persisten. En estos casos, los antihistamínicos, los sprays nasales y los descongestionantes de venta libre pueden ayudar a aliviar molestias leves. En casos más severos, medicación recetada, pruebas de diagnóstico y tratamientos como vacunas contra alergias pueden ser necesarios, y es fundamental consultar con un médico o alergólogo.



ALBADOLOR

Clínica del Dolor de
Albacete

Unidad del Dolor experta en Medicina Regenerativa

Profesionalidad, precisión y tratamientos avanzados a medida



Clínica MIE

C/ Doctor García Reyes, C. Arcángel San Gabriel, 2 Esquina, 02002 Albacete



¡Agenda tu cita!

663 99 99 07

- Hernias discales
- Ciática
- Artrosis de rodilla, cadera, hombro
- Estenosis de canal
- Neuralgias
- Dolor postquirúrgico

- Tendinopatías, roturas tendinosas
- Atrapamientos nerviosos
- Lesiones musculares
- Fascitis plantar
- Epicondilitis, epitroclitis
- Fracturas vertebrales

"No silencies el dolor,"

ayuda a tu cuerpo a repararlo"



CONCURSO

LA MASCOTA MÁS GUAPA

Cuéntanos cómo llegó tu mascota a tu vida o alguna historia que recordéis con cariño.
Podría convertirse en protagonista de nuestra página.



Nombre: CHLOE

Rescaté a Chloe de una colonia felina no controlada en Puertollano (Ciudad Real) con tan solo 7 días de vida.

Era tan minúscula que cabía dentro de mi mano. La traje a casa y logré sacarla adelante con ayuda de mi marido, mucho amor, su bibe cada 3 horas y todos los cuidados propios de un bebé.

Se convirtió en una albaceteña de pura cepa y aquí os mando una foto de estas navidades. En abril cumplirá 10 años.

Gema Pardo Trapero

Mándanos tu historia y una foto de tu mascota a comercial3@publicor.com.
¡ No olvides añadir tu teléfono, tu nombre y el suyo !

PODRÁS GANAR UNA TARJETA DE REGALO DE 50 € PARA GASTAR EN TIENDAS AVICON



AVICON Tienda

Más luz, más vida, más campo

ALIMENTACIÓN ANIMAL Y
ACCESORIOS GANADERÍA Y
MASCOTAS
FERRETERÍA Y BRICOLAJE
JARDINERÍA Y BOTÁNICA

Av. 4ª, 74, 02007 Polígono Campollano

tienda@avicontienda.com | avicontienda.com | 967 296 526

AVICON
TIENDA

PLANIFICAR, PRESUPUESTAR Y CONTROLAR EL EJERCICIO 2.026



CONSULTORÍA



ASESORÍA

La planificación y elaboración de un presupuesto previsional de ingresos y gastos anuales, junto con un presupuesto financiero de cobros y pagos semanales y mensuales, nos permite controlar de forma eficaz el ejercicio económico, financiero y fiscal. Estos procesos son fundamentales para una correcta gestión, tanto en organizaciones públicas como privadas, ya que facilitan la administración de recursos, la toma de decisiones y el cumplimiento de objetivos económicos, financieros y fiscales.

Es imprescindible gestionar el ejercicio 2026 de manera continua y ordenada, incorporando una planificación fiscal óptima que mejore el control y la eficiencia financiera. En cualquier actividad, independientemente de su tamaño o forma jurídica, es clave utilizar **herramientas que aporten información útil y fiable**, tanto para los titulares del negocio como para quienes lo gestionan. Este conocimiento nos ayuda a anticipar decisiones, evitar problemas financieros, **mejorar la rentabilidad y reducir tensiones de tesorería**.

Los informes económicos y financieros nos permiten también planificar de forma fiscal, patrimonial y mercantil, adaptándose a las necesidades de profesionales, sociedades y cooperativas. Entre las herramientas más relevantes se encuentran la **Cuenta de Pérdidas y Ganancias**, que muestra la situación económica y el resultado de la actividad; el **Balance de Situación**, que refleja la estructura financiera y patrimonial; y el **Presupuesto de Tesorería**, que ayuda a planificar cobros, pagos, inversiones y financiación.

Además, el **Presupuesto Anual** facilita la fijación de objetivos, el control de costes y el seguimiento de desviaciones. Cen SP ASESORES complementamos estas herramientas con sistemas de **control de costes y contabilidad analítica**, elaborando **cuadros de mando** personalizados, sencillos y prácticos, con un seguimiento periódico adaptado a cada empresa y sector.

25 años de experiencia, compromiso y confianza,
siempre al lado de nuestros clientes



www.spasesores.com



5 claves para ser más productivo en la oficina

Mantener un equipo productivo no depende solo del esfuerzo, sino también del entorno y la organización. Una **primera** estrategia es optimizar la iluminación y el espacio, asegurando que cada puesto sea cómodo y funcional. **Segundo**, establece objetivos claros y medibles, de manera que cada tarea tenga un propósito definido. La **tercera** estrategia es fomentar pausas activas, cortas y regulares, que ayudan a mantener la concentración y reducir el agotamiento. **Cuarto**, apuesta por herramientas digitales que agilicen la comunicación y la gestión de proyectos, evitando pérdidas de tiempo innecesarias. **Por último**, promueve un ambiente de colaboración y feedback constante, donde las ideas fluyan y los problemas se resuelvan rápidamente.

Implementar estas estrategias no solo



mejora la eficiencia, sino que también crea un entorno laboral más agradable y motivador. **Con pequeños cambios**, tu oficina puede convertirse en un espacio donde la productividad crece de forma natural.



SERVICIOS Y ESPACIOS PARA PYMES Y AUTONOMOS

- Salas de reuniones
- Aula de formación
- Domiciliación de empresas
- Alquiler de oficinas temporales y largo plazo

**CENTRO DE NEGOCIOS
MAYOR 22**

TU NEGOCIO EN EL CENTRO

C/ Mayor 22, Entreplanta - Albacete
www.centrodenegociosalbacete.es

644364007





FRANCISCO SORIANO

Co-Fundador de LTD



VICENTE PASTOR

Co-Fundador de LTD

Carta abierta a quien aún no se atreve a pedir ayuda

Nunca olvidaré esa mañana. Mi hija me abrazó fuerte y me dijo: "Papá, ya no estás alegre como antes". Y tenía razón. Las deudas no solo nos quitan dinero. También nos roban la sonrisa, la paz, los momentos bonitos en familia. Habíamos dejado de celebrar cosas pequeñas. Vivíamos tensos. Todo era un "no podemos", un "ya veremos", un "espera un poco más".

Dormía poco y discutía mucho. Me sentía atrapado. Pensaba que si hablaba de todo esto en voz alta, me derrumbaría. Me guardaba el miedo, la vergüenza, la impotencia. Hasta que un amigo, en mitad de una conversación sin importancia, me dijo:

—"Conozco a una familia que estaba igual y salieron adelante con **Liquidatudeuda**".

Esa frase se me quedó dando vueltas.

Esa misma tarde busqué información. Me costó, lo reconozco. Pero algo dentro de mí se encendió. Y cuando me atendieron, fue como respirar hondo por primera vez en mucho tiempo. No me juzgaron. No me hicieron sentir culpable. Solo me escucharon. Y me explicaron que sí, que había una salida.

Con **Liquidatudeuda** entendí que la **Ley de la Segunda Oportunidad** no es solo un proceso para borrar deudas. Es una forma de recuperar la vida. Nos ayudaron a organizarnos, a entender cada paso y, lo más importante, a no sentirnos solos. Les importábamos, y eso se notaba en cada gesto.

Poco a poco, fuimos viendo la luz. Mi hija volvió a reírse con ganas. Mi pareja y yo recuperamos la calma. Y yo... yo volví a mirarme al espejo sin sentirme derrotado.

Si estás leyendo esto, y sientes que no puedes más, **habla con Liquidatudeuda**. No lo pienses tanto. No estás solo, y lo que te pasa, tiene solución. Solo necesitas a alguien que te la muestre, que te acompañe, que te recuerde que eres valioso, que mereces volver a empezar.

Porque sí: se puede salir del pozo. Y cuando lo haces, lo haces por ti, pero también por los que más quieres.

CANCELA TODAS TUS DEUDAS

100% Garantizado



Liquidatudeuda.es
Mereces una segunda oportunidad



C/ Baños, 19 1º Albacete

967 700 153 - 661 567 344

ADMINISTRACIÓN DE LOTERÍA Nº 11:

REPARTIENDO ILUSIÓN DESDE 1986

Todo lo que debe saber antes y después de que la suerte llame a su puerta

Ganar un premio de la lotería es una gran alegría pero también implica conocer bien los pasos a seguir para cobrarlo correctamente. En su administración de lotería de confianza resolvemos las dudas más habituales, hoy hablamos sobre las participaciones, un tema que desgraciadamente está de actualidad.

Las participaciones de lotería son un sistema ampliamente utilizado y, pese a las dudas que a veces generan, conviene aclararlo desde el inicio: son perfectamente legales. Eso sí, para que no exista ningún problema, deben cumplir una serie de requisitos fundamentales. En primer lugar, la participación debe reflejar claramente todos los datos: número jugado,

importe, identificación de quien la emite y, muy importante, el lugar donde se cobra el premio en caso de resultar agraciado.

Otro aspecto clave es el precio. Las participaciones pueden llevar un recargo máximo del 20 % sobre el precio base. Este recargo no se aplica sobre el total, sino exclusivamente sobre la base, que es el importe real del juego. El precio base lo fija la persona o entidad que realiza la participación, pero siempre debe respetar una norma esencial: los importes han de ser múltiplos del valor del décimo, que actualmente es de 20 euros.

La responsabilidad legal ante cualquier incidencia recae siempre en quien emite la participación. Por ello, es fundamental que se actúe con transparencia y rigor, tanto al elaborarlas como al distribuirlas. Para los jugadores, la recomendación es clara: revisar bien la participación antes de adquirirla y conservarla en buen estado.

Jugar compartiendo ilusión es una tradición muy nuestra, pero hacerlo con información y garantías es la mejor forma de disfrutarla con tranquilidad.



loteria11ab.com

ADMÓN. Nº 11 DE ALBACETE

40 ANIVERSARIO

¡Entra en nuestra página web desde el QR y descubre que somos pioneros incluyendo la IA para realizar las jugadas!

C/ Albarderos, 20 | 02004 Albacete
loteria11ab@loteria11ab.com
loteria11ab.com



¿QUÉ COMEMOS HOY?

PIDE LO QUE QUIERAS SIN SALIR DE CASA



Khan Kebab Albacete

659 077 377

676 260 691

SCAN

ME



El auténtico sabor turco en Albacete



**Hamburguesería casera
con sabor colombiano**

Reservas y pedidos

661 548 317

SCAN

ME



📍 Calle Parra Nº 4 (La Zona)

Trucos de cocina que te harán la vida más fácil



Pequeños gestos en la cocina pueden marcar una gran diferencia. Prueba estos trucos y mejora tus recetas al instante:

- **Pasta perfecta:** Añade un chorrito de aceite al agua de cocción para que la pasta no se pegue y quede suelta y brillante.
- **Hierbas frescas intactas:** Corta con tijeras directamente sobre el plato o la sartén; así no se aplastan ni pierden aroma.

- **Pan como recién hecho:** Si tu pan se ha endurecido, humedéclo ligeramente y métele al horno unos minutos para que recupere suavidad.
- **Verduras más rápidas:** Una pizca de sal en el agua acelera la cocción y resalta el sabor natural de tus vegetales.

Con estos simples trucos, cocinar será más rápido, fácil y delicioso.



VIPS

2X1

ESTUDIANTES

en cenas de domingo a jueves



CONSULTA
NUESTRA
CARTA

JUST EAT

Uber **Eats**

Glovo?

Teléfono de pedidos

967 266 812

De 13:00 a 23:30
C/ Tejares, 3 Albacete

Ginos

PARA VOSOTROS

2x1

ESTUDIANTES
EN CENAS DE DOMINGO A JUEVES

¡CON TU CARNET ESTUDIANTE!

TAMBIÉN
PARA LLEVAR

GINOS

· IMAGINALIA ·

Del horno a tu casa

PIDE GINOS

📞 967 60 09 07

JUST EAT
deliveroo
Uber **Eats**



Tradición, confianza *y la calidad de siempre*

En el corazón de Albacete, **Carnicería Prior** se ha consolidado como un referente en calidad, tradición y sabor. Desde 1989, esta carnicería familiar mantiene un compromiso claro: ofrecer productos cárnicos frescos, auténticos y seleccionados con el máximo cuidado, desde el origen hasta tu mesa.

Especializada en el reconocido cordero manchego con Indicación Geográfica Protegida, garantiza una carne tierna, sabrosa y de origen certificado. Cada pieza es preparada diariamente por profesionales, asegurando frescura y un corte perfecto en cada pedido.

Pero su oferta va mucho más allá. En Carnicería Prior encontrarás una amplia variedad de carnes de vacuno, cerdo y pollo, además de preparados listos para cocinar que facilitan el día a día sin renunciar a la calidad. Sus embutidos artesanos, elaborados con recetas tradicionales y materias primas seleccionadas, destacan por su sabor auténtico.

Además, uno de sus grandes valores diferenciales es su compromiso con la alimentación actual: **el 95% de sus elaborados son sin gluten**, ofreciendo así opciones seguras y deliciosas para un público cada vez más amplio.

Tradición, calidad y cercanía definen a **Carnicería Prior**, una apuesta segura tanto para quienes buscan productos gourmet como para quienes valoran la cocina de siempre. Con servicio online y entrega refrigerada, disfrutar de la mejor carne nunca ha sido tan fácil.

Si buscas sabor, confianza y producto local, este es tu lugar.

No es solo carne, es calidad Prior.



72 horas de paciencia para una pizza perfecta

En el corazón de Albacete, Pizzería La Mancha ha redefinido el concepto de **pizza artesanal** elevando la técnica a otro nivel. Aquí no encontrarás masas finas ni industriales; su sello de identidad es la biga, un prefermento tradicional que requiere paciencia y maestría. Tras una maduración de hasta **72 horas**, el resultado es una masa extraordinariamente ligera, digerible y con un borde (o cornicione) alveolado que es puro espectáculo visual y sensorial.

La pizzería La Mancha cuenta con un chef formado por el maestro pizzaiolo **Stefano Cossignani**. Elaboran sus pizzas en **HORNO DE LEÑA** con harina ecológica Molino Grassi, cuidando cada detalle.

Además, disponen de **reparto propio** para ofrecer un servicio más eficiente y cuentan con página web propia para pedidos y reservas.



📍 C/Octavio Cuartero 80

☎ 967 602 275

📞 685 923 724

✉ pizzerialamancha@gmail.com

🌐 www.pizzerialamancha.com



¡¡Descubre
nuestra
carta!!
Escanea
el QR



PREGUNTA POR NUESTROS LOTES PARA BARBACOAS



Calle Cáceres, 2-10
Albacete - 967 85 89 16
info@carniceriaprior.com



Completa el laberinto



Resuelve los sudokus

		3	2					
9		4			6	7		
	8	6	5	4				
			8		5			7
	4					8		
7			6		4		3	
	6		3		2	1	9	
4	9		7	8		3		
		2				5		

		3	2					
9		4			6	7		
	8	6	5	4				
			8		5			7
	4					8		
7			6		4		3	
	6		3		2	1	9	
4	9		7	8		3		
		2				5		

CONCURSO LA PALABRA SECRETA

REGALAREMOS 2 MENÚS PARA 2 PERSONAS EN:

VIPS
Muy abierto

O EN **GINOS**
-RESTAURANTE-

TEJARES, 3 ALBACETE

AV. DE LA ILUSTRACIÓN, 51

Ganador@s Marzo
¡Gracias a tod@s los participantes!

La palabra secreta era: **PASCUA**



M.CARMEN DE LA
ROSA AGUILAR



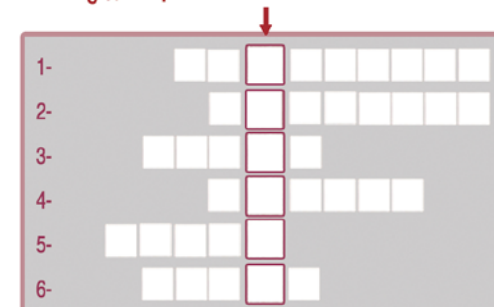
CHRISTIAN
MARTÍNEZ MOROTE

Descubre la palabra, envíanosla por
whatshap **667 654 400**, síguenos en
instagram o facebook, dinos que te
gusta este post y compártelo antes del:

22 DE ABRIL DE 2026

f @ abmrevista

¿Que palabra es en vertical?



- 1- ESTABLECIMIENTO DONDE SE SIRVE Y TOMA CAFÉ, OTRAS BEBIDAS Y ALGUNOS ALIMENTOS LIGEROS.
- 2- ÁRBOL DE LA FAMILIA DE LAS ROSÁCEAS, DE RAÍZ PROFUNDA, TRONCO DE SIETE A OCHO METROS DE ALTURA, MADERA DURA, HOJAS OBLONGAS Y ASERRADAS, FLORES BLANCAS O ROSADAS. FLORECE MUY TEMPRANO. SU CORTEZA DESTILA UNA GOMA PARECIDA A LA ARÁBIGA.
- 3- SUSTANCIA PREPARADA PARA PINTAR O TEÑIR.
- 4- PLANTA HERBÁCEA DE HOJAS TRIFOJADAS, TÍPICA DE PRADOS Y JARDINES, SÍMBOLO DE BUENA SUERTE.
- 5- DICHO DE UN COLOR: SEMEJANTE AL DE LA HIERBA FRESCA O AL DE LA ESMERALDA, Y QUE OCUPA EL CUARTO LUGAR EN EL ESPECTRO LUMINOSO.
- 6- FRUTO PEQUEÑO, ROJO Y DULCE DE PLANTAS DEL GÉNERO FRAGARIA, MUY Apreciado EN PRIMAVERA.

Promoción Abril



1.000
Tarjetas
de visita

Cantos redondos

y plastificado brillo o mate

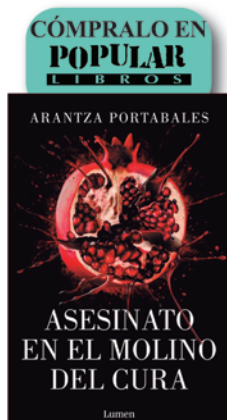
38€



carteles, sellos, sobres, papel de carta, flyer...

C/ Torres Quevedo, 80 - 967 665 665

QueLeerAbril



ASESINATO EN EL MOLINO DEL CURA (Arantza Portabales)

En 1984, una noche de violencia sacude el pueblo gallego de Loeiro. Los vecinos lloran la muerte de Berta, una niña de nueve años, sin saber que en el Molino del Cura se ha producido una matanza aún más brutal. Cuarenta años después, Alba Mariño vive marcada por una profunda amnesia y una cicatriz que simboliza un pasado que no puede recordar. Cuando una noticia sobre Loeiro despierta antiguos miedos, decide regresar al pueblo para enfrentarse a la verdad. Con la ayuda de Sinda, César Araújo y la detective Iria Santaclara, inicia una investigación que la lleva a descubrir secretos familiares, silencios incómodos y un crimen nunca resuelto. Pero el asesino sigue vivo y alguien está dispuesto a matar de nuevo.



LA INTRIGA DEL FUNERAL INCONVENIENTE (Eduardo Mendoza)

La breve crónica de un funeral insignificante en un diario local ocasiona el despidio del periodista novato que la escribe. Sin saberlo, Ramoncito Valenzuela ha provocado una reacción en cadena que desemboca en la investigación de una trama financiera de alto nivel y en una conspiración de consecuencias desproporcionadas. Después de once años de altibajos y otras vicisitudes, el detective sin nombre de El misterio de la cripta embrujada, El laberinto de las aceitunas, La aventura del tocador de señoras, El enredo de la bolsa y la vida y El secreto de la modelo extraviada se ve envuelto una vez más en un caso que comienza como un incidente menor y acaba revelando una intrincada red de suplantaciones, engaños y chapuzas criminales.



LA MEJOR EDAD (Luis García Montero)

En el bar de comidas que regenta, Manuel Benítez recibe con sorpresa la visita de un viejo conocido, el juez Ramón María Zaldivar, que lo condenó muchos años atrás a la cárcel. Ahora que está jubilado, el juez quiere saber cómo le va la vida, después de aquella sentencia que en 1975, sin pruebas, le impulsó por el robo de un coche y del atraco que luego tuvo lugar. Aquellos hechos marcaron la vida de Manuel: se casó con Paula, la joven abogada del barrio que perdió el caso pero que lo visitó compasivamente en la cárcel, y que logró que saliera adelante en el barrio y le ayudó en sus peores momentos. Por su parte, Zaldivar está jubilado, y viudo, y peleado con su hija... ¿Qué sentido tiene ese extraño reencuentro?

Qué hacemos hoy?

Agenda total de Albacete y provincia
¡Para que no te pierdas nada!



ESCANÉAME



POPULAR
LIBROS

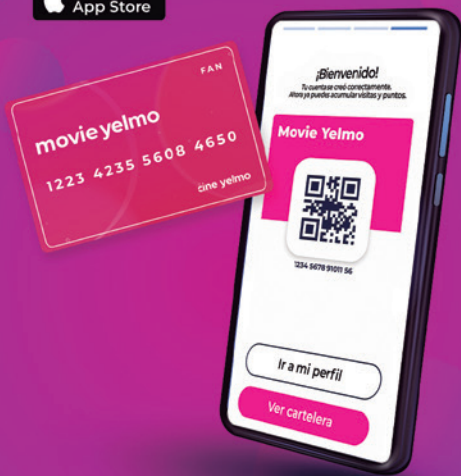
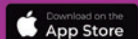
Octavio Cuartero, 17
967 22 58 63

abm

www.albaceteamano.com

DIGITALIZA TU movieyelmo

DESCUBRE LA NUEVA APP
CINE YELMO GO



ESCANEA
EL CÓDIGO QR
Y DIGITALÍZATE

¡Y DISFRUTA
DE SUS **BENEFICIOS!**

cine yelmo

abm La agenda total
de Albacete ➔



¿Qué hacemos hoy?

SCAN ME

Encuentra tu evento:
www.albaceteamano.com



CONCIERTO

Concurso Nacional de
Jóvenes Pianistas
10 de abril - 19:00h
Teatro Circo



DEPORTES

Campeonato de España de
Duatlón
Del 11 al 12 de abril - 09:00h
Parque Abelardo Sánchez



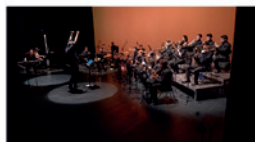
FERIAS

Albanime 2026
Del 11 al 12 de abril - 11:30h
IFAB



DEPORTES

Carrera Solidaria Policía
Nacional
18 de abril - 10:45h
Pincho de la feria



CONCIERTO

BIG BAND del CSMCLM
20 de abril - 19:30h
Teatro Circo

VISITAS GUIADAS

"DOMINGOS DE PRIMAVERA"

DOMINGOS, DESDE
EL 12 DE ABRIL AL 31 DE MAYO
HORARIO: 10:30-12:00H.

EXPOSICIÓN

Domingos de Primavera
Del 12 abril al 31 mayo - 10:30h
Jardín Botánico de
Castilla-La Mancha



MONÓLOGOS

Albacete Comedy Club
23 de abril - 22:30h
Le Premiere



NIÑOS

Salvemos la letra escrita
(Taller infantil)
24 de abril - 11:00h
Biblioteca pública del estado



globalentradas.com

CONCIERTOS, TEATROS... y mucho más



FUENTEOVEJUNA

9 al 11 de abril - Teatro de La Paz - 20:00 h

Una reinterpretación escénica del clásico
de Lope de Vega que, a través de danza,
música y fuerza visual, revive la histórica
rebelión del pueblo frente a la injusticia.



DIANA NAVARRO - "YA NO
ESTOY SOLA"

11 de abril - Teatro Circo - 20:00 h

Espectáculo con el que celebra 20 años
de carrera repasando sus grandes éxitos
y los estilos que han marcado su
trayectoria, de la copla al flamenco.



UNA NOCHE DE AMOR
DESESPERADA

18 abril - Teatro Circo - 20:00 h

Tributo al 50 aniversario de Triana que
revive en directo sus canciones más
icónicas con una potente puesta en
escena.



GOYA, LA MELODÍA DE UNA
LEYENDA

23 al 24 de abril - Teatro Circo - 20:00 h

Musical que narra la apasionante vida de
Francisco de Goya combinando emoción,
humor, música en directo y una
impactante puesta en escena.



RECITAL FLAMENCO GREGORIO
MOYA & PACO CORTÉS

25 abril - Teatro Circo - 20:00 h

Recital flamenco con Gregorio Moya,
ganador de la Lámpara Minera 2025,
acompañado por el virtuoso guitarrista
Paco Cortés.



GALA DE DANZA

26 abril - Teatro Circo - 12:00h

Espectáculo que reúne talento local y
nacional, música en directo y coreografías
que muestran la riqueza artística de la
ciudad.

**BENIDORM
PALACE**

MARTES, JUEVES,
VIERNES Y SÁBADO

**ELEMENTS
CENA
ESPECTÁCULO**

SÁBADO 19 ABRIL
**WHAT'S LOVE GOT TO
DO WITH IT?**

A Tribute to Tina Turner

BENIDORMPALACE.COM

96 585 16 60



Más luz, menos consumo: cómo aprovechar la luz natural en casa

La llegada de la primavera trae consigo días más largos y una mayor presencia de luz natural. En el hogar, esto no solo mejora el ambiente y el bienestar, sino que también puede convertirse en una oportunidad para reducir el consumo energético si se aprovecha correctamente.

Una de las claves está en observar cómo entra la luz en cada estancia de la vivienda. Abrir cortinas y persianas durante las horas centrales del día permite iluminar de forma natural salones, cocinas o zonas de trabajo, evitando encender luces artificiales innecesarias. Además, reorganizar algunos espacios, como colocar el escritorio cerca de una ventana, puede marcar una gran diferencia en el día a día.

“La luz natural no solo hace los espacios más agradables, también ayuda a reducir el gasto eléctrico del hogar.”

Otro aspecto importante es el color de las paredes y los materiales del interior. Los tonos claros reflejan mejor la luz y ayudan a distribuirla por toda la estancia. Algo tan sencillo como cambiar textiles, cortinas o incluso pequeños elementos decorativos puede mejorar la luminosidad general de la casa.

También conviene revisar que nada esté bloqueando la entrada de luz, como muebles demasiado altos frente a ventanas o balcones. Mantener los cristales limpios y despejar estos espacios ayuda a aprovechar al máximo la iluminación natural.



“Pequeños cambios en la distribución y el uso de la vivienda pueden traducirse en ahorro energético y mayor confort.”

Con el aumento de las horas de sol en abril y en los meses siguientes, adaptar la vivienda a esta nueva luz es una decisión práctica. No se trata de grandes reformas, sino de aprender a utilizar mejor lo que ya ofrece la casa: claridad, ventilación y un entorno más saludable. Un gesto sencillo que, además de mejorar la calidad de vida, también se nota en la factura de la luz.

¿Por qué le INTERESA?
cambiar sus ventanas.



Por el ahorro en el gasto energético

La tecnología SCHÜCO con seis cámaras de aislamiento unida a un buen acristalamiento puede reducir hasta en un 70% el gasto de energía en su hogar.* (datos proporcionados por el Ministerio de Industria).



Porque se instalan casi sin obra

Nuestras ventanas se instalan en un tiempo record con un mínimo de obras. Su mantenimiento es reducido y resisten como el primer día, los golpes, la corrosión y la contaminación.



Para evitar filtraciones

Los sistemas SCHÜCO con triple junta de cierre proporcionan una total estanqueidad que impide cualquier entrada de agua, aire o contaminación.



Por su seguridad

La gran robustez de los perfiles SCHÜCO, con un refuerzo interior de acero zincado unido a herrajes de primeras marcas, hacen que nuestras ventanas tengan una garantía de resistencia y seguridad.

Especialistas en carpintería de PVC y aluminio

10 años de garantía-Ventanas homologadas con el sello CE

Fabricantes de ventanas de PVC Schüco-Ventanas fabricadas en Albacete

Disponemos de todos los ensayos y certificados de las carpinterías de obligatoria presentación a partir de 2 de febrero de 2010

Nuestra mejor ventaja, muchos años de experiencia.

34 años
de experiencia



ESNAJÚCAR s.l.l.
CARPINTERIA EN PVC Y ALUMINIO

SCHÜCO
Partner



REFORMAS

ESTILO
CALIDAD
FUNCIONALIDAD

**PRESUPUESTO SIN
COMPROMISO**

 **695 665 039**



Espacios que generan futuro: vivienda, negocio o inversión

El mercado inmobiliario vive una etapa de transformación en la que comprar un inmueble ya no responde a un único objetivo. Más allá de adquirir una vivienda habitual, hoy muchas personas contemplan la compra como una decisión estratégica que puede aportar estabilidad, crecimiento profesional o rentabilidad a medio y largo plazo. La clave está en identificar qué tipo de espacio se ajusta mejor a cada **proyecto de vida**.

La vivienda continúa siendo el pilar principal para quienes buscan seguridad y arraigo. Comprar un piso no solo implica dejar atrás el alquiler, sino también **construir patrimonio**. Una buena ubicación, servicios cercanos, comunicaciones y potencial de revalorización son factores determinantes. Además, en



contextos de incertidumbre económica, el ladrillo sigue considerándose un valor refugio frente a la volatilidad de otros mercados.

Invertir en metros cuadrados es, en muchos casos, invertir en estabilidad y visión de futuro.



**Agencia Inmobiliaria
comprometida en vender
o encontrar lo que
necesitas, ofreciendo un
servicio personalizado y
dedicado**



C/ Octavio Cuartero, 56 - Albacete. **670 392 290**



GOMEZ TORRES
AGENCIA
INMOBILIARIA

Telf.
967 550 680

Dionisio Guardiola, 15 - 2º (entreplanta) 02002 Albacete

NECESITAMOS PISOS, LOCALES O FINCAS EN VENTA O ALQUILER.

**DISPONEMOS DE AMPLIA CARTERA DE CLIENTES PARA
TODOS ELLOS.**

**MÁS DE 30 AÑOS DE EXPERIENCIA NOS AVALAN.
REALIZAMOS TODOS LOS TRAMITES HASTA LLAVE EN MANO**

CIRCUNVALACIÓN-ROSARIO

Estupendo local EN VENTA, 130 metros, con fachada a circunvalación, buena vista, diáfano, buena altura, con vado, paredes enlucidas, para acondicionarlo según la necesidad de negocio.

125.000,00€ C.e= E Ref: 9915
Tlf: 601077538 / 687945411

OCASIÓN-INVERSION

Zona Parque: Estupendo local EN VENTA, 26 metros, todo chaflán, con negocio en funcionamiento con contrato de 3 años, se vende alquilado, acondicionado, con a/a, fachada, aseo.

65.000,00€ C.e= E Ref: 7405
Tlf: 670657005 / 687945411

ROSARIO

Buena Oficina en Alquiler, con 84 metros, acondicionada, varias oficinas y despachos, con aseos comunes a las entreplantas, von vista a la calle y a interior, buen precio, con comunidad incluida. También se vendería,

490,00€.
380.000,00€ C.e= E Ref: 10179
Tlf: 670657005 / 687945411

SAN PABLO

Estupendo Piso, 3 dormitorios, salón-comedor, cocina amueblada, baño con ducha, todas las habitaciones exteriores a calle, chaflán con balcón, calefacción individual de Pellet y A/A.

97.000,00€ C.e= E Ref: 10149
Tlf: 670657005 / 687945411

OCASIÓN- EN EL MASEGOSO:

Casa en venta con dos plantas, con 3 dormitorios, salón cocina, 1 baño, 70 metros de planta.

40.000,00€ C.e= E Ref: 10135.
Tlf: 670657005 / 687945411.

PUEBLO CERCANO

Casa de pueblo, tiene dos parte, una casa con dos alturas, planta baja con 1 dormitorio, salón-cocina, despensa, 1º planta 4 dormitorios y baño, frente a la casa tiene una coccinilla con trastero, chimenea, baño y patio de 22 mts.

70.000,00€ Negociables C.e= F Ref: 10130.
Tlf: 670657005 / 687945411.

CENTRO

Estupendo Piso, amplio, 205 metros, 4 dormitorios, salón 40 metros, balcón, 3 baños, cocina amplia, mucha luz, calefacción de gas ciudad, Split de a/a, ascensor, plaza de garaje.

380.000,00€ C.e= E Ref: 10171
Tlf: 670657005 / 687945411

CARRETERA DE LAS PEÑAS

Casa de 2 alturas en venta, esta para vivir, en planta baja tiene garaje y almacén y un pequeño patio, en la 1ª planta tiene 4 dormitorios, salón, cocina grande con chimenea, balcón, terraza, trastero, suelo de terrazo, calefacción de gasoil, 173 metros de terreno y 150 metros de casa.

140.000,00€ C.e= E Ref: 10142
Tlf: 670657005 / 687945411

PRECIO

Piso en venta, zona hospital, piso con ascensor y calefacción, dispone de tres dormitorios, salón con balcón, cocina amueblada y un baño, tiene trastero, tiene suelo de terrazo, ventanas de aluminio, puertas de sappei.

160.000,00€ C.e= E Ref: 10164
Tlf: 670657005 / 687945411

CHALET INDIVIDUAL

Estupendo Chalet en Albacete, primeras calidades, 575 metros construidos en 3 plantas, 700 m. de solar, con piscina de 50mts, bodega-bar, garaje para 4 coches, 5 dormitorios, salón 40 m, cocina 20 mts, jardín, una casa preciosa para vivir. A/A, calefacción.

1.350.000,00€ C.e= F Ref: 10168.
Tlf: 670657005 / 687945411.

PARCELA PINARES DEL JUCAR

Chalet con parcela de 7.000 metros de terreno, con una casa de 260 metros, con 7 dormitorios, 2 baños, salón, cocina, con calefacción individual, con piscina de 6x12, estupendo sitio con gran pinada.

315.000,00€ C.e= E Ref: 10174
Tlf: 601077538 / 687945411

PUEBLO CERCANO

Casa de pueblo en venta, con entrada a dos calles, casa con 80 metros en plata baja y 50 mtrs de cámara con habitación, 2 habitaciones, salón, cocina amueblada, baño, patio de 120 mts con barbacoa, en buen estado.

78.000,00€ C.e= F Ref: 10045.
Tlf: 670657005 / 687945411.

OCASIÓN- EN EL MASEGOSO

Estupenda Casa en venta a dos calles, con patio de 50 metros, con barbacoa, para vivir, pocos años, con 4 dormitorios, salón con piedra natutal, con terraza solarium de 30 metros, 2 baños, cocina amueblada, 288 metros de solar, 150 de casa, jardín, cochera, almacén.

85.000,00 € C.e= E Ref: 10136
Tlf: 670657005 / 687945411

PARCELA EN VENTA:

Chalet en Urbanización en Ctra Peñas, con un terreno de 3.354 metros, con zona de jardín, zona de tierra en blanco para huerto, piscina, barbacoa con horno, está en terreno urbanizable no programado, casa de 180 metros, 3 dormitorios, salón, cocina con despensa, baño.

180.000,00€ C.e= E Ref: 10167
Tlf: 670657005 / 687945411.

CHALET URBANO DIVISIBLE

En Vereda de Jaén, muy cerca de Albacete, con terreno de 2.200 metros urbanos, con casa de 120 metros, 4 dormitorios, salón con chimenea, cocina grande mueblada, 2 baños, a/a, mucha luz, zonas verdes, se puede partir en dos parcelas.

350.000,00€ C.e= E Ref: 9973
Tlf: 670657005 / 687945411.

ADOSADO EN PUEBLO CERCANO

Estupendo Chalet en villar de Chinchilla en venta, del 2010, con 150 metros, con 4 dormitorios, salón, cocina amueblada de 15 metros, patio, 3 baños, calefacción de gas, garaje, trastero, armarios.

125.000,00€ C.e= E Ref: 10089.
Tlf: 670657005 / 687945411.

Prevecam se integra en **Vítaly**



Misma calidad de servicio y cercanía

Ahora sumamos **fuerzas**

+ recursos + alcance + servicio

📞 911 594 000

📞 967 604 805

¡Síguenos!

🌐 www.vitaly.es

PAC 2026



Globalcaja

Con los pies en el campo

Tramita la PAC con quien te entiende

Te ayudamos
con la PAC y
te anticipamos
el importe*

Descarga la App
Globalcampo de
Globalcaja y gestiona tu
explotación con la
experiencia y cercanía
de siempre. Más de 10
años acercando la
gestión digital al campo.



*Concesión sujeta a la aprobación de Globalcaja