

ESPECIAL
Salud

Tu camino hacia la salud

Dra. Camino
Díaz. Pag. 10

Claves para una crianza consciente

Dr. Carlos González
en Albacete. Pag. 14

Más vale
prevenir
que curar...



Servicios de Ayuda a domicilio
AYUDOM



Atención personalizada para:



Personas mayores



Personas dependientes



Diversidad funcional



Acompañamientos
hospitalarios

Cuidado y ayuda a domicilio

para quienes más importan



Nuestro proyecto eres tú

Cercanía, experiencia y cuidados profesionales para mejorar la calidad de vida en casa.

*Tu bienestar,
nuestra prioridad* 

Contacta con nosotros 



C/ Tejares, 61
02002 Albacete



967 10 66 84
671 71 05 51



info@ayudom.com



www.ayudom.com

Visita
nuestra web



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

15

Sección Salud



46

Tu mascota



50

Made in Albacete



62

Agenda Cultural

abm

¿Qué hacemos hoy ?

64

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

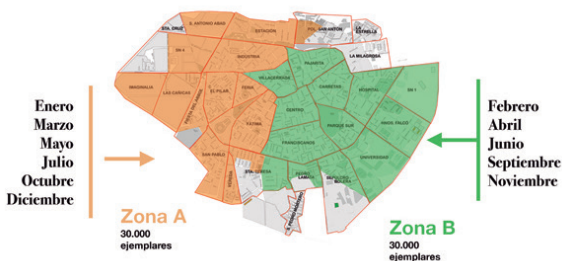


abm Cercanías 20 pueblos

6.000 ejemplares
mensuales



MAPAS DE DISTRIBUCIÓN 2026





LA MANCHA

DENOMINACIÓN DE ORIGEN

WWW.LAMANCHAWINES.COM



@vinosdelamancha



@vinodelamancha



@vinodelamancha



@vinodelamancha



@vinodelamancha



DIPUTACIÓN DE ALBACETE



El ^{del} Origen VINO



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?**



Eva López Álvarez



CENTRO COMERCIAL
LOS LLANOS



VIVE LA PRIMAVERA EN LOS LLANOS

Descubre todas las
marcas que tenemos
disponibles



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.



Elena Serrallé



Compartir artículo



aprende a vivir

RESIDENCIA
DE MAYORES



Albacete



Peñas de San Pedro

Donde nuestros mayores se sienten como en casa

Residencias en Albacete:

- Peñas de San Pedro (80 Plazas) **967 977 801**
- Los Alamos de Santa Gema (183 Plazas) **967 590 545**



aprendeavivir.es





DRA. CAMINO DÍAZ

MEDICINA INTEGRATIVA

Tu médico de confianza, tu médico inconformista.

Antes de seguir leyendo, tengo una pregunta para ti:

¿Estás realmente san@ o sólo te has adaptado a sobrevivir con síntomas que has normalizado?

Si es así, enhorabuena. Eres un caso extraordinario. No hace falta que sigas leyendo.

Si es que no, bienvenid@ a mi espacio de salud, a este rincón donde quiero ayudarte a despertar y a encontrar otras soluciones diferentes a las que te han dado hasta ahora tus otros médicos.

Vivimos en una sociedad que ha normalizado el malestar.

Vivimos agotados, con estreñimiento o diarrea, intolerancias alimentarias, inflamación articular, migrañas, dermatitis, hipertensión, diabetes, hipotiroidismo, niebla mental, insomnio, acné, sobrepeso, infertilidad, ansiedad, depresión, síndrome del intestino irritable, disbiosis intestinal, y un largo etcétera de síntomas que asumimos como normales... pero no lo son.

Tomamos analgésicos para el dolor de cabeza, antiinflamatorios para el dolor menstrual, antiácidos para el reflujo, pastillas para dormir, ansiolíticos para el estrés, laxantes para el estreñimiento, antihistamínicos para las alergias, antidepressivos para el vacío existencial... y seguimos sin preguntarnos qué está intentando decirnos el cuerpo.

Y todo eso se ha vuelto... "normal". Hemos aprendido a sobrevivir, a «ir tirando», pero no vivimos en plena salud.

Y yo te pregunto: **¿de verdad te vas a conformar con seguir así eternamente?**

Porque yo, no.

Y entiendo que este mensaje no es cómodo. Pero es necesario.

Tú decides.

Porque no hay salud sin consciencia. Y no hay consciencia sin compromiso.



1. ¿Cuál es la diferencia entre medicina convencional e integrativa?

La medicina convencional es, en muchos casos, una medicina centrada en protocolos y en el uso de fármacos, muy eficaz en patologías agudas y urgentes, pero limitada cuando hablamos de enfermedades crónicas. Tiende a etiquetar enfermedades y tratar síntomas sin profundizar en su origen.

La medicina integrativa, en cambio, amplía la mirada. No solo se pregunta qué enfermedad tiene el paciente, sino por qué la ha desarrollado. Analiza factores como la alimentación, la microbiota, la exposición a tóxicos, el descanso o el estrés, construyendo un abordaje mucho más completo y personalizado.

2. ¿Tratamos enfermedades o personas?

El enfoque cambia completamente cuando entendemos que no tratamos enfermedades, sino personas con desequilibrios. La enfermedad no es solo una etiqueta diagnóstica: es la manifestación de algo más profundo.

Cada síntoma es un mensaje. Dos personas pueden tener el mismo diagnóstico y, sin embargo, vivirlo de forma completamente distinta. Por eso es fundamental entender el terreno sobre el que se desarrolla la

enfermedad, en lugar de limitarse a “apagar fuegos”.

3. ¿Estamos perdiendo la capacidad de entender el origen de las patologías?

Existe una tendencia a tratar síntomas sin investigar lo que hay detrás. Muchas enfermedades se catalogan como “idiopáticas” cuando, en realidad, no se está mirando lo suficiente.

Detrás de muchas patologías actuales encontramos inflamación crónica de bajo grado, alteraciones de la microbiota o una carga tóxica acumulada que no se estudia.

El tratamiento sintomático es necesario, pero si no se aborda la causa, el problema reaparece.

4. ¿Cómo afecta la desconexión de la naturaleza a nuestra salud?

Nuestro organismo está diseñado para vivir en sincronía con la naturaleza. Sin embargo, la exposición constante a pantallas y luz artificial altera ritmos fundamentales como el sueño o el apetito.

La inhibición de la melatonina y la alteración del cortisol tienen consecuencias directas en la salud: insomnio, resistencia a la insulina o enfermedades inflamatorias. Recuperar el contacto con la luz natural y respetar los ritmos circadianos es clave.

5. ¿Cómo afectan los metales pesados al organismo?

Vivimos expuestos a sustancias como el mercurio, el plomo o el aluminio, que pueden entrar en el cuerpo a través de alimentos, aire o productos cotidianos. Estas exposiciones suelen ser crónicas y silenciosas.

Con el tiempo, estos metales pueden acumularse y alterar funciones clave del organismo, generando síntomas como fatiga persistente, neblina mental, cefaleas o alteraciones hormonales. Son piezas del puzzle que muchas veces pasan desapercibidas.





FARCAMA PRIMAVERA

FERIA DE ARTESANÍA

DE CASTILLA-LA MANCHA

14 AL 17 DE MAYO ALBACETE
LOS EJIDOS DE LA FERIA





Dra. Camino Díaz

TU CAMINO HACIA LA SALUD

Descubre el origen de tus síntomas y la **revolución silenciosa** de la **medicina integrativa**.

Un libro para reconectar contigo y recuperar tu salud.

COMPRA EL LIBRO

6. ¿Qué cambios simples podemos hacer en casa?

Pequeños cambios pueden tener un gran impacto: reducir plásticos, usar productos naturales de limpieza, evitar químicos en cosméticos y ventilar la vivienda a diario.

También es importante limitar la exposición a dispositivos electrónicos, especialmente durante la noche, para favorecer un descanso reparador.

7. ¿En qué consiste el Método CAMINO?

La salud se construye sobre seis pilares interconectados: control ambiental, alimentación, microbiota, inflamación, naturaleza circadiana y origen emocional.

Cuando estos factores se abordan de forma conjunta y personalizada, se empiezan a ver cambios reales. No se trata de soluciones rápidas, sino de un proceso profundo y sostenible.

8. ¿Por qué el sistema digestivo es clave hoy en día?

El sistema digestivo es mucho más que un órgano encargado de digerir alimentos. Regula gran parte del sistema inmunológico y está estrechamente conectado con el cerebro.

Alteraciones en la microbiota pueden afectar no solo a la digestión, sino también al estado

de ánimo, la energía o el sistema hormonal. Por eso, cuidar el intestino es actuar sobre la base de la salud.

9. ¿Qué le hizo cambiar su forma de ejercer la medicina?

El punto de inflexión fue observar cómo muchos pacientes repetían los mismos síntomas sin encontrar una solución real. Se trataban de forma aislada, pero sin una mejoría duradera.

Al profundizar en áreas como la nutrición, la microbiota o el impacto del entorno, comenzó a identificar patrones comunes: inflamación, estrés, disbiosis o carga tóxica. Al abordarlos, los resultados empezaron a cambiar.

10. ¿Cómo es su rutina diaria para cuidar la salud?

Para empezar el día, mi rutina es sencilla pero coherente: ejercicio en ayunas, sauna, ducha y té matcha. Más allá del ritual, la clave está en vivir en coherencia con los hábitos que promuevo, integrando la salud en el día a día. Nunca comer sin hambre y caminar 10.000 pasos diarios. Exponerme al sol siempre que puedo, atenuar luces y pantallas tras la puesta de sol y dormir 8 horas.



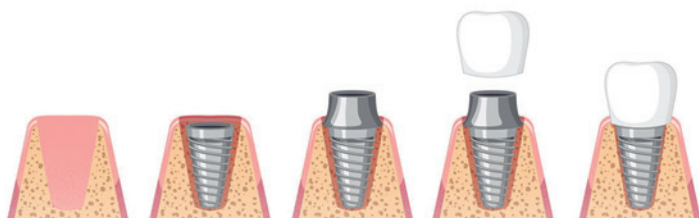
Compartir artículo



¿Necesitas un implante?

Tu sonrisa es nuestra prioridad.

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



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

25 AÑOS
implantando

sonrisas

ASIS



Clínica Dental



SCAN ME

967 247 933 967 666 162

C/Tejares, 3 1º Albacete

www.clinicadentalasis.com

Carlos González

Carlos González es uno de los pediatras más influyentes en el ámbito de la crianza respetuosa en España. A lo largo de su trayectoria, ha defendido una forma de educar basada en el apego, la empatía y el respeto hacia los niños, alejándose de modelos tradicionales centrados en la disciplina estricta. Autor de varios libros de referencia para familias, su enfoque ha ayudado a miles de padres y madres a replantearse la manera en que se relacionan con sus hijos.

Con él hablamos sobre los retos de las familias de hoy y la importancia de encontrar un equilibrio entre normas y comprensión.

Visita su web



Autoridad y Límites

Claves para una crianza
consciente y afectiva





-El 12 de mayo estuviste en Albacete hablando sobre “Autoridad y límites”, un tema que preocupa mucho a las familias. ¿Por qué crees que sigue siendo uno de los grandes retos en la crianza actual?

Tal vez, en parte, porque a veces se hace creer a los padres que criar a sus hijos es algo muy difícil, que sólo podrán hacer si siguen al pie de la letra las normas de algún “experto”. Y tal vez los padres tienden a creérselo porque pasan poco tiempo con sus hijos y no los conocen tan bien como en otras épocas.

-Defiendes que educar no es imponer miedo. ¿Por qué cuesta todavía tanto desprenderse de esa idea tradicional de autoridad?

Algunos padres tal vez fueron criados con miedo, y no conocen otra forma de hacer las cosas. Tuvieron miedo de sus padres, que en cualquier momento les podían castigar o dar un bofetón, y ahora tienen miedo de sus hijos, creyendo que quieren “manipularnos”, “tomarnos el pelo” o convertirse en “pequeños tiranos”.

-En esa charla abordáste la importancia del equilibrio. ¿Dónde está la línea entre una crianza respetuosa y caer en la permisividad?

En la permisividad no se “cae”. Científicos de la Universidad de Valencia han comprobado que, en España, el estilo de crianza que da mejores resultados a largo plazo es el permisivo (indulgente):

www.uv.es/~garpe/C/_A/_C_A_0041.pdf

El problema es que algunos confunden “permisivo” (pocas normas, mucho afecto) con “negligente” (pocas normas, poco afecto). No es lo mismo coger en brazos y consolar a tu hijo que llora que enchufarlo a la tele para que no moleste.

-Muchos padres sienten que, si no castigan o no levantan la voz, “pierden el control”. ¿Qué les dirías?

Hay que hacer la distinción, que ya hacían los romanos, entre “auctoritas” y “potestas”. La potestad se ejerce con policías, armas, amenazas, castigos... la autoridad se basa en el prestigio y el respeto. La diferencia: si el único motivo para no tirar un papel al suelo es el temor a una multa, tirarás papeles al suelo cuando no haya policías mirando. Si comprendes que es importante mantener la ciudad limpia, no tirarás papeles al suelo, aunque no haya multas.

Nuestros hijos no nos obedecen y respetan por miedo a nuestros castigos, sino porque



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, epitrocelítis
- Fracturas vertebrales

**“No silencies
el dolor.”**

**ayuda a tu cuerpo
a repararlo”**



nos quieren. Si intentas gobernar a tus hijos por la fuerza, ¿qué harás dentro de 15 años, cuando sean más altos y más fuertes que tú?

-Insistes en que la autoridad no consiste solo en dar órdenes, sino en estar presentes. ¿Estamos delegando demasiado en pantallas, colegios o actividades?

Los padres tenemos autoridad, por supuesto que sí, no puede ser de otro modo. Pero la autoridad implica una responsabilidad. Tenemos que estar ahí y ejercer nuestra autoridad. No se trata de decirles lo que tienen que hacer y ponerme a ver la tele, “que ya lo harán” (y luego reñirles porque no lo han hecho), sino de apagar la tele y ocuparme de mis hijos.

-Hoy se repite mucho que “los niños no tienen límites”, pero tú sostienes justo lo contrario. ¿Qué está pasando realmente?

Todos tenemos límites, niños y adultos. No somos inmortales, no somos omnipotentes, no somos dioses

Es cierto que los niños de ahora suelen tener más juguetes, más ropa o más cuentos que los de hace un siglo. Y (por desgracia), también más dulces y más pantallas. Pero de lo que realmente importa, el tiempo y la atención de sus padres, suelen tener menos que antes. Yo no pisé una escuela hasta los cinco años, y nunca me quedé a comer. Nunca antes tantos niños habían pasado tanto tiempo separados de sus padres desde tan pequeños.

Cuando tu hijo llora a media noche no está pidiendo ni un juguete, ni un helado, ni un teléfono móvil. Sólo quiere tu presencia, tus brazos, tu atención. Te quiere a tí. Y todos los juguetes del mundo no pueden substituir a los brazos de su padres.

-Para quienes no pudieron asistir a tu charla en Albacete, ¿podrías decirnos un ejemplo

práctico de cómo poner un límite sin recurrir al castigo?

¿Quieres que tu hijo de tres años no juegue con un encendedor? Pues mantén el encendedor fuera de su alcance.

¿Quieres que tu hijo de tres años no pegue a otro niño? Pues estate atento cuando juegan, y si es preciso los separas.

¿Quieres que tu hijo de tres años se esté quieto y callado en la mesa, sin meter los dedos en el plato ni tirar comida al suelo? Pues quitátele de la cabeza, porque los niños de tres años no son así.

-Después de tantos años recorriendo ciudades y hablando con miles de familias, ¿qué crees que necesitan más los niños hoy: más normas... o más comprensión?

Comprensión y, sobre todo, nuestra presencia. Los padres normales no somos perfectos, pero nuestros hijos nos quieren igual, y nos necesitan igual.



Compartir artículo

GRANDAUDITION



CAMPAÑA
RENOVE '26

NUEVOS TIEMPOS NUEVOS AUDÍFONOS

con Inteligencia Artificial

Renueva tus audífonos en **GrandAudition**
y tendrás un **descuento** al adaptarte



PIDE CITA Y
SOLICITA

hasta
500€

para renovar tus audífonos
en GrandAudition



GRANDAUDITION ALBACETE

Pl. la Constitución, 1
02001 Albacete

☎ : 967 04 67 29

www.grandaudition.es



LOLA MORENO
óptico-optometrista

La **ortoqueratología**, conocida comúnmente como **Orto-K**, es un tratamiento revolucionario que permite corregir la visión mientras duermes. Consiste en el uso de lentes de contacto rígidas de diseño especial que, durante la noche, moldean suavemente la superficie de la córnea. Al despertar y retirar las lentillas, el usuario puede ver con nitidez durante todo el día sin necesidad de gafas ni lentillas.

Este método es especialmente popular para la corrección de la **miopía**, aunque también puede tratar casos de hipermetropía y astigmatismo. Una de sus mayores ventajas es su capacidad para **frenar la progresión**

 **federópticos**
Moreno

ORTO-K

de la miopía en niños y adolescentes, lo que la convierte en una herramienta preventiva fundamental frente al aumento de dioptrías en edades tempranas.

La Orto-K es un proceso **totalmente reversible**: si se dejan de usar las lentes, la córnea recupera su forma original. Es una opción ideal para deportistas, nadadores o personas que trabajan en ambientes con polvo donde las gafas o lentillas convencionales resultan molestas o también si tienen problemas de ojo seco.

En resumen, la Orto-K ofrece libertad visual y seguridad, siendo una alternativa no invasiva y eficaz para disfrutar de una visión clara desde el primer momento de la mañana.

¿Te gustaría saber si eres un **candidato apto** según tu graduación actual?



CONTACTO:

967 706 696

Teodoro camino, 36
02002 Albacete

Consulta la web





Cristina García Lucas

Fisioterapeuta en Albacete
Centrofisio

- Expertos en columna

- Recuperación de lesiones

- Fisioterapia deportiva



C/ Francisco Pizarro, 69

967 60 11 10



Compartir artículo

Si te duele cada día y lo has normalizado, tienes un problema

Te duele el cuello.
La espalda.
El hombro.

Pero sigues haciendo vida normal.

Trabajas.
Cuidas de otros.
Llegas a todo.

Y te dices:
“Bueno, es lo que hay.”

No. No es lo que hay.

Es lo que has ido aguantando.

El problema no es el dolor que tienes hoy.

Es todo lo que llevas acumulando sin hacer nada.

Porque esto no empieza de golpe.

Empieza con pequeñas señales que ignoras:

Rigidez al levantarte.

Molestias al final del día.

Esa sensación constante de tensión...

Hasta que un día el cuerpo dice basta.

Y ahí sí: te preocupa.

Pero llevabas meses —o años— avisando.

En consulta veo continuamente lo mismo: personas que no tienen una lesión grave, pero sí un cuerpo agotado.

Agotado de estrés.
De malas posturas.
De no parar nunca.

Y sobre todo, de no escucharse.

Porque no, no todo se soluciona “cuando tenga tiempo”. Ni desaparece solo.

Aguantar no te hace fuerte. Te hace llegar tarde.

Cuanto antes entiendes lo que te está pasando, antes puedes cambiarlo.

Y cuanto más lo alargas, más te acostumbras a vivir peor.

Si te has visto reflejado/a, escríbeme “DOLOR” por WhatsApp y vemos tu caso..

 **Centro FISIO**
CLÍNICA DE FISIOTERAPIA





Cuidado integral y cercano para la salud de la mujer en Albacete

En Clínica Gina, situada en pleno corazón de Albacete, tu salud integral es la prioridad. Este centro médico se especializa en ofrecer atención personalizada para cada paciente, con un enfoque profesional, humano y adaptado a cada etapa de la vida.

Con instalaciones modernas y acogedoras, Clínica Gina combina tecnología avanzada con un equipo multidisciplinar para ofrecer servicios de ginecología y obstetricia, desde controles rutinarios hasta el acompañamiento completo durante el embarazo y el nacimiento.

La clínica cuenta con profesionales especializados en ecografías 4D/HD, seguimiento del embarazo, diagnósticos ginecológicos integrales, preparación al parto y atención pediátrica.

Además, incorpora servicios de medicina estética y tratamientos avanzados con láser CO2, ondas de choque y electroestimulación magnética para mejorar la salud íntima, fortalecer el suelo pélvico y favorecer el bienestar femenino.

Su equipo también presta atención experta en salud sexual y de pareja, apoyo emocional y reeducación del suelo pélvico.

Con un enfoque cálido y profesional, cada paciente recibe una atención adaptada a sus necesidades. Si buscas un lugar donde tu salud y tranquilidad sean escuchadas y cuidadas con excelencia médica, Clínica Gina en Albacete es el centro al que acudir.

CONSULTA
MÁS EN
NUESTRA
WEB



NUESTROS SERVICIOS:

- Unidad de Obstetricia
- Unidad de Ginecología
- Ginecología regenerativa
- Tratamientos con laser CO2
- Medicina estética
- Tratamientos con ondas de choque y electroestimulación magnética

- Consulta de Fertilidad
- Unidad de Suelo Pélvico
- Unidad de Patología Mamaria y Oncología
- Unidad de Menopausia
- Planificación Familiar
- Pediatría

Ríos Rosas, 26 · 02004 Albacete
967 740 191 · 634 45 88 01
info@clinicagina.com · infoclinicagina@gmail.com



Tu salud empieza antes del síntoma

Cada día tomamos decisiones que, aunque parezcan pequeñas, van construyendo nuestra salud: **lo que comemos, cómo descansamos, cuánto nos movemos, cómo gestionamos el estrés** o incluso cómo nos relacionamos con nuestro entorno.

La alimentación y el estilo de vida no son detalles secundarios, **cada día hay más evidencia de ello**. Pueden influir en la inflamación, el metabolismo, la tensión arterial, el colesterol, la glucosa y, en consecuencia, en el riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares, digestivas, metabólicas o inmunológicas, entre otras.

En este equilibrio también participa la **microbiota intestinal**, ese conjunto de microorganismos que vive en nuestro intestino y que se relaciona con la digestión, las defensas, el estado inflamatorio e incluso la salud cardiometabólica. Cuidarla a través de una **alimentación variada**, junto con una buena gestión del estrés, un buen descanso y una vida activa, es una forma sencilla de **invertir en salud**.

La prevención debe ser el **pilar fundamental**. Pero cuando la enfermedad ya ha aparecido, no basta con tratar solo el síntoma: revisar qué



nbr

Salud Integral y
Medicina Funcional



factores han podido actuar como detonantes y abordarlos **desde el origen** puede marcar una gran diferencia en la evolución.

Desde esta visión, en **NBR Salud Integral** abordamos la salud teniendo en cuenta a la persona en su conjunto, prestando atención a la **alimentación funcional, el estilo de vida y la microbiota** como herramientas clave para prevenir, acompañar y mejorar la evolución de diferentes problemas de salud.

Si deseas cuidar tu salud desde una **visión integral y personalizada**, puedes encontrar **NBR Salud Integral** de forma presencial en Clínica VitaCordis o solicitar una cita online.

Dra. Nuria Bastande Rey

(Médica Especialista en Análisis Clínicos
y Experta en PNIE)

614423763



nuriabr.saludintegral@gmail.com





OLIBALIFE: UNA FORMA MÁS HUMANA DE ENTENDER LA SALUD

Detrás de OlibaLife están Ana y Encarni Sánchez López, dos hermanas que decidieron crear un enfoque diferente en el ámbito de la salud, centrado en la prevención, la promoción de hábitos saludables y la comprensión del funcionamiento del organismo.

Ana, fisioterapeuta con más de 15 años de experiencia clínica y especializada en suelo pélvico, comenzó a profundizar en la fisiogenómica y la nutrigenómica a raíz de un proceso de salud personal. Esa experiencia la llevó a ampliar su formación e incorporar una visión más integrativa y preventiva de la salud.

La mejora de muchos de sus propios síntomas a través de cambios en hábitos de vida fue el punto de partida para ayudar también a otras personas que convivían con cansancio, inflamación, dolor, estrés o falta de energía.

Desde Albacete, en **OlibaLife** realizan estudios de prevención y promoción de hábitos de vida y salud apoyados en tecnología aplicada al bienestar y la optimización celular. Analizan cómo influyen factores como la alimentación, el descanso, el estrés o el entorno en el equilibrio del organismo, desarrollando estrategias personalizadas adaptadas a cada persona.

OlibaLife trabaja de forma online con personas de toda España y colabora además con clínicas y espacios de salud y bienestar en Ciudad Real y Cuenca.

Con un enfoque cercano, profesional y humano, OlibaLife apuesta por una manera más personalizada y consciente de cuidar la salud.

OlibaLife

PREVENCIÓN Y PROMOCIÓN
DE HáBITOS DE VIDA Y SALUD

Tus analíticas están bien...

*pero tu cuerpo
te está dando
señales*

Tu cuerpo puede estar
pidiéndote ayuda



Cansancio y
falta de energía



Hinchazón y
digestiones pesadas



Dolor muscular
o articular



Estrés y mal
descanso



No es normal
sentirse así



Descubre qué
necesita tu cuerpo
Haz tu test de
hábitos gratuito

🕒 3 minutos

👤 Resultado personalizado

💯 100% gratuito

📞 690 727 109

✉ info@olibalife.com

🌐 www.olibalife.es

📷 @olibalife

📺 @olibalife

PREVENIR HOY,
VIVIR MEJOR MAÑANA





*Inma Soler Soler (Farmacéutica
y Nutricionista Integrativa)*

SALVIA

salud avanzada

BLUE BLOCKERS, ¿MODA O CIENCIA?

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.



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

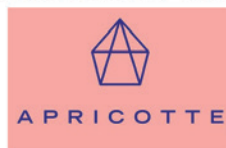
SALVIA SALUD AVANZADA

📍 Calle Teodoro Camino, 25-B bajo

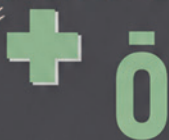
✉ hola@salviasaludavanzada.com

📞 690019874 📞 967741544

DISTRIBUIDOR OFICIAL DE:



Farmacia Vereda



Detrás del Perpetuo Socorro

¡Ven a conocernos!



Tu Farmacia
Amiga!



Síguenos! 



En Calle Desamparados
Berrio Campos. Nº 1
967 52 03 21

www.farmacievereda.com

La importancia del autocuidado

La prevención es la mejor inversión que podemos hacer por nuestra salud. Adoptar hábitos saludables y realizar revisiones periódicas nos permite detectar a tiempo posibles problemas y mejorar nuestra calidad de vida.

Prevenir es anticiparse. Muchas enfermedades pueden desarrollarse de forma silenciosa durante años sin síntomas evidentes, y cuando aparecen las primeras señales, el problema puede estar ya avanzado. Por eso, la prevención juega un papel fundamental: nos permite detectar alteraciones en sus fases iniciales, cuando el tratamiento es más efectivo y las posibilidades de recuperación son mayores.

Mantener hábitos saludables es el primer paso para cuidar nuestro cuerpo y mente. Una alimentación equilibrada, la práctica regular de ejercicio físico, dormir bien, evitar el tabaco y el consumo excesivo de alcohol, así como gestionar el estrés, son acciones sencillas que tienen un gran impacto en nuestra salud a corto, medio y largo plazo.


Además, las revisiones periódicas adaptadas a cada edad y situación personal son esenciales. Análíticas, controles de tensión, revisiones ginecológicas, dermatológicas o cardiovasculares, entre otras, ayudan a identificar factores de riesgo y a actuar antes de que aparezcan complicaciones.

La prevención no solo tiene beneficios físicos, sino también emocionales y sociales. Sentirnos bien, tener energía, disfrutar de nuestras actividades diarias y de las personas que nos rodean, depende en gran parte de cómo cuidamos nuestra salud. Invertir en prevención es invertir en bienestar, tranquilidad y calidad de vida.

En Farmacia Vereda creemos en una atención cercana, profesional y personalizada. Nuestro equipo está a tu disposición para asesorarte en el cuidado de tu salud, resolver tus dudas y ayudarte a elegir los productos y servicios que mejor se adapten a tus necesidades.

Recuerda: tu salud es tu mayor tesoro. Pequeñas decisiones diarias pueden marcar una gran diferencia en tu futuro.

Visítanos en nuestra farmacia, en Calle Desamparados Berrio Campos, Nº 1, y descubre todo lo que podemos hacer por ti y por los tuyos.

Tu salud, nuestra prioridad 

¿Alguna vez has pensado que el dolor de tus pies era normal?

A menudo, en consulta, encuentro personas que han normalizado tener dolor en los pies a diario porque trabajan de pie, caminan mucho en la jornada laboral o porque realizan alguna actividad física.

A pesar de que intentamos justificar nuestro dolor, y que a veces le restamos importancia debido al ritmo de vida que llevamos, **nunca debemos pensar que es algo normal.**

El dolor es un signo que nos ayuda a detectar que algo en nuestro cuerpo no está funcionando como debe, así que si sientes dolor de manera habitual en tus pies debemos prestarles atención y descubrir cuál es el origen del problema.

En **clínica Gaena** ponemos el foco en averiguar la causa y origen del dolor.

Realizamos estudios de la pisada con tecnología avanzada como la **plataforma de presiones en 3D y ecografía**, que nos permite evaluar y analizar con precisión lesiones y patologías en tiempo real.

Como tratamiento innovador, ofrecemos **infiltraciones de plasma rico en plaquetas**, una



técnica regenerativa que favorece la recuperación de tejidos dañados y acelera los procesos de curación, especialmente en lesiones crónicas.

Sin embargo, más allá de la tecnología, el verdadero valor diferencial de la clínica es su **trato cercano y personalizado**. Cada paciente recibe una evaluación individualizada y un plan de tratamiento adaptado a sus necesidades específicas, garantizando así resultados eficaces y duraderos.

Esta combinación de innovación, experiencia y atención humana convierte a la clínica en una opción ideal para quienes buscan no solo aliviar molestias, sino mejorar su calidad de vida desde la base: **sus pies**.

GAENA
CLÍNICA DE PODOLOGÍA Y
BIOMECÁNICA



- Estudio de la pisada y carrera
- Plantillas personalizadas
- Ecografía (diagnóstico y tratamiento)
- Lesiones en las uñas y la piel (hongos, engrosamiento, durezas...)
- Cirugía de uña encarnada
- Papilomas
- Infiltraciones (corticoides, plasma...)
- Podología infantil



634284404



C/ Joaquín Sánchez Jiménez, 32
C/ Vereda de Jaén, Albacete



info@clinicagaena.com

"Mi objetivo es tu salud"



Avances en el estudio del dolor infantil en Castilla-La Mancha

El Hospital Nacional de Paraplégicos, referente en Castilla-La Mancha, ha dado un paso decisivo en la comprensión del dolor en niños y jóvenes con lesión medular gracias a un estudio pionero que abre nuevas vías hacia tratamientos más personalizados.

La investigación revela que uno de cada dos jóvenes con lesión medular de inicio pediátrico sufre dolor clínicamente relevante, una realidad que no solo depende de factores físicos, sino también emocionales y psicológicos, como la ansiedad. Este enfoque multidimensional supone un cambio clave en la forma de entender y tratar el dolor.

El trabajo, financiado por la Fundación Koplowitz, identifica además variantes genéticas que influyen en la aparición del dolor, lo que permite avanzar hacia la medicina de precisión.

“Identificar factores genéticos vinculados al dolor abre la puerta a terapias más efectivas y adaptadas a cada paciente”, destacan los investigadores.

Inspirado en los descubrimientos de los premios Nobel David Julius y Ardem Patapoutian, el estudio profundiza en cómo el cuerpo percibe estímulos como el calor o la presión, aplicando ese conocimiento al ámbito pediátrico.

Otro de los puntos clave es la detección precoz.

El estudio también refuerza el modelo biopsicosocial del dolor, que integra factores físicos, psicológicos y sociales. Esta visión global permite diseñar estrategias terapéuticas más completas y eficaces.

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



..... Especial Mujer

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



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



**INNOVARA
CLINIC
ALBACETE**

MÁS MEDICINA, MÁS PERSONA, MÁS SALUD

Un nuevo espacio dedicado a tu bienestar
y a ayudarte a **vivir mejor cada día.**

En Innovara Clinic Albacete trabajamos con una vocación clara: cuidar y tratar las enfermedades que más deterioran la vida de las personas, aquellas que condicionan su bienestar, su autonomía y su tranquilidad.

Todo esto es posible, gracias a una atención médica especializada, cercana y responsable, apoyada en tecnología sanitaria de vanguardia, que nos permite abordar el presente con rigor y precisión. Porque solo dando respuesta a los problemas de hoy es posible construir la esperanza y la calidad de vida del mañana.



Rosa Lopez

FUNDADORA DE INNOVARA CLINIC ALBACETE

EN QUÉ PODEMOS AYUDARTE



CARDIOLOGÍA DE NIÑOS Y ADULTOS

Dr. Alejandro Pascual Gutiérrez
Dra. Laura del Rey Megias
(Cardióloga pediátrica)

- Hipertensión arterial.
- Arritmias cardíacas.
- Cardiopatías congénitas.
- Prevención del riesgo cardiovascular.
- Síncopes.



ANGIOLOGÍA Y CIRUGÍA VASCULAR

Dr. Sergio Beltrame Tomatis

- Varices.
- Arañas vasculares.
- Pesadez, hinchazón y cansancio de piernas.



NEUROLOGÍA

Dr. Alberto Andrés López

- Dolores de cabeza frecuentes o migrañas.
- Epilepsia.
- Pérdida de memoria o dificultad para concentrarse.
- Hormigueos o pérdida de sensibilidad.



UNIDAD DE ESTIMULACIÓN MAGNÉTICA TRANSCRANEAL

Dra. Marta Risueño Aparicio (Neuróloga)
Dr. José Luis Guerrero Solano
(Neurofisiólogo)

- Depresión.
- Trastorno obsesivo compulsivo.
- Dolor neuropático.
- Migrañas.



MEDICINA INTERNA

Dra. Elena Molina Pacheco

- Chequeos integrales de salud.
- Enfermedades crónicas complejas (diabetes, trastornos metabólicos, trastornos sanguíneos, etc.).
- Valoración médica integral para tratamiento de la obesidad.



OTORRINOLARINGOLOGÍA Y UNIDAD DE VÉRTIGOS

Dra. Lorena Pérez López

- Problemas de audición, tapones.
- Infecciones de oído, nariz y garganta.
- Trastornos de la voz y de la respiración nasal.
- Tecnología puntera para diagnóstico y tratamiento de vértigos.



CIRUGÍA PLÁSTICA, ESTÉTICA Y REPARADORA

Dr. Javier Montón Echeverría

- Cirugía estética facial: Lifting medio o completo, rinoplastia ultrasónica, blefaroplastia, otoplastia...
- Cirugía estética corporal: Lipoescultura, cirugía de la mama (asimetría, aumento, reducción), abdominoplastia...
- Programa de simulación personalizada 3D antes-después.



MEDICINA ESTÉTICA

Dra. María del Soto Sesma Rodrigo

- Arrugas o flacidez.
- Pérdida de luminosidad en la piel.
- Acné y manchas.
- Caída del cabello.



APARATO DIGESTIVO Y UNIDAD DE ENDOSCOPIAS

Dra. Emilia Cascales Martínez

- Reflujo gastroesofágico.
- Dolor abdominal persistente.
- Detección precoz del cáncer de colon.

APERTURA

en próximos días

Un nuevo espacio dedicado a tu bienestar y a ayudarte a vivir mejor cada día.



NUESTRAS INSTALACIONES

Cada espacio de nuestro centro ha sido diseñado para ofrecer un entorno sanitario profesional, seguro y orientado a generar confianza. Contamos con profesionales altamente cualificados y una atención cercana y personalizada, tanto presencial como telefónica, realizada directamente por personal propio del centro. Además, disponemos de portal del paciente para facilitar una comunicación ágil, segura y accesible.



PIDE TU CITA

📞 967 113 288

CONTACTO

📍 Calle Dionisio Guardiola, 23 – Bajo
02003 Albacete
www.innovaraclinic.com



ELENA ESPINOSA

Clínica de Optometría y Terapia visual

con unidad especializada en daño cerebral adquirido en Albacete

Daño neurológico y afectación visual

En consulta recibimos a personas con dificultades visuales tras un ictus, tumor cerebral, esclerosis múltiple, parkinson, ELA, miastemia gravis, traumatismo craneoencefálico...

Aunque van a sus revisiones y a centros de rehabilitación, nos cuentan que la visión les dificulta mucho su día a día. A veces no saben explicar cómo ven y llegan a "normalizar" su dificultad visual: "Esto es así desde que me dio el ictus", nos dicen.

Nuestra valoración optométrica con información de neurología y oftalmología permite buscar opciones optométricas para tener visión más eficaz permitiendo mejor calidad de vida.

Algunas afectaciones que sufren son:

- Visión borrosa, doble o inestable
- Dificultad para leer y para enfocar en visión cercana, que no mejora con gafas.
- Pérdida de campo visual
- Cansancio visual tras un tiempo haciendo una tarea
- Procesamiento de la información visual más lento e ineficaz.
- Fotosensibilidad
- Peor visión cuando se mueven
- Pobre cálculo de distancias, inseguridad al subir escalones o coger objetos...

El manejo optométrico tiene que ser específico para daño cerebral, según los síntomas y el grado de afectación.

¿Qué se puede hacer?

- Un cambio de graduación, prescripción de prismas...pueden permitir una visión y coordinación binocular más estable.

- Uso de filtros selectivos ayudan reduciendo deslumbramiento y mejorando el contraste, muy importante para caminar por ejemplo.
- Rehabilitación visual optométrica: muy útil, incluso en algunas pérdidas de campo visual.
- En la mayoría de casos, es necesario una combinación de todas las opciones anteriores.

¿Ayuda?

Sí. Al igual que se rehabilita a nivel físico, el lenguaje u otras habilidades, debemos conseguir una visión lo más eficaz posible para una mejor calidad de vida.

*Clínica de Optometría y Terapia visual
Elena Espinosa*

*Calidad, compromiso y confianza
para toda tu familia*

Daño cerebral y visión



MÁS INFO EN
NUESTRA WEB





Equipo M impulsa en Albacete un proyecto para acompañar la menopausia desde un enfoque profesional y cercano

En Albacete ha surgido **Equipo M**, un proyecto formado por profesionales de la salud femenina que nace con un objetivo claro: *ofrecer información rigurosa y acompañamiento real a las mujeres durante el climaterio y la menopausia.*

El equipo está integrado por la **Dra. María Serna**, ginecóloga especializada en salud hormonal, sexualidad y nutrición, que desarrolla su actividad en Clínica MIE; **Susana Sánchez** fisioterapeuta y Sexóloga especialista en suelo pélvico al frente del centro de fisioterapia Susana Sánchez; **Ana Olivas**, farmacéutica rural en Hoya Gonzalo, especializada en micronutrición y menopausia; y **Belén Candel**, farmacéutica en Farmacia Belén Candel, centrada en salud vulvovaginal y suplementación.

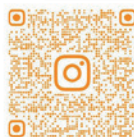
Cada una de ellas aborda esta etapa desde su especialidad, pero con una visión común: entender la menopausia como un proceso natural que requiere información, prevención y un enfoque personalizado. Desde el ámbito médico, la fisioterapia o la farmacia, trabajan de forma coordinada para dar respuesta a distintas necesidades.

El reciente **Encuentro Mujer y Menopausia**, celebrado en la ciudad, reflejó el creciente interés por este tipo de iniciativas, reuniendo a cientos de mujeres en torno a un espacio de información y diálogo abierto.

La menopausia no es perder. Es transformarse.

Y hacerlo acompañada marca la diferencia.

Porque cuando empiezan a surgir dudas, molestias o cambios que no siempre sabemos explicar, contar con alguien que escuche, entienda y acompañe puede marcar un antes y un después.



@EQUIPOM_ALBACETE

Equipo M

SUELO PÉLVICO Y FISIOTERÁPIA

El suelo pélvico es el conjunto de músculos situados en la zona baja del abdomen y en la pelvis. Estos se encargan de la continencia y el soporte de los órganos pélvico, además de estabilizar la zona lumbar e intervenir en la postura. La afectación de esta musculatura puede ocurrir en cualquier persona aunque es más frecuente en mujeres.

Por diversos motivos, hablar sobre el tema no es algo muy común y las/os pacientes ven disminuida su calidad de vida por vergüenza o desconocimiento de que existe formas de tratamiento efectivas como la Fisioterapia.

La fisioterapia pélvica se centra en la prevención y en el tratamiento de los trastornos funcionales de la región abdominal, pélvica y lumbar en mujeres, hombres, niños y ancianos.

El fisioterapeuta especializado en disfunciones del suelo pélvico te puede ayudar si padeces...

- Dolor lumbar y pélvico (agudo como crónico)
- Incontinencia urinaria, dificultad para iniciar la micción y/o urgencia miccional.
- Aumento de la frecuencia miccional

- Incontinencia fecal o de gases
- Prolapsos de órganos pélvicos
- Disfunciones en la esfera sexual
- Dolor Vaginal. Dolencia más común de lo que parece entre las mujeres, que puede darse especialmente entre aquellas que han tenido partos con episiotomía y/o desgarro perineal, que tienen infecciones urinarias frecuentes, o incluso a aquellas que han dado a luz vía cesárea o también provocado por el aumento del tono de la musculatura pélvica.

En conclusión, la fisioterapia en el suelo pélvico es una herramienta muy efectiva y beneficiosa gracias a la cual se puede acabar con problemas como son la incontinencia y el dolor, además de disminuir y controlar los síntomas de los prolapsos en esta zona.

Asimismo, sirve para mejorar el bienestar físico de mujeres que busquen quedarse embarazadas, siendo la intervención muy positiva tanto durante el proceso de la maternidad como en el postparto.

Yolanda Mercedes Romero Rodríguez
Fisioterapeuta Col.266-clm



FISIOTERAPIA EN TRAUMATOLOGÍA, REUMATOLOGÍA, DEPORTIVA, NEUROLOGÍA

Además de fisioterapia en columna, en disfunciones temporo-mandibulares, Masajes, Drenaje Linfático Manual, Kinesiotaping, miofascial.

TRATAMIENTOS DE DIATERMIA

TRATAMIENTOS
CON ONDAS DE CHOQUE

Gabriel Ciscar, 2 Bajo · 02005 Albacete · Tel y Fax: 967 66 60 01
albafisioalbacete@hotmail.com · www.albafisio.es

SE TRASPASA, por jubilación, Centro de medicina estética

14 años de éxito
en el corazón de Albacete

Centro consolidado con 14 años de experiencia, clientela fiel, tecnología de última generación e instalaciones completas para continuar la actividad desde el primer día.



OPORTUNIDAD ÚNICA PARA CONTINUAR EL ÉXITO DE ESTE NEGOCIO



4 SALAS DE TRATAMIENTO
TOTALMENTE EQUIPADAS



APARATOLOGÍA DE
ÚLTIMA GENERACIÓN



DESPACHO PRIVADO
PARA CONSULTAS



ENTORNO ELEGANTE Y
FUNCIONAL



UBICACIÓN PRIVILEGIADA

Situado en Calle El Cura 3, en pleno centro de Albacete, con fácil acceso y visibilidad.



INFRAESTRUCTURA COMPLETA

4 salas de tratamiento equipadas, despacho, zona de almacén y todos los espacios necesarios para una operativa fluida y eficiente.



APARATOLOGÍA DE VANGUARDIA

2 láser de diodo, radiofrecuencia, Thermage, Liposonix, HIFU, láser Nd:YAG, láser para dejar de fumar, presoterapia, dermapen, maderoterapia, cromoterapia LED facial, ondas electromagnéticas, sistema de cámaras y pantalla de publicidad.



CARTERA DE CLIENTES ACTIVA

Clientela fiel y recurrente construida a lo largo de 14 años de trabajo y dedicación.



NEGOCIO CONSOLIDADO

Reputación sólida, modelo de funcionamiento probado y resultados demostrables.

*Una oportunidad única para
emprender o expandir tu actividad
con todas las garantías de éxito.*



Ubicación: Calle El Cura 3, Albacete



Contacto: Juan Carlos



629 055 646



Impulso a la investigación sanitaria en Castilla-La Mancha

La colaboración entre IDISCAM y la Universidad de Castilla-La Mancha marca un avance estratégico para reforzar la investigación en salud en Castilla-La Mancha, mejorando la gestión y el impacto de los proyectos científicos.

El nuevo convenio establece que los proyectos de I+D+i financiados por el Instituto de Salud Carlos III, liderados por investigadores de la UCLM integrados en IDISCAM, pasarán a ser gestionados por este instituto a través de su fundación. Una medida que busca optimizar recursos y aumentar la eficacia en la ejecución de las investigaciones.

Estos proyectos son fundamentales, ya que constituyen la base del desarrollo científico en salud en España. Permiten avanzar en el conocimiento de enfermedades, así como en la creación de nuevas estrategias de

prevención, diagnóstico y tratamiento que impactan directamente en la vida de las personas.

La alianza entre universidad y entorno sanitario es uno de los grandes valores de este acuerdo.

“La conexión entre investigación académica y práctica clínica acelera la llegada de los avances a los pacientes”, favoreciendo la llamada investigación traslacional.

Además, esta colaboración refuerza la capacidad para atraer financiación nacional e internacional, al integrar equipos multidisciplinares, infraestructuras sanitarias y excelencia investigadora.

- DUREZAS
- PAPILOMAS
- ESPOLONES
- PIE INFANTIL
- SILICONAS
- PIE DIABÉTICO
- PLANTILLAS
- ORTOPÉDICAS
- CIRUGÍA DE LA UÑA



Cuidamos de tus pies



VISÍTANOS EN NUESTRA
NUEVA DIRECCIÓN:

C/ San Antonio, 22
02001 Albacete

967 616 919

Reconstrucción
de uñas >>>>



NUEVO SERVICIO DE TRAUMATOLOGÍA INFANTIL EN ALBACETE



La **Dra. Carmen Muñoz**, nacida en Albacete, inaugura una consulta privada de Traumatología Infantil en el centro de la ciudad.

Con una amplia experiencia dedicada exclusivamente a la atención pediátrica, ofrece un enfoque especializado en una disciplina aún poco conocida.

Formada en el Hospital Universitario Son Espases (Palma de Mallorca) y con experiencia internacional, incluyendo un fellowship en el Royal London Hospital, garantiza una atención de alta calidad.

Un nuevo enfoque en atención pediátrica, centrado en la familia y en las necesidades de cada niño. Dispone de un tiempo de atención amplio, que le permite brindar una atención de calidad y resolver las inquietudes de la familia en un ambiente cálido y cercano.

¿Hay algo que te preocupa de tu hij@ y no lo han estudiado? ¿Has observado algún problema en su espalda? ¿en sus pies? ¿en su forma de caminar?

¿Tienes un bebé de menos de 4 meses y no le han realizado el cribaje de displasia de cadera con ecografía?

¿Tu hij@ tuvo o tiene displasia de cadera y hace tiempo que no realizáis una revisión?

¿Tu hij@ tiene alguna patología ortopédica y necesitas una consulta con un traumatólogo especialista en infantil?

¿SABÍAS QUE EXISTEN LOS YESOS SUMERGIBLES?

No te prives de nadar y de la piscina este verano.

¡Que una lesión no te pare!

Llegan los yesos waterproof a Albacete. Para niños y adultos.

Contáctanos para valorar tu caso.



- 📍 cucun.dramunoz
- 📍 Calle Dionisio Guardiola 16, bajo (Centro UNNIDO)
- 📞 633338724
- 🌐 cucuntraumatologia.com



PIDE CITA AQUÍ

Vivir con plenitud: el cuidado que *cambia vidas*

Envejecer bien no es cuestión de suerte:

Es el resultado de una atención profesional, un entorno estimulante y la compañía adecuada cada día.

La vejez activa es hoy una realidad posible para muchísimas personas mayores. Los centros de día especializados han demostrado ser aliados fundamentales en este proceso: no solo ofrecen cuidado físico, sino un ecosistema completo de bienestar que abarca la mente, las emociones y la vida social.

Estudios recientes confirman que las personas que participan en programas de atención diurna presentan menor deterioro cognitivo, más autonomía y una satisfacción vital significativamente superior. El contacto diario con profesionales y compañeros retrasa la dependencia, reduce el riesgo de depresión y mejora la calidad de vida de toda la familia.

Para los cuidadores familiares, contar con un espacio de confianza donde dejar a su ser querido supone, además, un alivio vital. Poder descansar y retomar la propia vida sin culpa es, también, una forma de amor. En definitiva, el cuidado profesional especializado no es un lujo: es la mejor inversión en salud y dignidad para quienes más queremos.



*“Planes de atención personalizados.
Terapias, Servicios y horarios adaptados
a las necesidades de cada familia”*

**ATENCIÓN ESPECIALIZADA
PARA MAYORES DURANTE TODO EL DÍA**

C/ Industria, 19 • 02005 ALBACETE
967 216 834 • www.centrovidas.com



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
Tif. 967 993 791
Movil 675 333 931

SASTRERÍA DON FÉLIX
Personaliza tu Traje

www.donfelixalbacete.com



d'EPILIUM

CLÍNICA MEDICO ESTÉTICA Y DEPILACIÓN LÁSER



*Depilación
láser Vectus*

AGENDA TUS SESIONES:
616119492 - 967611501

¡DILE ADIÓS AL VELLO
INDESEADO PARA SIEMPRE!



Exclusivamente
en **d'EPILIUM**
en toda
Castilla-La Mancha.

GRACIAS AL LECTOR DE MELANINA (SKINTEL)
ES IMPOSIBLE PRODUCIR QUEMADURAS
YA QUE LA POTENCIA SE ADECUA A CADA
PACIENTE INDIVIDUALMENTE
Y SE PUEDE HACER EN VERANO

SERVICIOS:

- MEDICINA ESTÉTICA
- DEPILACIÓN LÁSER
- ENFERMERÍA
- QUIROMASAJISTA



Entérate de todas nuestras noticias
y participa en nuestros sorteos.
www.facebook.com/depilium

C/ Iris, 44 Albacete • 616 119 492 / 967 611 501

clinica@depilium.com

www.depilium.com



EUROPA

FASHION - ACADEMY

Centro de Estudios Profesionales
Peluquería y Estética

ACADEMIA HOMOLOGADA EN PELUQUERÍA Y ESTÉTICA.

Belleza, ciencia y resultados

Tratamientos avanzados con tecnología
e innovación para el cuidado integral de tu piel.

REGENERACIÓN CELULAR

Exosomas y aminoácidos que estimulan la regeneración celular, mejoran la elasticidad y revitalizan tu piel desde el interior.



MICRONEEDLING AVANZADO

Estimula el colágeno y mejora la textura de la piel con resultados visibles desde las primeras sesiones.



TRATAMIENTOS PROFESIONALES

Cosmética avanzada con activos de última generación para hidratar, reafirmar, iluminar y proteger tu piel.



EN NUESTROS TRATAMIENTOS COMBINAMOS:



CIENCIA
Y TECNOLOGÍA
Fórmulas avanzadas
y resultados
comprobados.



ACTIVOS
NATURALES
Ingredientes de
alta calidad para
tu bienestar.



ATENCIÓN
PERSONALIZADA
Cada piel es única,
cada tratamiento
también.



SEGURIDAD
Y CONFIANZA
Productos testados
y aprobados para
el uso profesional.

Infórmate sin compromiso

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

www.europafashion.academy



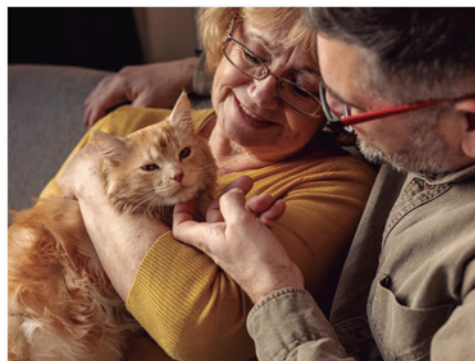
967 666 667

Te esperamos en Facebook
Europa Fashion Formación



Perros y gatos adultos: los grandes olvidados

Cuando pensamos en adoptar, la mayoría imagina un cachorro: pequeño, juguetón y lleno de energía. Sin embargo, en los refugios hay muchos perros y gatos adultos esperando una oportunidad que casi nunca llega. Son tranquilos, equilibrados y, aun así, suelen pasar desapercibidos frente a los más jóvenes.



Adoptar un animal adulto tiene muchas más ventajas de las que imaginamos. Su carácter ya está definido, lo que permite conocer mejor su comportamiento desde el primer momento. Además, en muchos casos ya están socializados, saben convivir en un hogar y entienden rutinas básicas, lo que facilita enormemente la adaptación.

“No necesitan aprender a vivir, solo necesitan una oportunidad”

Frente al mito de que son más difíciles, la realidad suele ser la contraria. Muchos de estos animales solo buscan estabilidad, cariño y un entorno tranquilo. Se adaptan con rapidez a su nuevo hogar y crean vínculos muy fuertes con quienes les dan esa

segunda oportunidad. No requieren la misma atención constante que un cachorro, lo que los convierte en compañeros ideales para muchas personas.

También es importante romper la idea de que “ya es tarde” para ellos. Un perro o gato adulto puede ofrecer años de compañía, fidelidad y una conexión emocional muy especial. De hecho, muchos adoptantes coinciden en que el vínculo con un animal adulto es más profundo y agradecido.

“A veces, los que más tiempo esperan son los que más amor tienen para dar”

Adoptar es una decisión importante, pero también una oportunidad única de cambiar una vida. Mirar más allá de la edad puede marcar la diferencia.



Adopta un perro en nuestra web



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.

PATROCINADO
POR:



TARJETA
RELAGO
VALORADA
EN:

50€

Nombre: BOTAS

Botas no llegó a mi vida de la forma que esperaba.

Simplemente un día decidió seguirme a casa, colarse... y no volver a irse.

Venía con sus tiempos, sus miedos y su forma de entender el mundo. Y yo tuve que aprender a respetarlo. Porque quererle también era eso.

Con él he aprendido a tener paciencia, a observar más y a entender que cada pequeño avance cuenta. Me ha enseñado a ver la vida de otra manera, más tranquila, más consciente.

Hoy es lo que más quiero en el mundo. Es mi familia.

Y dejarle quedarse aquel día fue, sin duda, una de las mejores decisiones de mi vida.

Laura Cerezuela



Mádanos tu historia y una foto de tu mascota a comercial3@publicor.com.

¡ No olvides añadir tu telegramo, tu nombre y el suyo !

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



AVICON **Tienda**

Empieza el buen
tiempo... y se nota en
casa

Es momento de preparar tu
terrazza, tu jardín y tu piscina

ALIMENTACIÓN ANIMAL
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

ADMINISTRACIÓN DE LOTERÍA Nº 11:

40 años repartiendo ilusión en Albacete

La administración de loterías número 11 de Albacete no es solo un punto de venta: es un auténtico espacio de historias, emociones y sueños compartidos. Desde su apertura en 1986, en plena transformación social de España, este establecimiento ha acompañado a varias generaciones de albaceteños, adaptándose a los cambios tecnológicos y manteniendo intacta su esencia: la ilusión.

En estas cuatro décadas, el sector ha evolucionado de forma radical. Lo que comenzó con boletos en papel y procesos manuales, hoy se apoya en herramientas digitales, aplicaciones móviles y sistemas de seguridad avanzados. Sin embargo, más allá de la tecnología, el verdadero valor sigue siendo el trato cercano y la relación con los clientes, muchos de ellos fieles durante más de 30 años.

La lotería, lejos de ser solo un juego, representa una forma de proyectar deseos. Cada número encierra una historia: fechas importantes, recuerdos o pequeñas supersticiones que forman parte del ritual de jugar. Esa conexión emocional convierte a la administración en un "centro de sueños", donde la ilusión se renueva constantemente.

A lo largo de su trayectoria, también ha sido escenario de momentos profundamente humanos. Desde premios que han cambiado vidas hasta situaciones inesperadas, como personas que no sabían cómo gestionar su suerte. Porque, en ocasiones, la fortuna no solo trae alegría, sino también decisiones complejas.

Casos como el de una clienta que evitó perder su vivienda gracias a un premio reflejan el impacto real que puede tener la lotería. Historias que van más allá del dinero y conectan con la realidad cotidiana de las personas.

Tras 40 años de historia, esta administración sigue siendo un referente local, un lugar donde cada semana se depositan esperanzas y donde, más allá de los premios, lo que realmente se reparte es ilusión.



loteria11ab.com



ADMON. 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



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

Escuela de Fútbol
A.V. INDUSTRIA

A.V. INDUSTRIA
JC

35 años de
**VALORES,
DIVERSION,
RESPETO,
EDUCACION
Y MUCHO FÚTBOL**

ESCUELA DE FÚTBOL

Día 8 de mayo de 18:00 a 21:00
Lugar: Fábrica de Harinas

Ayuntamiento ALBACETE
FAVA
DIPUTACIÓN DE ALBACETE

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

MADE IN

Albacete

Productos de Nuestra Tierra

El vino del mes



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



FICHA DE CATA

Al igual que su hermano mayor (PX081 Pedro Ximenez), encontrar un vino Petit Verdot monovarietal que sea semidulce es complicado, ya que esta uva suele utilizarse para aportar estructura, color y mucha potencia tánica en vinos tintos secos. Sin embargo, gracias a la innovación del equipo que conforma **Bodegas Don Octavio** ya podemos disfrutar de este Petit Verdot con un perfil más amable y goloso.

Villarrobledo cuenta con un clima continental con muchas horas de sol, lo que permite que la uva Petit Verdot madure perfectamente, concentrando muchos azúcares y aromas frutales. La apuesta por un perfil semidulce en esta variedad representa un giro audaz: es el encuentro perfecto entre la robustez y estructura de una uva con gran carácter con la suavidad y el placer sencillo que buscan los paladares contemporáneos. En definitiva, una experiencia golosa, sedosa y profundamente afrutada muy recomendable.

BODEGAS DON OCTAVIO

Este vino se presenta en formato tradicional en botella de cristal de 0,75 L. así como formato en lata de 0,25 L.

Color rojo violáceo muy intenso, típico de la carga colorante que esta uva presenta de forma natural. Al agitar la copa observamos una lagrima densa y persistente que tiñe ligeramente el cristal (13,5% vol.)

En nariz predominan los frutos negros maduros mezclados con un toque a violeta. Fondo de regaliz y sutiles notas especiadas y herbáceas que le dan complejidad junto a su dulzor.

En boca es amable y goloso, pero no empalagoso. Tiene mucho cuerpo y estructura y un final largo y persistente. Pruébalo con un buen queso manchego o un cordero al horno.

Seguro que te sorprenderá.



WWW.BODEGASDONOCTAVIO.COM



EL QUESO DEL MES

Queso de Oveja Ahumado

NOTA DE CATA

De textura extraordinariamente cremosa y envolvente, este queso destaca por una delicada intensidad de ahumado que realza su sabor sin eclipsarlo. Su perfil gustativo es profundo, equilibrado y muy aromático, resultado de un cuidadoso **proceso de ahumado natural llevado a cabo con un exclusivo blend de maderas seleccionadas**, completamente naturales. Este tratamiento artesanal aporta matices únicos y complejos, dotando al queso de una personalidad marcada y un carácter inconfundible. El resultado es una pieza irresistible que conquista desde el primer bocado y que, sin duda, hará las delicias de los auténticos aficionados a los sabores ahumados.

Colócalo en una tabla junto con pescados ahumados o en salazón (salmón, bacalao, anchoas...) y acompáñalo de un vino blanco albariño o *sauvignon blanc*, o una cerveza rubia tipo *Lager*.

NUESTRO COMPROMISO

En Vega Sotuelamos combinamos la tradición quesera transmitida de generación en generación con tecnología avanzada para innovar y ofrecer quesos ricos en matices. Apostamos por la **sostenibilidad, la calidad y la mejora continua**, desarrollando nuevas recetas, optimizando procesos y cuidando tanto el bienestar animal como el impacto ambiental.

**VEGA
SOTUELAMOS**



Cómpralo en

www.vegasotuelamos.com

967 550 105

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



Belleza y salud: cuando el bienestar empieza por dentro



FRANCISCO SORIANO

Co-Fundador de LTD

La belleza no es solo una cuestión estética.

La salud no es solo física.

Ambas comienzan en el mismo lugar: **la tranquilidad mental.**

Cuando una persona vive con preocupaciones constantes, su cuerpo lo refleja. La mirada se apaga, el descanso se altera, la energía disminuye. Y, por mucho cuidado externo que exista, algo no termina de encajar.

Por eso, cuidar la mente es también cuidar la imagen.

En este sentido, en **Liquidatudeuda.es** trabajamos en un punto clave que muchas veces pasa desapercibido: el impacto de las deudas en la salud y en la belleza de las personas.

Porque cuando se resuelve ese problema, los cambios son evidentes:

- **Mejora del descanso**

Dormir mejor permite que el cuerpo se recupere y la piel lo refleje.

- **Reducción del estrés**

Menos tensión se traduce en una expresión más relajada y natural.

- **Recuperación de la energía**

La persona vuelve a sentirse activa, vital y presente.

- **Equilibrio emocional**

Desaparece la preocupación constante y se recupera la calma.

- **Mejora de la imagen personal**

La belleza deja de ser forzada y pasa a ser auténtica.

- **Bienestar integral**

Cuerpo y mente vuelven a estar alineados.

En **Liquidatudeuda.es**, acompañamos a las personas en ese proceso de liberación, no solo desde el punto de vista económico, sino desde el bienestar real.

Porque resolver una deuda no es solo un trámite.

Es recuperar la tranquilidad.

Es mejorar la salud.

Es volver a verse bien... y sentirse mejor.

Y cuando eso ocurre, la belleza aparece de forma natural.



VICENTE PASTOR

Co-Fundador de LTD

CANCELA TODAS TUS DEUDAS

100% Garantizado



Liquidatudeuda.es
Mereces una segunda oportunidad



C/ Baños, 19 1º Albacete

967 700 153 - 661 567 344

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%



A4 Colores



TU COPISTERÍA DE CONFIANZA

*Rápida, cercana y sin
complicaciones.*



Fotocopias, escaneos, plastificados y encuadernaciones con acabado profesional y en el **menor tiempo posible**.

Si estás preparando oposiciones de magisterio:

- ✓ Te ayudamos con la impresión de tu programación didáctica
- ✓ Cuidamos cada detalle
- ✓ Te damos ideas
- ✓ Nos adaptamos a tu horario y a lo que necesites.

Además, contamos con:

- ✓ **Material de oficina**
- ✓ **Material escolar**

Puedes traer tu lista y te lo dejamos todo preparado para recogerlo...

Sin esperas.

Soluciones rápidas, trato cercano y resultados que marcan la diferencia.

VEN Y COMPRUÉBALO

Contacto

✉ copisteriaa4colores@gmail.com

📍 Av. Ramón y Cajal, 51,
02005 Albacete

☎ 611 59 35 88



abm formación

Talleres Gratuitos para empresarios y autónomos

IA PRÁCTICA PARA PEQUEÑOS EMPRESARIOS

Qué automatizar primero, qué no tocar todavía y cómo usar la inteligencia artificial sin perderte entre herramientas.



Enrique Torres

Consultor de IA y procesos para pymes
Ayudo a empresarios a ordenar su negocio antes de automatizarlo.

enriquetorres.pro

CRECIMIENTO DE NEGOCIO + HERRAMIENTAS IA

Analizaremos los 9 bloques del Canvas con casos reales y herramientas de inteligencia artificial. Al finalizar sabrás exactamente dónde están las oportunidades y los riesgos de tu modelo de negocio.



Jesús Rodríguez

Consultor de Estrategia de Negocios

vitaora.estrategia@gmail.com

SOLO 15 PLAZAS
CADA CURSO
C/ Torres quevedo, 80



Inscríbete indicando nombre de empresa, participante, sector y nombre del curso.



667 654 400

¿ NECESITAS UNA OFICINA ?



NUEVO CENTRO DE NEGOCIOS

Alquiler de despachos en Albacete
C/ Torres Quevedo, 80

Alquiler de despachos equipados con luz, agua,
aire acondicionado, wifi, fuente de osmosis en recepción,
máquina de café, video-portero.

DESDE 150€ TODO INCLUIDO

Infórmate: 967 665 665 • 667 65 44 00

VIPS

NUEVOS SÁNDWICHES



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.



PREGUNTA POR NUESTROS LOTES PARA BARBACOAS



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





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 DELEÑA** 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*



¿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)

abm

GANADOR :

Día de la Madre



El abrazo

más bonito



HOTEL PALACIO
ALBACETE - SPA



CONCURSO LA PALABRA SECRETA

REGALAREMOS 2 MENÚS PARA 2 PERSONAS EN:



TEJARES, 3 ALBACETE AV. DE LA ILUSTRACIÓN, 51

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

La palabra secreta era: **FLORES**



FERNANDO GARCÍA
MARTÍNEZ

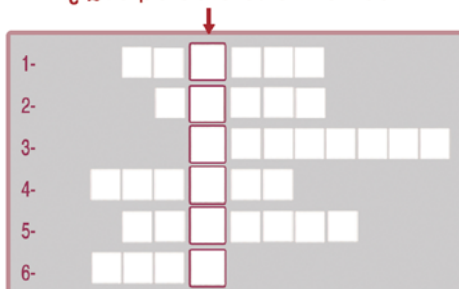
ENRIQUETA LUJAN
BAUTISTA

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

22 DE MAYO DE 2026

  **abmrevista**

¿Que palabra es en vertical?



- 1- TERRENO DONDE SE CULTIVAN PLANTAS, FLORES, ÁRBOLES Y OTROS ELEMENTOS DECORATIVOS O NATURALES, GENERALMENTE CON FINES ESTÉTICOS, DE DESCANSO O RECREO..
- 2- POLVO FINO DE LAS FLORES QUE AYUDA A LA REPRODUCCIÓN DE LAS PLANTAS.
- 3- INSECTO DE ALAS GRANDES Y COLORIDAS QUE SUELE APARECER EN PRIMAVERA Y VERANO.
- 4- FRUTA PEQUEÑA, REDONDA Y DULCE, DE COLOR ROJO O OSCURO.
- 5- ESPACIO AL AIRE LIBRE DE UNA CASA O LOCAL. USADO PARA DESCANSAR O REUNIRSE.
- 6- QUINTO MES DEL AÑO, ASOCIADO A LA PRIMAVERA, LAS FLORES Y LAS FIESTAS.

Promoción Mayo



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

HAZTE SOCIO movieyelmo

Y CONSIGUE UNAS

PALOMITAS DE REGALO



ESCANEA
EL CÓDIGO QR
Y DIGITALÍZATE



COMPRA ENTRADAS
Y ALIMENTOS



INICIA SESION
CON TU MOVIEYELMO



CONSULTA
TUS COMPRAS



PAGA CON PUNTOS



CANJEA
PROMOCIONES

cine yelmo

PROMOCIÓN VÁLIDA PARA NUEVOS SOCIOS. CONSULTA CONDICIONES EN NUESTRA WEB

abm La agenda total de Albacete



SCAN ME

¿Qué hacemos hoy?

Encuentra tu evento:

www.albaceteamano.com



FERIAS

FERIMOTOR

Del 7 al 10 de Mayo
Recinto Ferial de Albacete



FERIAS

Feria Internacional del
Queso de Albacete
Del 7 al 10 de Mayo
Recinto Ferial de Albacete



TEATRO

Corina Oproae - Ciclo Poe-
sía Viva (Capítulo VII)
11,18 y 25 de Mayo - 20:00h
Teatro Circo



CONCIERTO

NU-AB PARTY
15 de Mayo
Le premiere



CONCIERTO

De Acero - Homenaje a
Extremoduro
16 de Mayo - 21:30h
Sala Clandestino



DEPORTES

10K Nocturna de Albacet
23 de Mayo - 22:00h
Recinto Ferial de Albacete



CONCIERTO

Aitana
Cuarto Azul World Tour
29 de Mayo - 19:30h
Estadio municipal José Copete



CONCIERTO

Raphaelísimo
30 de Mayo - 22:00h
Plaza de Toros

Que Leer Mayo



**ANTES DE QUE
TODO CAMBIE**
(Manel Loureiro)

Dos vidas rotas. Un secreto que lo cambia todo. En un mundo de mentiras, la verdad puede ser mortal.

Manel Loureiro ha escrito un thriller adictivo, una carrera imparabile de venganza, poder y culpa que conduce a un desenlace tan explosivo como inevitable.

La vida de Samuel Hoyos, un hombre de turbio pasado, quedó marcada para siempre por una tragedia familiar que lo empujó a una espiral de autodestrucción. Poco después, aislado y sin nada que perder, una mujer tan poderosa como enigmática le hace una propuesta impensable: asesinar en un golpe magistral a todos los mandatarios de la Unión Europea durante una cumbre extraordinaria que se celebrará en la isla de A Toxa.

Para Sam, la misión es tan suicida como seductora.

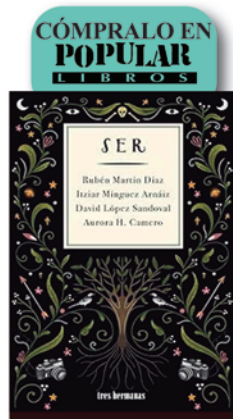


ANIMAL PRINT
(Irene Cuevas)

¿Y TÚ, QUÉ ANIMAL ERES?

Los relatos feroces y adictivos de una de las voces más originales de la narrativa española actual: un libro salvaje, perturbador e inesperadamente amoroso

Hay una adolescente disfrazada de leopardo que busca ternura en una fiesta mientras libra una guerra contra su propio deseo. Hay gacelas que devoran leones. Hay niñas que esconden la violencia bajo la piel estampada. Hay cuerpos que mutan, que se camuflan, que aprenden a enseñar los dientes. En estos relatos, las víctimas se convierten en verdugos y los verdugos reclaman amor. La jungla no está afuera; late bajo la ropa, bajo el maquillaje, bajo el lenguaje, y cada historia abre una grieta en lo cotidiano.



SER
(Rubén Martín Díaz y Itziar Mínguez Arnáiz)

En este primer volumen de la Colección Rhēma de poesía, cuatro voces no se suman: dialogan. Rubén Martín Díaz mira el origen desde el aire y el cosmos; Itziar Mínguez Arnáiz interroga la memoria y la fragilidad ética de existir; David López Sandoval convierte la identidad en un esfuerzo consciente de ser frente al desgaste del tiempo; Aurora H. Camero lleva el ser al territorio del cuerpo y la casa, donde la herida se vuelve cuidado. Cuatro modos de estar en el mundo —observación, empatía, reflexión, experiencia— que proponen un movimiento: mirar, recordar, sostenerse, habitar. El verbo ser se conjuga en la vida de quienes escriben y leen.

POPULAR
LIBROS

Octavio Cuartero, 17
967 22 58 63

EXTRUAL**sistemas de
arquitectura**

EL VALOR DE CADA DETALLE EN EL HOGAR MODERNO

La vivienda actual se valora más allá de su diseño o distribución, centrándose en la calidad de vida que ofrece: luz natural, confort, aislamiento, amplitud y conexión entre interior y exterior. En este contexto, la arquitectura deja de ser solo construcción para convertirse en una herramienta clave de bienestar cotidiano.

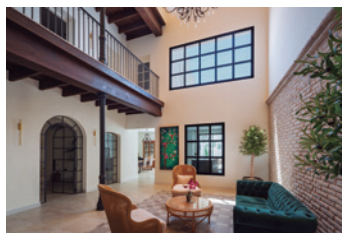
Los sistemas de cerramiento juegan un papel fundamental. Ventanas, puertas o grandes aperturas no solo cumplen funciones prácticas, sino que influyen directamente en la eficiencia energética, la ventilación, la seguridad y la experiencia del hogar. Aunque muchas veces pasan desapercibidos, son decisivos en el día a día.

En este ámbito, **Extrual Sistemas**, empresa de Albacete, destaca por su cercanía y capacidad de respuesta. El trato directo, la agilidad en los procesos y la atención personalizada marcan la diferencia, especialmente para quienes buscan soluciones eficaces sin intermediarios. Esta proximidad permite un mayor control y una mejor adaptación a cada proyecto.

Su enfoque responde a una tendencia clara: vivir mejor no depende solo de grandes decisiones, sino de elegir bien cada elemento y confiar en proveedores comprometidos. Sus soluciones contribuyen a crear espacios más cómodos, funcionales y duraderos.

El aluminio, por su resistencia y versatilidad, se posiciona como material clave tanto en obra nueva como en rehabilitación. Sin embargo, lo esencial es su correcta aplicación, favoreciendo la luz natural, el aislamiento y la conexión entre espacios.

En definitiva, apostar por una empresa cercana como **Extrual** es apostar por calidad, rapidez y confianza en cada detalle.

**EXTRUAL**sistemas de
arquitectura

info@extrualsistemas.com

967 26 15 12

Albacete
C. Autovia, 55, 02007
P.I. Campollano, Albacete



Espacios que enamoran: lo que busca el comprador

El mercado de la vivienda ha cambiado, y con él, las prioridades de quienes buscan un nuevo hogar. Ya no se trata solo de metros cuadrados o ubicación, sino de encontrar espacios que se adapten a un estilo de vida más flexible, cómodo y funcional.

Hoy en día, los compradores valoran especialmente la luz natural, la distribución abierta y la conexión entre estancias. Cocinas integradas en el salón, terrazas o pequeños balcones se han convertido en elementos muy demandados, al igual que zonas que permitan teletrabajar o disfrutar del tiempo libre en casa.

“Un buen hogar no es el más grande, sino el que mejor se adapta a tu forma de vivir.”

También gana importancia la eficiencia energética, con viviendas mejor aisladas y con sistemas que reduzcan el consumo. A esto se suma el interés por materiales de calidad y acabados que transmitan calidez y durabilidad.



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



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



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**

HOSPITAL

Piso con ascensor y calefacción individual, dispone de 2 dormitorios, salón, cocina amueblada y un baño, tiene trastero y plaza de garaje.

200.000,00€ C.e=E Ref: 10183
Tif: 601077538 / 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 hormo, 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
Tif: 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 natural, 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
Tif: 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
Tif: 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.
Tif: 670657005 / 687945411.

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
Tif: 601077538 / 687945411

OCASIÓN-INVERSION

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

65.000,00€ C.e=E Ref: 7405
Tif: 670657005 / 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=E Ref: 10045.
Tif: 670657005 / 687945411.

SAN PABLO

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

95.000,00€ C.e=E Ref: 10149
Tif: 670657005 / 687945411

INVERSION O USO PLAZAS DE GARAJE:

Se venden varias plazas de en Hnos Grimm, en zona Imagnialia en 17.000,00€ con rampa, otra en calle Logroño, amplia para coche y moto por 14.000,00€.

Tif: 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.
Tif: 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 cocinilla con trastero, chimenea, baño y patio de 22 mts.

70.000,00€ Negociables C.e=F Ref: 10130.
Tif: 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 1º 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
Tif: 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 sapelli.

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

PRECIO

Se vende 350 METROS, local totalmente acondicionado, con varias salas grande y pequeñas aseos adaptados, con fachada a dos calles, apto para academia de formación profesional, era una academia, suelo de gres, techos desmontables, maquinas de A/A, varias salidas y entradas.

190.000,00€ C.e=E Ref: 10186
Tif: 601077538 / 687945411

SCHÜCO

Partner

¿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

Qué hacemos hoy?

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



ESCANÉAME

