



ESPECIAL COPA MUNDIAL DE LA FIFA 2026

ESTADOS UNIDOS, MÉXICO Y CANADÁ

ENTREVISTAS

VÍCTOR VARELA
CEO ALBACETE BALOMPIÉ

ALBERTO GONZÁLEZ
ENTRENADOR ALBACETE BALOMPIÉ

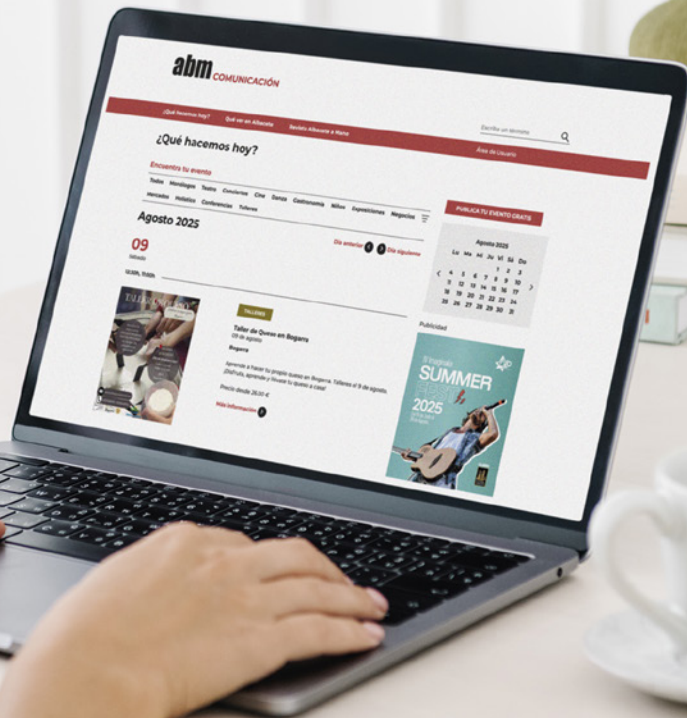
Liderazgo, experiencia
y un mismo objetivo...
Hacer historia

Este mes
Más de 300€
en **regalos**
para nuestros lectores



Qué hacemos hoy?

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



abm

www.albaceteamano.com

Staff

EDITA

Publicor Ediciones S.L.

ADMINISTRACIÓN

Aurora López Martínez
gestion@publicor.com

Migdalis Moya

admin@publicor.com

DIRECTORA MARKETING

Olaya Gomaríz
marketing@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

DEPÓSITO LEGAL

AB/245/95

DIRECCIÓN

C/Torres Quevedo, 80

967 665 665

02003 Albacete

www.albaceteamano.com



Sumario

36

Gente de Albacete
Antonio Alfaro



40

Sección Salud



46

Tu mascota



66

Made in Albacete



70

Agenda Cultural

abm

¿Qué hacemos hoy?

72

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 614 91 97 73 - isabel@publicor.com

abm Capital

**30.000 ejemplares
mensuales**



PGD
www.introl.es



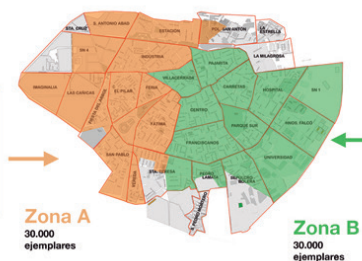
abm Cercanías 20 pueblos

**6.000 ejemplares
mensuales**



MAPAS DE DISTRIBUCIÓN 2026

Enero
Marzo
Mayo
Julio
Octubre
Diciembre



Febrero
Abril
Junio
Septiembre
Noviembre



Dr. Mario Alonso Puig

Elige el amor frente a la dificultad

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

1) Lo que te pasa tiene explicación.

A veces basta una palabra que duele, un conflicto en casa, un mal día en el trabajo o una discusión con alguien cercano. Y de pronto, sin darte cuenta, saltas.

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

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

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

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

Y en ese espacio vive algo enorme: tu libertad.

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

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

ahí es donde decides quién quieres ser.

3) No se trata de negar lo que duele.

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

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

4) Gestos pequeños, poder inmenso.

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

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

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

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

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

6) Practícalo hoy (sin perfección)

No busques hacerlo perfecto. Busca hacerlo real.

Cuando notes que te enciendes, prueba esto:

Respira una vez, lento.



DESCUBRE EL PRIMER CURSO CON LA METODOLOGÍA:
REINVENTARSE

Llegar a casa

Hay una violencia silenciosa en no tener un lugar propio. No hablo solo de paredes, ni de llaves, ni de contratos imposibles de firmar. Hablo de algo más antiguo, más necesario, NECESARIO (inherente el techo al hombre):

el derecho a cerrar una puerta y respirar sin miedo. El derecho a existir sin pedir permiso.

“Somos cuatro en una habitación y con una sola cama”.

(Periódico El País, 17/05/26)

La frase cae como cae una piedra en mitad del pecho porque no describe sólo la pobreza; describe la demolición lenta de la intimidad: ¿dónde guarda sus pensamientos alguien que no tiene un rincón para estar solo? ¿Dónde llora? ¿Dónde ama? ¿Dónde se quita por fin la máscara con la que transita por el mundo?

La vivienda se ha convertido en una frontera moral; un problema ético. Hay quienes heredan refugio y cobijo y hogar, casa; y quienes heredan la intemperie. Y mientras las ciudades se llenan de escaparates luminosos, de terrazas de diseño y apartamentos turísticos con nombres en inglés, miles de personas aprenden a empequeñecerse para caber en habitaciones donde apenas

entra el aire. La vida reducida al tamaño de una mochila. La dignidad doblada y guardada bajo una cama compartida. El sudor y las lágrimas embotornados.

Una casa no era esto. Una casa era el lugar donde abandonar el cansancio al cruzar el umbral: el lugar donde uno podía enfermarse tranquilo, cantar desafinado y libre en la ducha ajena a los cuadrantes de uso, dejar un libro abierto sobre la mesa y volver horas después sabiendo que seguía allí, esperándote. Una casa era una extensión del cuerpo.

Ahora, para demasiada gente, el cuerpo mismo se ha vuelto un lugar precario.

Y quizá lo más cruel no sea la pobreza material, sino la sensación de futuro clausurado. Trabajar y aun así no llegar. Hacer cuentas como quien reza. Vivir sabiendo que jamás podrás tocar esa idea sencilla y gigantesca: “este es mi hogar; mi casa”.

Vivir llorándolo todo a la intemperie porque no hay hogar para la tristeza; vivir riendo en voz baja porque no cabe la dicha salvaje en el respeto al sueño del compañero forzado; vivir amando bajo el yugo del silencio obligado.

No vivir.

HIPOTECAS

toma nota

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



Entrar y preguntar



Eva López Álvarez



Compartir artículo



ENTREVISTA

VÍCTOR VARELA

CEO DEL ALBACETE BALOMPIÉ



Hablamos con el vicepresidente ejecutivo del club manchego sobre el presente del Alba, los retos del fútbol actual y el futuro del Carlos Belmonte.

“ Queremos que la afición se sienta orgullosa de su equipo ”

Víctor, la temporada está a punto de concluir. Si tuviera que ponerle nota global a este año, ¿qué calificación le darías y por qué?

Que nuestro Alba haya certificado su continuidad en el Fútbol Profesional a falta de cuatro jornadas debe ser valorado de forma muy positiva, por lo que significa para su afición, pero también el impacto económico que genera para la provincia y la región. Pero esta temporada, hemos conseguido hacer historia en la Copa del Rey, una participación de la que guardaremos recuerdos imborrables.

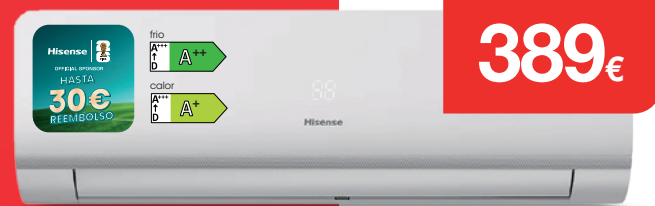
Hemos competido y vencido a los más grandes, soñado con la grandeza y llevado el nombre de Albacete por todo el mundo. Sin duda, será una temporada inolvidable.

¿Cuáles han sido las claves positivas de la temporada y cuáles las asignaturas pendientes que quedan por resolver?

Siempre se puede mejorar, y es cierto que en el campeonato liguero hemos tenido altibajos que no nos han permitido soñar con un objetivo más ambicioso, pero creo que nadie puede

Semana extra

AIRE ACONDICIONADO
HISENSE KC35
3010 frigorías. WIFI



389€

TV QNED MINI LED LG
QNED72B6A

649€

TV QLED SAMSUNG
TQ75Q7F4

699€

MILAR ALBACETE

Calle Rosario, 61
Tel. 967 232 137

MILAR
Siempre cerca de ti



cuestionar el compromiso incondicional de la plantilla, y su determinación a la hora de competir pese al importante número de lesiones que hemos padecido. En lo positivo, si hay algo que destacar por encima de todas las cosas y de lo que sentirse orgulloso, es el hecho de ver a toda la ciudad volcada con su equipo, luciendo los colores del Alba, y reivindicando el orgullo de ser de Albacete.

¿Qué cambios estructurales, deportivos o de gestión tiene previsto el club de cara a la próxima temporada?

De cara a la nueva temporada, el objetivo principal es seguir trabajando en crecer, tal y como el Club viene experimentando en los últimos años. Nos queda mucho por hacer y el Club tiene margen de mejora, especialmente en el Carlos Belmonte, donde queremos desarrollar un proyecto que esté a la altura de la historia de nuestro Estadio.

“ El Carlos Belmonte debe crecer a la altura de su historia ”

Los aficionados siempre quieren soñar. ¿Con qué mensaje les inyectarías ilusión de cara al próximo curso?

Vamos a trabajar con ilusión para construir una plantilla competitiva que, con humildad, trabajo y constancia, nos represente con orgullo y nos invite a soñar. Queremos que la afición venga al Carlos Belmonte, se sienta representada por su equipo y disfrute de ser parte de la familia albacetista.

El Mundial 2026 arranca en pocas semanas. ¿Cómo vive el entorno del club este evento? ¿Hay algún jugador del Albacete que pueda estar en alguna selección?

El Mundial es la gran cita nuestro deporte y para todos los que nos dedicamos profesionalmente al Fútbol, son fechas especiales que viviremos con intensidad. En esta ocasión no tendremos una representación directa, pero mantendremos el foco en lo deportivo y, por supuesto, apoyaremos a nuestra Selección.

Habéis vuelto a superar los 10.000 abonados. ¿Qué supone ese récord para el proyecto y cómo lo queréis mantener o superar?

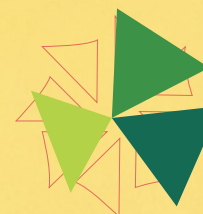
Parecía imposible alcanzar esos 10.000 abonados en la división de plata. Se había intentado con numerosas campañas a lo largo de los años y ahora parece que es una cifra que se ha consolidado. Ojalá sigamos creciendo, porque el apoyo de la afición es una de las piedras angulares en la que se sustenta el éxito de cualquier entidad.

“ El apoyo de la afición es una de las piedras angulares del éxito ”

La pregunta que todos esperan: ¿te atreves a darnos tu porra del Mundial? ¿Cuáles son tus cuatro primeros clasificados?

Todos compartimos el deseo de que nuestra Selección consiga el título, pero hay otros grandes combinados nacionales como Francia, Inglaterra, Argentina o Brasil que también son firmes aspirantes al título. Va a ser un gran torneo.

CENTRO COMERCIAL
LOS LLANOS



ESTE VERANO,
TU PLAN ESTÁ EN
LOS LLANOS

Compras, ocio y
momentos para vivir
Albacete al máximo



C&A

///ACTION

area♥fit®

DRUNI





ENTREVISTA

VÍCTOR VARELA

ALBERTO GONZÁLEZ

JUNTOS, TRABAJANDO POR
UN MISMO SUEÑO: EL ALBA.



Finalmente, Alberto González renovó como entrenador del Albacete Balompié hasta 2027, por lo que afrontará su tercera temporada consecutiva al frente del equipo. El técnico malagueño reconoció que mantiene la ilusión de “soñar con el ascenso” a Primera División, aunque insistió en que no puede convertirse en una obligación debido a las diferencias presupuestarias existentes en la categoría.

Por su parte, el director deportivo Toché confirmó que la continuidad de González era una prioridad absoluta para la planificación deportiva.

El Albacete Balompié ha consolidado un proyecto ambicioso gracias al trabajo conjunto de dos figuras fundamentales dentro de la entidad: Víctor Varela y Alberto González. Desde los despachos y desde el banquillo, ambos han aportado estabilidad, crecimiento e ilusión a un club que continúa dando pasos firmes en el fútbol profesional.

Víctor Varela ha desempeñado un papel clave en la modernización institucional del Alba, impulsando el crecimiento económico, el aumento de abonados y la mejora de la estructura del club. Su gestión ha contribuido a fortalecer la identidad albacetista y a consolidar un proyecto de futuro.

Por su parte, Alberto González ha aportado trabajo, liderazgo y competitividad al equipo, construyendo un vestuario comprometido y manteniendo viva la ilusión de la afición en el Carlos Belmonte.

Juntos forman un tándem que transmite ambición, confianza y estabilidad para seguir impulsando el crecimiento del Albacete Balompié dentro y fuera del terreno de juego.

“La continuidad de González impulsa el proyecto del Albacete.”

LA MANCHA

DENOMINACIÓN DE ORIGEN

WWW.LAMANCHAWINES.COM

DIPUTACIÓN DE ALBACETE

El del
Origen VINO



ENTREVISTA

ALBERTO GONZÁLEZ

ENTRENADOR DEL ALBACETE BALOMPIÉ



Hablamos con un entrenador que ha conseguido conectar con el vestuario y con la grada del Carlos Belmonte. Hoy, en ABM, conocemos más de cerca la visión, las emociones y los objetivos de Alberto González.

“ Lo que se vivió en la ciudad durante la Copa fue probablemente de lo más bonito que he vivido en el fútbol. ”

Alberto, llevas más de dos años en el Albacete. ¿Cómo valoras la temporada? ¿Ha sido difícil gestionarla a nivel deportivo y humano?

Creo que ha sido una temporada notable. Somos ambiciosos y siempre queremos más, y nos habría gustado estar más cerca de los puestos de playoff. Pero siendo realistas, viendo la dificultad de la categoría, los problemas de lesiones, el arranque complicado y algunas decisiones arbitrales que nos afectaron, el balance es positivo. Además, la experiencia de la Copa ha sido muy

bonita y ha tenido una gran repercusión en la afición y en la ciudad. Creo que hay motivos para estar satisfechos con cómo se ha dado la temporada.

¿Cuál ha sido tu momento más emocionante y el más duro como entrenador esta temporada?

El momento más emocionante fueron esas semanas de Copa, especialmente desde la victoria ante el Real Madrid. Lo que se vivió en la ciudad fue espectacular. Además, coincidió con una buena dinámica en Liga, con victorias y un

Disfruta del mundial con LA MÁXIMA ENERGÍA POSIBLE



Mientras disfrutas del mejor fútbol, en *Iner Energía* te ayudamos a ahorrar en tu factura de luz y gas

OFERTA ESPECIAL MUNDIAL 2026



ENERGÍA

0,097

€/kWh



POTENCIA P1

0,097

€/kW día



POTENCIA P2

0,097

€/kW día

VÁLIDA HASTA EL 20 DE JULIO DE 2026

¿POR QUÉ ELEGIR INER ENERGÍA?



Atención cercana y personalizada



Sin permanencia ni complicaciones



Soluciones para hogares y empresas



Contratación rápida y sencilla



Empresa de aquí cerca de tí

CONTRATACIÓN EXCLUSIVA VÍA TELEFÓNICA

900 899 217

Llámanos y te hacemos el cambio sin coste y sin complicaciones





gran ambiente alrededor del equipo. La ilusión que se generó, ver a la gente orgullosa con sus bufandas y camisetas, a niños y mayores disfrutando... y luego competir contra el Barcelona hasta el último minuto, fue algo increíble. Probablemente, de lo más bonito que he vivido en el fútbol.

¿Qué cambios harías de cara al próximo año para dar un salto cualitativo?

Más que grandes cambios, creo que hay que seguir puliendo detalles: en los entrenamientos, en la preparación de partidos y en mantener el equilibrio del equipo.

También hay factores que no se pueden controlar, como las lesiones. Por ejemplo, cuando coinciden varios jugadores importantes de la misma posición lesionados, el equipo lo nota mucho más.

Ojalá podamos mantener la misma implicación y actitud de la plantilla, porque eso ha sido fundamental durante toda la temporada.

¿Quiénes han sido para ti los jugadores más determinantes del año?

Creo que todos han tenido un papel importante. Si hemos podido competir bien tanto en Liga como en Copa ha sido gracias a la participación de toda la plantilla.

Cuando le ha tocado jugar a uno, ha respondido; y cuando le ha tocado a otro, también. Esa implicación colectiva ha sido clave.

Si tuvieras que elegir un once ideal de la temporada, ¿cuál sería?

No creo que exista un once perfecto. Hay

momentos para unos jugadores y momentos para otros.

Esto va de equipo, y cuanto más implicados estén todos, más fuerte será el grupo. Siempre digo que un equipo es tan fuerte como su eslabón más débil, y esa es mi forma de entender el fútbol y la gestión de una plantilla.

“Somos tan fuertes como el eslabón más débil; esto va de equipo y de que todos estén implicados”

¿Qué mensaje le mandas a la afición del Albacete para que siga ilusionada y apoyando al equipo?

Que lo mejor siempre está por llegar. Si ya hemos sido capaces de hacer cosas importantes, ¿por qué no vamos a poder seguir creciendo en el futuro?

Juntos siempre seremos más fuertes, y con el apoyo de la afición podemos llegar muy lejos.

“Lo mejor siempre está por llegar, y juntos con la afición podemos llegar muy lejos”

Y de cara al Mundial, ¿te atreves a hacer una porra de semifinalistas y decir quién va a ganar?

España, siempre. Lo digo porque lo siento y porque realmente lo creo.

El fútbol español atraviesa un gran momento, la selección tiene muchísimo nivel y funciona muy bien como equipo. Creo que España es una de las grandes favoritas para ganar el Mundial.

PRIMADA VIII CENTENARIO CATEDRAL DE TOLEDO

UNA EXPOSICIÓN ÚNICA

25 mayo - 14 octubre 2026



ESCANEA
Y COMPRA
TU ENTRADA



CASTILLA-
LA MANCHA



Castilla-La Mancha

800 CATEDRAL
DE TOLEDO



LA PORRA DEL MUNDIAL 2026

¡¡ PARTICIPAR ES MUY FÁCIL !!

Adivina los **4 primeros clasificados** del Mundial en orden y el **máximo goleador** del torneo.

Nombre y Apellidos: _____
 Calle donde has recibido la revista: _____
 1º Clasificado (Campeón): _____
 2º Clasificado: _____
 3º Clasificado: _____
 4º Clasificado: _____
 Máximo goleador: _____

Envía una foto de esta quiniela por WhatsApp al:
656 23 83 26



SORTEO KIT AFICION ESPAÑA

¡CONSIGUE TU LOTE PARA ANIMAR A ESPAÑA DURANTE EL MUNDIAL!

Premios:

- | | |
|-----------------------|----------------------|
| 2 Lotes de chico: | 2 Lotes de chica: |
| • Camiseta de España | • Camiseta de España |
| • Balón de fútbol | • Balón de fútbol |
| • Gorro de aficionado | • Bandana |
| • Bandera española | • Abanico |



¿COMO PARTICIPAR?

- 1 Sigue a @abmrevista en Instagram.
- 2 Déjanos una reseña en Google sobre Albacete a Mano con este qr.
- 3 Envíanos un mensaje privado a Instagram indicando:
 - Tu nombre y apellidos.
 - El nombre con el que has publicado la reseña en Google.



AORA

ALBACETE CENTRO

EL FITNESS EVOLUCIONA

TECNOLOGÍA · RENDIMIENTO · BIENESTAR

SOCIO FUNDADOR

¡200 PLAZAS DISPONIBLES!

~~50€~~
 FITNESS

49€
 FITNESS

~~60€~~
 PREMIUM

59€
 PREMIUM

aoraalbacete.com

Hazte socio fundador y *ahorra 10€ al mes de por vida.*





El Mundial a las tres de la mañana

Los horarios del Mundial 2026 y lo que eso significa para los bares de Albacete

El Mundial de 2026 se juega en Estados Unidos, México y Canadá, lo que significa que la mayoría de los partidos de España se disputarán en horario nocturno para los españoles. Dependiendo de la sede y la fase de la competición, los encuentros podrían comenzar entre las 21:00 y las 3:00 hora peninsular española. Para la hostelería de Albacete, eso plantea tanto una oportunidad como un desafío sin precedentes.

Los bares de Albacete que retransmiten partidos recuerdan bien lo que supuso el Mundial de 2010, cuando la final se jugó en horario europeo y las terrazas se llenaron hasta la madrugada. Esta vez, la organización tendrá que ser diferente: licencias de apertura extraordinaria, acuerdos con el Ayuntamiento

para pantallas en espacios públicos y una previsión de consumo muy distinta a la habitual. Algunos hosteleros ya están en contacto con sus proveedores para reforzar existencias.

Pero hay algo que ningún horario puede cambiar: la pasión de la afición albaceteña por la selección española. En 2010, vecinos de Fuentealbilla esperaron hasta las tantas de la madrugada para ver a su paisano levantar la copa. En 2026, sea la hora que sea, los bares de Albacete volverán a llenarse. Porque cuando juega España, Albacete no duerme. Y si marca alguien de la tierra, menos todavía.

Partidos entre las 21:00 y las 3:00. La hostelería albaceteña se prepara para un Mundial de madrugada.



CONCESIONARIO OFICIAL AGRÍCOLA EN ALBACETE

VALTRA

LEMKEN



MERLO

Avanzamos, adaptándonos a las exigencias y necesidades de la Agricultura y la ganadería.

En diez años, hemos creado un parque en la provincia de Albacete de más de 500 tractores.



Coreyma. C/ Autovía, 69. Polígono Industrial Campollano. 02007. Albacete. España.



Contacte con nosotros de 09:00 - 19:00 de lunes a viernes

- Ventas maquinaria: **638 05 16 07 / 672 82 93 82**
- Recambios: **967 59 22 99**
- Recambios web: **618 83 21 37**

coreyma@coreyma.com





Fase de Grupos — Mundial 2026

GROUP A MEXICO SOUTH AFRICA KOREA REPUBLIC FIFA WINNER PLAY-OFF D	GROUP B CANADA FIFA WINNER PLAY-OFF A QATAR SWITZERLAND	GROUP C BRAZIL MOROCCO HAITI SCOTLAND	GROUP D USA PARAGUAY AUSTRALIA FIFA WINNER PLAY-OFF C
GROUP E GERMANY CURAÇAO CÔTE D'IVOIRE ECUADOR	GROUP F NETHERLANDS JAPAN FIFA WINNER PLAY-OFF B TUNISIA	GROUP G BELGIUM EGYPT IR IRAN NEW ZEALAND	GROUP H SPAIN CABO VERDE SAUDI ARABIA URUGUAY
GROUP I FRANCE SENEGAL FIFA WINNER PLAY-OFF 2 NORWAY	GROUP J ARGENTINA ALGERIA AUSTRIA JORDAN	GROUP K PORTUGAL FIFA WINNER PLAY-OFF 1 UZBEKISTAN COLOMBIA	GROUP L ENGLAND CROATIA GHANA PANAMA



NUESTRA SELECCIÓN



LOS 26 PARA EL MUNDIAL



● PORTERO ● CENTROCAMPISTA
● DEFENSA ● DELANTERO

UNAI	RAYA	JOAN GARCÍA	MIKEL MERINO	FABIÁN	BAENA	GAVI	
LLORENTE	PEDRO PORRO	LAPORTE	CUBARSI	DANI OLMO	LAMINE YAMAL	NICO WILLIAMS	YEREMI PINO
ERIC GARCÍA	PUBILL	CUCURELLA	GRIMALDO	VICTOR MUÑOZ	OYARZABAL	FERRAN	BORJA IGLESIAS
RODRI	ZUBIMENDI	PEDRI					

LA MANCHA
Restaurante Tapería



*Sabor tradicional,
ambiente manchego*

TAPAS · RACIONES · GUISOS · CARNES · VINOS

- Cocina casera con productos de calidad y recetas tradicionales.
- Tapas y raciones para compartir, perfectas para cualquier ocasión.
- Ambiente acogedor y trato cercano. ¡Te sentirás como en casa!

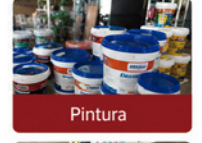
¡Llémanos y pide a recoger nuestro menú del día!

Visita nuestra web



ALBANATURA
Alimentos y accesorios para todo tipo de mascotas

LO MEJOR PARA TU MASCOTA AL MEJOR PRECIO





A GRUPO A

México · Sudáfrica · Corea del Sur · Repesca 4

B GRUPO B

Canadá · Bosnia · Catar · Suiza

C GRUPO C

Brasil · Marruecos · Haití · Escocia

D GRUPO D

Estados Unidos · Paraguay · Australia · Turquía

E GRUPO E

Alemania · Curazao · Costa de Marfil · Ecuador

F GRUPO F

Países Bajos · Japón · Suecia · Túnez

JORNADA 1

Jueves 11 jun - 21:00 h
México vs. Sudáfrica
Estadio Azteca, CDMX
Jueves 11 jun - 04:00 h
Corea del Sur vs. República Checa
Estadio Akron, Guadalajara

JORNADA 2

Jueves 18 jun - 18:00 h
UEFA D vs. Sudáfrica
Mercedes-Benz Stadium, Atlanta
Jueves 18 jun - 03:00 h
México vs. Corea del Sur
Estadio Akron, Guadalajara

JORNADA 3

Miércoles 24 jun - 03:00 h
México vs. República Checa
Estadio Azteca, CDMX
Miércoles 24 jun - 03:00 h
Sudáfrica vs. Corea del Sur
Estadio BBVA, Monterrey

JORNADA 1

Viernes 12 jun - 21:00 h
Canadá vs. Bosnia
BMO Field, Toronto
Sábado 13 jun - 21:00 h
Qatar vs. Suiza
Levi's Stadium, Santa Clara

JORNADA 2

Jueves 18 jun - 21:00 h
Suiza vs. Bosnia
SoFi Stadium, Los Angeles
Jueves 18 jun - 00:00 h
Canadá vs. Qatar
BC Place, Vancouver

JORNADA 3

Miércoles 24 jun - 21:00 h
Canadá vs. Suiza
BC Place, Vancouver
Miércoles 24 jun - 21:00 h
Bosnia vs. Qatar
Lumen Field, Seattle

JORNADA 1

Sábado 13 jun - 00:00 h
Brasil vs. Marruecos
MetLife Stadium, New Jersey
Sábado 13 jun - 03:00 h
Haití vs. Escocia
Gillette Stadium, Boston

JORNADA 2

Viernes 19 jun - 03:00 h
Brasil vs. Haití
Lincoln Financial Field, Philadelphia
Viernes 19 jun - 00:00 h
Escocia vs. Marruecos
Gillette Stadium, Boston

JORNADA 3

Miércoles 24 jun - 00:00 h
Escocia vs. Brasil
Hard Rock Stadium, Miami
Miércoles 24 jun - 00:00 h
Marruecos vs. Haití
Mercedes-Benz Stadium, Atlanta

JORNADA 1

Viernes 12 jun - 03:00 h
Estados Unidos vs. Paraguay
SoFi Stadium, Los Angeles
Sábado 13 jun - 06:00 h
Australia vs. Turquía
BC Place, Vancouver

JORNADA 2

Viernes 19 jun - 06:00 h
Turquía vs. Paraguay
Levi's Stadium, Santa Clara
Viernes 19 jun - 21:00 h
Estados Unidos vs. Australia
Lumen Field, Seattle

JORNADA 3

Jueves 25 jun - 04:00 h
Estados Unidos vs. Turquía
SoFi Stadium, Los Angeles
Jueves 25 jun - 04:00 h
Paraguay vs. Australia
Levi's Stadium, Santa Clara

JORNADA 1

Domingo 14 jun - 19:00 h
Alemania vs. Curazao
NRG Stadium, Houston
Domingo 14 jun - 01:00 h
Costa de Marfil vs. Ecuador
Lincoln Financial Field, Philadelphia

JORNADA 2

Sábado 20 jun - 22:00 h
Alemania vs. Costa de Marfil
BMO Field, Toronto
Domingo 21 jun - 02:00 h
Ecuador vs. Curazao
Arrowhead Stadium, Kansas City

JORNADA 3

Jueves 25 jun - 22:00 h
Ecuador vs. Alemania
MetLife Stadium, Los Angeles
Jueves 25 jun - 22:00 h
Curazao vs. Costa de Marfil
Lincoln Financial Field, Philadelphia

JORNADA 1

Domingo 14 jun - 22:00 h
Holanda vs. Japón
AT&T Stadium, Arlington
Domingo 14 jun - 04:00 h
Suecia vs. Túnez
Estadio BBVA, Monterrey

JORNADA 2

Sábado 20 jun - 19:00 h
Holanda vs. Suecia
NRG Stadium, Houston
Sábado 20 jun - 06:00 h
Túnez vs. Japón
Estadio BBVA, Monterrey

JORNADA 3

Jueves 25 jun - 01:00 h
Túnez vs. Holanda
Arrowhead Stadium, Kansas City
Jueves 25 jun - 01:00 h
Japón vs. Suecia
AT&T Stadium, Arlington

ASADOS Y COMIDAS CASERAS DESDE 1993

- ASADOS AL ESTILO TRADICIONAL
- COMIDA CASERA CADA DÍA
- PARA LLEVAR Y A DOMICILIO
- HECHO CON PASIÓN DESDE 1993

DIRECCIÓN
Calle Miguel Servet, 8 - Bajo, Barrio San Pablo ALBACETE (Albacete) 02006

TELÉFONO
967 508 454 / 967 047 970

EMAIL
donasadoalbacete@gmail.com

El sabor que nos une

¡Sano, sabroso y hecho como en casa!

¡GRACIAS ALBACETE POR ACOMPAÑARNOS CADA DÍA!

LLÁMANOS Y PIDE A RECOGER NUESTRO MENÚ DEL DÍA

WEB www.donasado.es

¿ 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



G GRUPO G
 Bélgica · Egipto · Irán · Nueva Zelanda

JORNADA 1

Lunes 15 jun - 21:00 h
 Bélgica vs. Egipto
 Lumen Field, Seattle
Lunes 15 jun - 03:00 h
 Irán vs. Nueva Zelanda
 SoFi Stadium, Los Angeles

JORNADA 2

Domingo 21 jun - 21:00 h
 Bélgica vs. Irán
 SoFi Stadium, Los Angeles
Lunes 22 jun - 03:00 h
 Nueva Zelanda vs. Egipto
 BC Place, Vancouver

JORNADA 3

Viernes 26 jun - 05:00 h
 Nueva Zelanda vs. Bélgica
 BC Place, Vancouver
Viernes 26 jun - 05:00 h
 Egipto vs. Irán
 Lumen Field, Seattle

H GRUPO H
 España · Islas de Cabo Verde,
 Arabia Saudí · Uruguay

JORNADA 1

Lunes 15 jun - 18:00 h
 España vs. Cabo Verde
 Mercedes-Benz Stadium, Atlanta
Lunes 15 jun - 00:00 h
 Arabia Saudita vs. Uruguay
 Hard Rock Stadium, Miami

JORNADA 2

Domingo 21 jun - 18:00 h
 España vs. Arabia Saudita
 Mercedes-Benz Stadium, Atlanta
Domingo 21 jun - 00:00 h
 Uruguay vs. Cabo Verde
 Hard Rock Stadium, Miami

JORNADA 3

Viernes 26 jun - 02:00 h
 Uruguay vs. España
 Estadio Akron, Guadalajara
Viernes 26 jun - 02:00 h
 Cabo Verde vs. Arabia Saudita
 NRG Stadium, Houston

I GRUPO I
 Francia · Senegal · Irak · Noruega

JORNADA 1

Martes 16 jun - 21:00 h
 Francia vs. Senegal
 MetLife Stadium, New Jersey
Martes 16 jun - 00:00 h
 Irak vs. Noruega
 Gillette Stadium, Boston

JORNADA 2

Lunes 22 jun - 23:00 h
 Francia vs. Irak
 Lincoln Financial Field, Philadelphia
Lunes 22 jun - 02:00 h
 Noruega vs. Senegal
 MetLife Stadium, New Jersey

JORNADA 3

Viernes 26 jun - 21:00 h
 Noruega vs. Francia
 Gillette Stadium, Boston
Viernes 26 jun - 21:00 h
 Senegal vs. Irak
 BMO Field, Toronto



REFORMAS

**ESTILO
 CALIDAD
 FUNCIONALIDAD**

**PRESUPUESTO SIN
 COMPROMISO**

☎ 695 665 039



Cafés | Cafeteras y cápsulas | Infusiones | Azúcares | Leche condensada | Solubles

**El único
 café de Albacete**



967 215 332

www.cafespaquillo.com

info@cafespaquillo.com





J GRUPO J

Argentina • Argelia • Austria • Jordania



JORNADA 1

Martes 16 jun - 03:00 h
Argentina vs. Argelia
Arrowhead Stadium, Kansas City

Martes 16 jun - 06:00 h
Austria vs. Jordania
Levi's Stadium, Santa Clara

JORNADA 2

Lunes 22 jun - 19:00 h
Argentina vs. Austria
AT&T Stadium, Arlington

Lunes 22 jun - 05:00 h
Jordania vs. Argelia
Levi's Stadium, Santa Clara

JORNADA 3

Sábado 27 jun - 04:00 h
Jordania vs. Argentina
AT&T Stadium, Arlington

Sábado 27 jun - 04:00 h
Argelia vs. Austria
Arrowhead Stadium, Kansas City

K GRUPO K

Portugal • República Democrática del Congo, Uzbekistán • Colombia



JORNADA 1

Miércoles 17 jun - 19:00 h
Portugal vs. Rep. Dem. del Congo
NRG Stadium, Houston

Miércoles 17 jun - 04:00 h
Uzbekistán vs. Colombia
Estadio Azteca, CDMX

JORNADA 2

Martes 23 jun - 19:00 h
Portugal vs. Uzbekistán
NRG Stadium, Houston

Martes 23 jun - 04:00 h
Colombia vs. Rep. Dem. del Congo
Estadio Akron, Guadalajara

JORNADA 3

Sábado 27 jun - 01:30 h
Colombia vs. Portugal
Hard Rock Stadium, Miami

Sábado 27 jun - 01:30 h
Rep. Dem. del Congo vs. Uzbekistán
Mercedes-Benz Stadium, Atlanta

L GRUPO L

Inglatera • Croacia, Ghana, Panamá,



JORNADA 1

Miércoles 17 jun - 22:00 h
Inglaterra vs. Croacia
AT&T Stadium, Arlington

Jueves 18 jun - 01:00 h
Ghana vs. Panamá
BMO Field, Toronto

JORNADA 2

Martes 23 jun - 22:00 h
Inglaterra vs. Ghana
Gillette Stadium, Boston

Miércoles 24 jun - 01:00 h
Panamá vs. Croacia
BMO Field, Toronto

JORNADA 3

Sábado 27 jun - 23:00 h
Panamá vs. Inglaterra
MetLife Stadium, New Jersey

Sábado 27 jun - 23:00 h
Croacia vs. Ghana
Lincoln Financial Field, Philadelphia



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.



- ▶ Seguros Generales.
- ▶ Planes de Pensiones.
- ▶ Seguros de Vida, Hogar, Comercio, PYME, Comunidad.

Colaboradores en La Gineta, El Salobral, Balazote, Mahora, Quintanar y otras poblaciones

Plaza Isabel II, 1- 1º. Pta. 7
02005 · Albacete
info@albabrokerseguros.com

Tel. 967 52 13 62
Mov. 695 76 05 19

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

SASTRERÍA DON FÉLIX

Personaliza tu Traje

www.donfelixalbacete.com





ESTADIOS MUNDIAL

CANADÁ

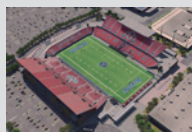


BC Place (Vancouver) 1983 (renovado)

Capacidad: ~54.000

Tipo: Cubierto (techo retráctil)

Curiosidad: Uno de los pocos estadios techados del torneo, ideal para clima variable.



BMO Field (Toronto) 2007

Capacidad: ~45.000 (ampliado para el Mundial)

Tipo: Abierto

Curiosidad: El estadio más "futebolero" de Canadá, con ambiente europeo.

MÉXICO

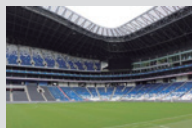


Estadio Azteca (Ciudad de México) 1966

Capacidad: ~87.000

Tipo: Abierto

Curiosidad: Primer estadio en la historia en albergar 3 Mundiales.



Estadio BBVA (Monterrey) 2015

Capacidad: ~53.000

Tipo: Abierto

Curiosidad: Vistas espectaculares a la montaña del Cerro de la Silla.



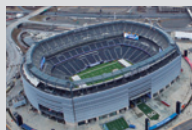
Estadio Akron (Guadalajara) 2010

Capacidad: ~49.000

Tipo: Abierto

Curiosidad: Diseño inspirado en un volcán, muy reconocible visualmente.

ESTADOS UNIDOS

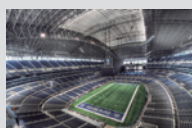


MetLife Stadium (Nueva York / Nueva Jersey) 2010

Capacidad: ~82.500

Tipo: Abierto

Curiosidad: Sede de la FINAL del Mundial 2026



AT&T Stadium (Dallas) 2009

Capacidad: ~80.000+

Tipo: Retráctil

Curiosidad: Pantalla gigante central, una de las más grandes del mundo.



Castilla-La Mancha

31
mayo

Día
de la
Región

CASTILLA-LA MANCHA
con las cosas
CLARAS

31 MAYO 2026 - CUENCA



Mercedes-Benz Stadium (Atlanta) 2017

Capacidad: ~71.000

Tipo: Retráctil

Curiosidad: Techo en forma de pétalos, icono arquitectónico.



SoFi Stadium (Los Ángeles) 2020

Capacidad: ~70.000+

Tipo: Cubierto

Curiosidad: Considerado el estadio más moderno del mundo.



Levi's Stadium (San Francisco) 2014

Capacidad: ~68.500

Tipo: Abierto

Curiosidad: Referente en sostenibilidad y tecnología.

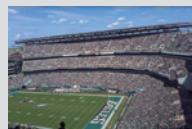


Lumen Field (Seattle) 2002

Capacidad: ~69.000

Tipo: Abierto

Curiosidad: Famoso por ser uno de los estadios más ruidosos.

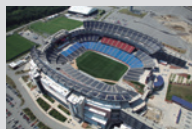


Lincoln Financial Field (Filadelfia) 2003

Capacidad: ~69.000

Tipo: Abierto

Curiosidad: Gran tradición deportiva en la ciudad.



Gillette Stadium (Boston) 2002

Capacidad: ~65.000

Tipo: Abierto

Curiosidad: Sede habitual de grandes eventos deportivos.

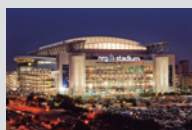


Hard Rock Stadium (Miami) 1987 (renovado)

Capacidad: ~65.000

Tipo: Abierto

Curiosidad: Clave por su clima y ambiente internacional.

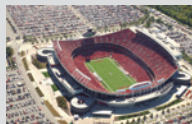


NRG Stadium (Houston) 2002

Capacidad: ~72.000

Tipo: Retráctil

Curiosidad: Perfecto para evitar el calor extremo de Texas.



Arrowhead Stadium (Kansas City) 1972

Capacidad: ~76.000

Tipo: Abierto

Curiosidad: Récord Guinness por el estadio más ruidoso del mundo.

Formando a deportistas desde 1991.
Escuela de fútbol A.V. Industria.

¡No es sólo fútbol!

Temporada 2026/27



**INSCRÍBETE
AQUÍ**



**Categorías desde
mini prebenjamín
hasta juveniles.
(Nacidos entre 2008 a
2023)**

**-Equipos femeninos
desde alevines a cadetes.
-Descuentos especiales para
hermanos.
-Entrenamiento específico de
portero.**

☎ 623 388 949/630 150 648

📷 @avindustria

✉ cubasindustria@gmail.com



El Carlos Belmonte, campo de estrellas

El estadio albaceteño que vio nacer a una generación dorada

El 27 de mayo de 2006, el Estadio Carlos Belmonte de Albacete vivió uno de los momentos más especiales de su historia. Andrés Iniesta, el niño de Fuentealbilla que había partido hacia La Masía del Barcelona con doce años, debutaba con la selección española absoluta en un amistoso frente a Rusia. No era casualidad que Luis Aragonés eligiera Albacete para ese partido: era un homenaje a la tierra que había dado al fútbol español a uno de sus talentos más puros.

Pero el Carlos Belmonte tiene mucho más historia internacional que ese único partido. Durante los años dorados del Albacete Balompié en Primera División, la década de los 90, el estadio fue escenario de encuentros ante los mejores equipos de España, y sus gradas vieron en acción a jugadores que luego serían

figuras del fútbol mundial. Morientes, antes de llegar al Real Madrid. Camacho, en sus primeros pasos antes del salto a la élite.

Tres mundiales. Tres jugadores. Un estadio. El Carlos Belmonte es mucho más que una cancha de fútbol.

Hoy el Carlos Belmonte aguarda una renovación que devuelva al Albacete Balompié a las categorías donde merece competir. Pero su historia como cantera de talentos internacionales es ya una parte irrenunciable del patrimonio futbolístico español. Pocos estadios de provincia pueden presumir de haber visto debutar a un jugador que luego marcaría el gol más importante de la historia del fútbol español.



Talleres AGM
AUTOCENTROS

**TU TALLER DE
CONFIANZA
EN ALBACETE**

Mecánica general • Neumáticos • Frenos • Pre-ITV • Aire acondicionado
Diagnóstico • Enganches y portabicicletas

Talleres AGM

IDENTIFICADOR DE MOVILIDAD
PERSONAL PARA PATINETES

**¿USAS
PATINETE?
¡CUMPLE CON
LA NORMATIVA!**



A LA VENTA EN TALLERES AGM



**IDENTIFICADOR VMP
PARA PATINETES**

¡Cumple con la normativa vigente!

En Talleres AGM también disponemos del identificador obligatorio para vehículos de movilidad personal.

Rápido, cómodo y al mejor precio.

TALLERES AGM - Av. de Gregorio Arcos, 16, 02005 Albacete - 667 01 68 25

**Ventajas de elegirnos como tu
TALLER DE COCHES en**

Albacete



**PERSONAL
CUALIFICADO**

En nuestro taller de coches en Albacete contamos con profesionales cualificados con larga experiencia en el sector.



**ÚLTIMA
TECNOLOGÍA**

Contamos con la tecnología más avanzada para el diagnóstico y la reparación de tu coche.



**MÁXIMA
RAPIDEZ**

Entendemos que tu vehículo es una herramienta indispensable en tu día a día, cumplimos con los plazos.



**PRECIO Y
FINANCIACIÓN**

Precios competitivos en el sector y financiación de reparaciones o productos garantizada.



TALLERES AGM
AUTOCENTROS

📍 Avenida Gregorio Arcos, 16 · 02005 Albacete

☎ 667 01 68 25

✉ reparauto.agm@hotmail.com

🌐 www.talleresagm.com



*Especialistas en mecánica,
neumáticos y mantenimiento
integral de tu vehículo.*

*Tu coche,
en las mejores manos.*

ALBACETE, CUNA DE LEYENDAS

Iniesta, Morientes y Camacho representan tres pero comparten un mismo vínculo: Albacete fue

generaciones diferentes del fútbol español, parte fundamental de su historia.

JOSÉ ANTONIO CAMACHO

La furia española nació en Albacete

Nacido en Cieza (Murcia), José Antonio Camacho llegó a Albacete con apenas seis años. Fue en la cantera del Albacete Balompié donde descubrió su vocación y comenzó un camino que le llevaría a convertirse en una de las grandes leyendas del fútbol español.

“Albacete fue la ciudad que forjó al hombre que acabaría convirtiéndose en un símbolo del fútbol español.”

Tras fichar por el Real Madrid en 1973, desarrolló una carrera extraordinaria: 577 partidos oficiales, 9 Ligas, 5 Copas del Rey y 2 Copas de la UEFA. Su carácter competitivo y liderazgo le convirtieron en el capitán y símbolo de la llamada “furia española”.

Con la selección disputó 81 partidos internacionales entre 1975 y 1988, participando en dos Mundiales y dos Eurocopas. Más tarde regresó como seleccionador nacional, dirigiendo a España entre 1998 y 2002.

Hoy, Camacho sigue siendo una figura histórica del fútbol español y uno de los mayores orgullos deportivos vinculados a Albacete.



EN DATOS	
 577	PARTIDOS CON EL REAL MADRID
 81	INTERNACIONALIDADES CON ESPAÑA
 CAPITÁN	DE UNA GENERACIÓN HISTÓRICA



ANDRÉS INIESTA

El chico de Fuentealbilla que paró el mundo

Nacido en Fuentealbilla en 1984, Andrés Iniesta comenzó su carrera en las categorías inferiores del Albacete Balompié antes de incorporarse a La Masía del FC Barcelona. Allí se convirtió en una de las grandes leyendas del fútbol español.

Ganó 30 títulos con el Barça y fue protagonista del momento más importante de la historia de la selección española: el gol que dio a España el Mundial de 2010. Internacional en 131 ocasiones, campeón de Europa en 2008 y 2012, Iniesta mantiene intacto su vínculo con Albacete, la tierra donde empezó todo.

EN DATOS	
 CHAMPÉON DEL MUNDO 2010	
 EUROCOPAS 2008 Y 2012	
 131 PARTIDOS CON ESPAÑA	
 30 TÍTULOS CON EL FC BARCELONA	



FERNANDO MORIENTES

El '9' que empezó a brillar en el Carlos Belmonte

Fernando Morientes encontró en Albacete la puerta de entrada al fútbol profesional. Debutó en Primera División con el Albacete Balompié en 1993, antes de iniciar una brillante carrera que le llevó al Real Madrid. Con el conjunto blanco conquistó tres Champions League y se consolidó como uno de los delanteros más destacados de su generación. Internacional con España en 47 ocasiones y autor de 27 goles, participó en dos Mundiales y una Eurocopa.

Aunque triunfó en algunos de los grandes clubes de Europa, sus primeros pasos en la élite comenzaron en el estadio Carlos Belmonte.

EN DATOS	
 47 PARTIDOS CON ESPAÑA	
 27 GOLES CON LA SELECCIÓN	
 3 CHAMPIONS LEAGUE CON EL REAL MADRID	



TRES CAMINOS DIFERENTES. UN MISMO ORIGEN. UN MISMO ORGULLO: ALBACETE.



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

Antonio Alfaro

Un albaceteño de pura pasión



Cuando España ganó el mundial fue una locura inmensa además siendo el autor del gol que nos dió el mundial nuestro paisano Andres Iniesta. Y como muchos españoles salí a la calle a celebrar con lágrimas en los ojos y muy emocionado.. Por cierto fui con la familia a Madrid a recibir a nuestros héroes y estuvimos en el recibimiento por las calles. Fue un día inolvidable!

¿Qué significa el Alba para ti?

El Alba para mí es una forma de vida, es un sentimiento y una pasión que llevo en lo más profundo de mi corazón.

¿Qué partido jamás olvidarás?

Pues tengo muchos momentos inolvidables y varios ascenso de distintas categorías. Pero me quedo con el primer ascenso a primera división del Alba con el mítico Queso Mecánico.

Además del fútbol, en redes sociales siempre muestras mucho cariño por Albacete, sus barrios y su gente. ¿Qué es lo que más te gusta enseñar de la ciudad?

Albacete lo llevo en el ADN y siempre en mi corazón. Lo que más me gusta enseñar de nuestra Ciudad por ser un referente internacional es nuestra querida feria con nuestro recinto ferial único en el mundo, nuestra cuchillería, el depósito de la fiesta del

Antonio Alfaro es uno de esos aficionados que representan la esencia más auténtica del fútbol en Albacete. Conocido por su pasión incondicional por el Alba y por vivir cada partido con el corazón, se ha convertido en una figura muy querida entre la afición albaceteña. En este especial del Mundial hablamos con él sobre fútbol, recuerdos y sentimiento.

¿Qué siente un aficionado como tú cuando juega España?

Cuando juega España es una sensación muy parecida a cuando juega el Alba, mucha emoción y mucho sentimiento por lo nuestro.

¿Cómo te sentiste cuando España ganó el Mundial de 2010?

árbol, el altozano, nuestra Catedral, el pasaje lodares y en definitiva Albacete y su gente.

¿Crees que Albacete está infravalorada y que la gente de fuera debería conocer más todo lo que ofrece?

Por supuesto que Albacete está infravalorada por ser una gran desconocida y ser una ciudad de paso. Pero Albacete y su provincia es una joya arquitectónica en su Ciudad con muchos sitios que visitar como el pasaje lodares una de las calles más bonitas de España, el museo de la cuchillería, el depósito de la fiesta del árbol, la catedral de San Juan, el recinto ferial único en el mundo. Y muchísimas cosas más que me es imposible de enumerar. Y la provincia es una auténtica maravilla de la naturaleza que mucha gente no conoce.

Si tuvieses que recomendar a alguien un plan perfecto en Albacete, ¿qué no podría faltar? (comida, barrio, ambiente, fútbol...)

Un plan perfecto en Albacete recomiendo, visitar el pasaje lodares la calle más bonita de España, el museo de la cuchillería, el depósito de la fiesta del árbol y la catedral. Y por supuesto la gastronomía típica manchega que es una auténtica maravilla y después un tardeo por la zona de Albacete punto de encuentro de jóvenes y mayores para disfrutar de buena compañía con unas cervecitas y demás.

A través de tus publicaciones transmites mucho orgullo por nuestras tradiciones y nuestra forma de vivir. ¿Qué crees que hace especial a la gente de Albacete?

Por supuesto que transmito mucho orgullo por nuestras tradiciones como es el folclore

manchego que nunca se debería perder y gracias a los muchos grupos de nuestra ciudad y provincia está mas vivo que nunca, y por supuesto que hace especial a la gente de Albacete es su cercanía, amabilidad, por ser gente acogedora y sencilla. Y en definitiva por tan campechanos!

(Y no podía faltar nuestro querido Valeriano Belmonte que fue y seguirá siendo ADN Albacete y por último orgullosos de nuestro Albacete Balompie)





**INNOVARA
CLINIC
ALBACETE**

MÁS MEDICINA, MÁS PERSONA, MÁS SALUD



CIRUGÍA PLÁSTICA



MEDICINA ESTÉTICA



NEUROLOGÍA



UNIDAD DE ESTIMULACIÓN MAGNÉTICA
TRANSCRANEAL



CARDIOLOGÍA



CARDIOLOGÍA PEDIÁTRICA



MEDICINA INTERNA



APARATO DIGESTIVO



UNIDAD DE ENDOSCOPIAS DIGESTIVAS



OTORRINOLARINGOLOGÍA
UNIDAD DE VÉRTIGOS



ANGIOLOGÍA Y
CIRUGÍA VASCULAR



Rosa López

FUNDADORA DE INNOVARA CLINIC ALBACETE



EL MUNDIAL SE JUEGA EN EL CAMPO. LA SALUD DEL CORAZÓN, SE GANA CADA DÍA



Dr. Alejandro Pascual

Cada vez vemos más factores de riesgo cardiovascular tanto en adultos como en niños: sedentarismo, estrés, obesidad, mala alimentación o falta de actividad física. Por eso, cuidar la salud cardiovascular no debe empezar cuando aparecen los síntomas, sino mucho antes.

Coincidiendo con el Mundial de fútbol, desde Innovara Clinic Albacete queremos recordar la importancia de mantenerse activo y realizar revisiones cardiológicas periódicas, especialmente en personas que practican deporte. Caminar, correr, nadar o jugar al fútbol no solo mejora el rendimiento físico, sino que también protege el corazón y mejora el bienestar emocional.



Dra. Laura del Rey

El Dr. Alejandro Pascual, especialista en cardiología destaca que "muchas enfermedades cardiovasculares pueden prevenirse con hábitos saludables y un diagnóstico precoz. Una revisión a tiempo puede marcar la diferencia".

Por su parte, la Dra. Laura del Rey, especialista en cardiología pediátrica, recuerda que "cada vez es más importante vigilar la salud cardiovascular desde la infancia, especialmente en niños deportistas, para garantizar que practiquen ejercicio de forma segura".


En Innovara Clinic Albacete contamos con una Unidad de Cardiología de adultos y cardiología pediátrica orientada al diagnóstico, prevención y cuidado integral del corazón de toda la familia.



PIDE TU CITA

 **967 113 288**

CONTACTO

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



Inma Soler Soler (Farmacéutica y Nutricionista Integrativa)

En nuestro día a día, perdemos una cierta cantidad de sales minerales, ya sea por actividad física, sudoración o solo con el hecho de respirar y transpirar a nivel corporal. Además, si pensamos en que las lágrimas, mucosidad, sudor, orina y demás fluidos corporales, son de composición salada, ¿por qué el agua que bebemos es baja en minerales, no llegando a reponer esa pérdida diaria?

El agua de mar, por su **alto contenido en electrolitos**, proporciona la totalidad de los elementos químicos necesarios para esa reposición y equilibrio electrolítico.

Es un producto natural que sirve de soporte mineral a la vida celular, libre de contraindicaciones y efectos secundarios no deseados. Con la llegada del calor, **debemos hidratarlos más y mejor** y se recomienda añadir la cantidad, personalizada, a tu dosis de agua, diaria.

Como siempre recomendamos, los complementos alimenticios han de ser de una fabricación y calidad óptima para garantizar la seguridad y los resultados esperados.

En Salvia, tenemos y recomendamos el **agua de mar del laboratorio** con más de una dé-

SALVIA

salud avanzada

¿POR QUÉ TOMAR AGUA DE MAR?

cada de captación y distribución del agua de mar, **IBIZA Y FORMENTERA**.

Ésta, ha sido **recogida en alta mar en aguas limpias, con pH y salinidad constante**. Está microfiltrada en frío y envasada en vidrio. **No han usado sustancias químicas**, ni procedimientos que puedan cambiar la composición original del agua de mar.

Se recomienda además, para muchos usos tradicionales como en la cocina, recuperación deportiva, hidratación, piel, fabricación de cosmética.

Puedes adquirir tu botella y empezar a cuidar tus células, en nuestro centro de Nutrición y Salud Integrativa.

SALVIA SALUD AVANZADA

📍 Calle Teodoro Camino, 25-B bajo

✉ hola@salviasaludavanzada.com

📷 @salviasaludavanzada

☎ 690019874 📞 967741544

DISTRIBUIDOR OFICIAL DE:



IBIZA Y FORMENTERA
AGUA DE MAR

SUELO PÉLVICO Y FISIOTERAPIA



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
albfisioalbacete@hotmail.com · www.albfisio.es

Comprar de otra manera también es posible

Cada vez más personas prestan atención no solo a lo que compran, sino también a cómo y dónde lo hacen. El consumo responsable ha dejado de ser una tendencia minoritaria para convertirse en una preocupación real para quienes buscan productos más respetuosos con el medio ambiente y con las personas.

En este contexto, han vuelto a ganar importancia los comercios locales centrados en la sostenibilidad, el producto consciente y la reducción de residuos. Espacios donde se apuesta por alternativas más naturales, envases reutilizables y productos seleccionados con criterios ecológicos y de bienestar.

“Consumir de forma responsable empieza en las pequeñas decisiones del día a día”

En Albacete, esta filosofía sigue creciendo gracias a iniciativas como EcoAlbacete, que recientemente ha reabierto sus puertas bajo un modelo de cooperativa sin ánimo de lucro. Un proyecto impulsado por cerca de un centenar de personas que han decidido colaborar para mantener vivo un espacio dedicado al consumo ecológico y responsable.

La propuesta se centra especialmente en productos de higiene personal, cosmética natural y limpieza del hogar, muchos de ellos disponibles a granel para reducir el uso de envases y generar menos residuos. Pero más allá del producto, lo que diferencia este tipo de proyectos es la intención que hay detrás: priorizar la calidad, el respeto ambiental y la transparencia en lo que se ofrece.



“Cada compra es también una forma de apoyar el modelo de ciudad y de consumo que queremos”

Además, este tipo de comercios ayudan a recuperar una relación más cercana entre consumidores y productos. Saber qué estamos utilizando, de dónde viene o cómo ha sido elaborado vuelve a tener importancia en un momento donde el consumo rápido domina gran parte del mercado.

Lejos de grandes campañas o estrategias comerciales, iniciativas así demuestran que otra forma de consumir es posible: más consciente, más cercana y mucho más conectada con las necesidades reales de las personas y del entorno.

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



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



Resignarse a vivir con una hernia discal o dolor de espalda?

En Albadolor creen que no. Muchas personas conviven a diario con molestias lumbares, ciática o limitaciones que afectan a su calidad de vida, pensando que solo existen dos opciones: medicación constante o cirugía. Sin embargo, la Medicina Regenerativa abre una alternativa eficaz y mínimamente invasiva.

En la Unidad del Dolor Albadolor, los doctores Arcas y Azcue apuestan por tratamientos avanzados como el Plasma Rico en Plaquetas (PRP), una técnica que utiliza las propiedades reparadoras de la propia sangre del paciente para actuar directamente sobre la zona dañada. El objetivo es reducir la inflamación, aliviar el dolor y favorecer la recuperación natural de los tejidos, sin riesgo de rechazo ni sustancias ajenas al organismo.

La clave del tratamiento no solo está en la técnica, sino también en la precisión médica. En Albadolor realizan los procedimientos guiados mediante ecografía y radiología de alta

definición, permitiendo tratar con exactitud el foco de la lesión y ofreciendo mejores resultados en patologías como hernias discales o artrosis de columna.

Además, su filosofía se basa en la honestidad y la atención cercana. Cada caso se estudia de forma personalizada para valorar si el paciente es candidato al tratamiento y ofrecer siempre la mejor alternativa posible.



Unidad del Dolor y Medicina Regenerativa
Dr. Arcas y Dr. Azcue
Clínica MIE - Albacete
663 999 907
www.albadolor.com

“No silencies el dolor... ayuda a tu cuerpo a repararlo”



Castilla-La Mancha refuerza la Atención Primaria

Castilla-La Mancha se consolida como una de las cuatro comunidades que más invierte en Atención Primaria en España, gracias a proyectos que combinan modernización tecnológica, ampliación de recursos humanos y nuevas infraestructuras sanitarias.

El consejero de Sanidad, Jesús Fernández Sanz, destacó la inauguración del nuevo centro de salud de Cabanillas del Campo, financiado con más de 5,8 millones de euros del Plan de Mejora de Infraestructuras de Atención Primaria (MINAP) del Ministerio de Sanidad.

“Desde 2015, el Gobierno de Castilla-La Mancha ha inaugurado 38 centros de Atención Primaria, reforzando infraestructuras, tecnología y personal sanitario”, señaló Fernández Sanz.

El nuevo centro sustituye a un edificio antiguo proyectado hace 25 años, y ofrece espacios modernos y funcionales:

- Área de Admisión, Extracciones y Rehabilitación.
- Punto de Atención Continuada con urgencias y sala de emergencias polivalente.
- Consultas de Medicina General, Pediatría, Enfermería y Salud Bucodental.
- Consultas de matrona y sala de preparación al parto.

El equipo del centro cuenta con seis médicos de familia, dos pediatras, ocho enfermeros y seis auxiliares administrativos, garantizando la atención de calidad para la población local y su entorno.

“Los centros de Castilla-La Mancha están equipados con tecnología avanzada, como retinógrafos y electrocardiógrafos, y nuestra región se convierte en un referente en recursos humanos sanitarios”, añadió el consejero.

Recordando que recientemente se realizaron los exámenes de la mayor Oferta de Empleo Público del SESCOAM con 5.400 plazas.

Además de Cabanillas del Campo, hay otros seis proyectos en distintas fases en Guadalajara, incluyendo Los Valles, Horche, Yunquera de Henares, Sacedón, Alovera y Torrejón del Rey. Con estas inversiones, la Atención Primaria en Castilla-La Mancha se fortalece significativamente, garantizando mejor acceso, calidad y cobertura sanitaria para la ciudadanía.



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

El Hospital Nacional de Parapléjicos, 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
- Dolor de hombro
- Dolor de rodilla
- Artrosis
- Fibromialgia
- Lesiones musculotendinosas

Menos dolor, mejor vida

📍 Calle Concepción 11 3ªA 02002 Albacete

☎ 967217515

☎ 648932275

🌐 www.clinicagualda.es

Más info en
nuestra web



¿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

"Mi objetivo es tu salud"



634284404



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



info@clinicagaena.com

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



CLÍNICA DEL PIE
segura

Cuidamos de tus pies



VISÍTANOS EN NUESTRA
NUEVA DIRECCIÓN:

C/ San Antonio, 22
02001 Albacete

967 616 919

Reconstrucción
de uñas >>>>



Ayuno intermitente: beneficios potenciales y riesgos a considerar

El ayuno intermitente se ha popularizado como estrategia para controlar el peso, mejorar la presión arterial y favorecer la salud metabólica, pero la evidencia científica aún es limitada y no permite sacar conclusiones definitivas.

El concepto se basa en restringir los periodos de ingesta de alimentos, ya sea mediante ayuno diario durante ciertas horas o ayunos en días alternos. Los estudios con animales sugieren que el ayuno puede proteger contra enfermedades metabólicas, cardiovasculares, deterioro cognitivo e incluso cáncer, mediante la eliminación de células dañadas y la activación de células madre. Sin embargo, **estos hallazgos no se pueden extrapolar directamente a humanos**, y la investigación en personas todavía está en fases iniciales.

En estudios humanos preliminares se han observado posibles beneficios, como mejor control del azúcar en sangre y reducción de la presión arterial, incluso sin pérdida de peso. No obstante, los resultados son inconsistentes debido a la diversidad de protocolos (como modelos 5:2 o 16/8) y a las diferentes características de los participantes.

“El ayuno prolongado puede traer beneficios, pero también conlleva riesgos que deben considerarse”.

Por ejemplo, periodos de ayuno de más de 16 a 18 horas al día se han asociado con un mayor riesgo de cálculos biliares y, en algunos casos, puede requerirse intervención quirúrgica. Los patrones de ayuno moderados, como 12 horas de alimentación seguidas de 12

horas de ayuno, parecen ser más seguros y sostenibles.

Además, incluso durante el ayuno, **la calidad de los alimentos consumidos sigue siendo crucial**. Una dieta equilibrada, rica en frutas, verduras y nutrientes esenciales, es fundamental para obtener beneficios reales para la salud.

“Los efectos del ayuno pueden depender tanto del momento en que se come como de lo que se come”, lo que subraya la importancia de abordar cualquier estrategia de ayuno con precaución y bajo supervisión profesional.

Hasta que se disponga de más estudios rigurosos y protocolos homogéneos, el ayuno intermitente debe considerarse como un enfoque experimental, con beneficios potenciales pero también riesgos importantes.



SALVATEC
MOVILIDAD Y ACCESIBILIDAD

625 887 503
Delegación Albacete



Salvatec. Salvaescaleras y soluciones de movilidad

Salvatec Accesibilidad S.L. es líder en sistemas salvaescaleras en Murcia, Alicante, Albacete, Almería y toda la zona oriental de España. Nos especializamos en la venta, instalación, mantenimiento y reparación de sillas salvaescaleras, plataformas para sillas de ruedas, elevadores verticales, grúas y elevadores para piscinas o spas. Nuestros productos están pensados para personas con movilidad reducida, ancianos o discapacitados.

Soluciones de Accesibilidad

Instalamos soluciones para superar barreras arquitectónicas en hogares y espacios públicos como hoteles, restaurantes, bancos, comunidades de propietarios, edificios gubernamentales, piscinas o spas. Garantizamos el mejor precio y un servicio postventa de calidad.



www.salvatec.es

info@salvatec.es



Skin cycling: la rutina facial de la que todo el mundo habla

En los últimos años, las rutinas de belleza se habían vuelto cada vez más largas y complejas. Sérums, ácidos, exfoliantes, retinol, mascarillas... muchas personas llegaron a utilizar demasiados productos sin saber realmente si su piel los necesitaba. Ahora, una nueva tendencia está cambiando la forma de entender el cuidado facial: el skin cycling.

Este método, popularizado por la dermatóloga Whitney Bowe, propone algo mucho más sencillo y equilibrado: alternar los productos activos y dejar días de descanso para que la piel se recupere y mantenga su equilibrio natural.

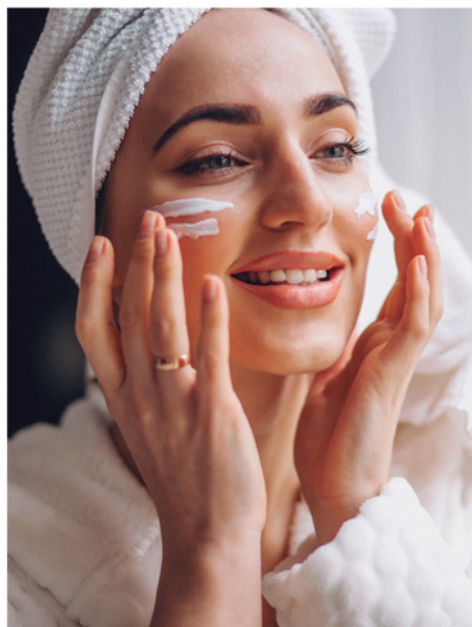
“La piel también necesita descansar. No todo se soluciona aplicando más productos o más tratamientos”

El método clásico se organiza en un ciclo de cuatro noches.

La primera está dedicada a la exfoliación, utilizando ácidos suaves como el glicólico o el salicílico para eliminar células muertas y preparar mejor la piel. Después, se aplica hidratación para evitar irritaciones.

La segunda noche se centra en el retinol o los retinoides, ingredientes muy utilizados para mejorar la textura de la piel, estimular la renovación celular y tratar signos de envejecimiento o acné. En pieles sensibles, muchas personas combinan el retinol con crema hidratante para suavizar sus efectos.

Las noches tres y cuatro son las más importantes del método: las noches de recuperación. Durante esos días se eliminan los activos fuertes y se apuesta únicamente



por hidratar, nutrir y reparar la barrera cutánea con ingredientes como ácido hialurónico, ceramidas o niacinamida.

“Más productos no siempre significa mejores resultados, especialmente cuando la piel pierde su equilibrio natural”

Una vez completado el ciclo, se vuelve a empezar desde el principio. El objetivo no es utilizar más cosméticos, sino aprender a darle a la piel lo que necesita en cada momento.

Esta tendencia también refleja un cambio en la forma de entender la belleza: menos obsesión por resultados inmediatos y más cuidado real, constante y respetuoso con la piel.

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



CONCURSO

LA MASCOTA MÁS GUAPA

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



Nombre: SULLEY



Este es mi perrito **Sulley**, ahora tiene 7 años

Antes de Sulley teníamos en casa una perrita que mi madre encontró en la calle, sin chip, y a la que cuidamos durante muchos años hasta que falleció. Su pérdida me afectó muchísimo.

Para mi cumpleaños llegó Sulley, y desde entonces se ha convertido en una parte imprescindible de mi vida. Literalmente es mi hijo y no podría imaginarme la vida sin él.

Pongo esta foto con su otro padre (*mi novio*) porque se les ve súper felices disfrutando juntos en el parque, y creo que refleja perfectamente lo mucho que nos hace felices Sulley cada día.

Raúl Valenciano



Máhdanos 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



Junio se disfruta mejor al aire libre.

Todo para poner a punto tu jardín:



Cuidado de plantas



Riego



Herramientas



Poda



ALIMENTACIÓN ANIMAL



ACCESORIOS GANADERÍAS Y MASCOTAS



FERRETERÍA BRICOLAJE



JARDINERÍA Y BOTÁNICA

Av. 4ª, 74, 02007 Polígono Campollano

tienda@avicontienda.com

avicontienda.com

967 296 526

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

ADMÓN. Nº 11 DE ALBACETE

40 ANIVERSARIO

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

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

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



CONSULTORIA ECONÓMICA y FINANCIERA



La gestión económica de una empresa debe tener como objetivo principal **generar beneficios y mantener una buena salud financiera**. Para conseguirlo, es fundamental **analizar la rentabilidad de cada actividad**, conocer la estructura óptima de costes y detectar oportunidades de mejora que permitan **aumentar la productividad y reducir gastos innecesarios**.

Uno de los aspectos más importantes es comprender cómo se distribuyen los **costes fijos y variables**, ya que esto influye directamente en la rentabilidad y en la capacidad de tomar decisiones estratégicas. Además, una correcta planificación financiera ayuda a **prevenir problemas de tesorería**, gestionar adecuadamente los cobros y pagos, acceder a financiación cuando sea necesario y planificar futuras inversiones.

La **consultoría financiera** se presenta como una herramienta clave para mejorar la situación económica de cualquier negocio. A través del análisis de resultados, la planificación de recursos y la elaboración de presupuestos, permite **optimizar la gestión empresarial** y anticiparse a posibles dificultades. También facilita la toma de decisiones basadas en datos reales, favoreciendo **un crecimiento sostenible y rentable**.

En este contexto, **SP Asesores** ofrece servicios de gestión administrativa, laboral, fiscal y contable, además de **asesoramiento financiero especializado**. Su objetivo es ayudar a empresas y autónomos a **optimizar recursos, mejorar resultados y fortalecer su estabilidad económica**, adaptando cada solución a las necesidades específicas de cada actividad.



CONSULTORÍA



ASESORÍA

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



www.spasesores.com



Ven a ver lo último en decoración

¡Renueva tu hogar!

¡Crea un hogar único con nuestros muebles exclusivos!



📍 Pol Ind. Campollano, Avda. 1ª esquina con calle B

☎ +34 610 95 34 20

✉ web@tuacasa.es





FRANCISCO SORIANO

Co-Fundador de LTD



VICENTE PASTOR

Co-Fundador de LTD

**CANCELA
TODAS
TUS DEUDAS**

**100%
Garantizado**

Belleza y salud: cuando el bienestar empieza por dentro

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.



Liquidatudeuda.es
Mereces una segunda oportunidad



131.513,41€



C/ Baños, 19 1º Albacete **967 700 153 - 661 567 344**

AM

Albacete es Música 2026



Ayuntamiento
ALBACETE



ALBACETE
TURISMO

PROGRAMACIÓN 2026

ALBACETE ES MÚSICA TODO EL AÑO

FITO Y FITPALDIS

18 ABRIL - ESTADIO JOSÉ COPETE

HOMBRES G

16 MAYO - PLAZA DE TOROS

PABLO LÓPEZ

22 MAYO - CASETA DE LOS JARDINILLOS

AITANA

29 MAYO - ESTADIO JOSÉ COPETE

RAPHAEL

30 MAYO - PLAZA DE TOROS

LA OREJA DE VAN GOGH

6 JUNIO - ESTADIO JOSÉ COPETE

PACO CANDELA

12 JUNIO - CASETA DE LOS JARDINILLOS

ANTONIO OROZCO

13 JUNIO - PLAZA DE TOROS

DANI MARTÍN

12 SEPTIEMBRE - ESTADIO JOSÉ COPETE

SARA BARAS

26 SEPTIEMBRE - TEATRO CIRCO

MÓNICA NARANJO

9 OCTUBRE - PLAZA DE TOROS

VÍCTOR MANUEL

27 DICIEMBRE - TEATRO CIRCO

ÍÑIGO QUINTERO

30 DICIEMBRE - PLAZA DEL ALTOZANO

PRIMAVERA Y VERANO CULTURAL

AVANCE DE CARTEL:

VITAMINA POP

4 MAYO - TINAJEROS

Diego Martínez

8 MAYO - PLAZA LLANOS DEL ÁGUILA

ALBACETE OPENSTAGE

RATA + PILU

+ FOR YOUR INFORMATION

9, 16 Y 23 MAYO - BARRIOS CIUDAD

LA GLOBER UNIVERSITARIA

11 JUNIO - CASETA DE LOS JARDINILLOS

KARMENTO

11 JUNIO - JARDÍN BOTÁNICO DE CASTILLA-LA MANCHA

SONORALMA

21 JUNIO - MUSEO MUNICIPAL

BEWIS DE LA ROSA

9 JULIO - PLAZA DEL ALTOZANO

FERIA ALBACETE 2026: VIVA

LIA KALI + ISEO & DODOSOUND + LUNA

8 SEPTIEMBRE

LA FLAMENCA

8 SEPTIEMBRE

PORRETAS + BARRIZAL

+ TEMECULA

9 SEPTIEMBRE

VIVA SUECIA

10 SEPTIEMBRE

FESTIVAL INDESPENSABLES

ARTISTA POR CONFIRMAR

+ MISS CAFFEINA + LADILLA RUSA

+ EXTASIS + COLORADO

11 SEPTIEMBRE

FESTIVAL POETAS DEL ROCK

EVARISTO + LA FUGA

+ EL ÚLTIMO KE ZIERRE

+ SINKOPE + DJ PLAN B

+ KALA'AN BOYS

12 SEPTIEMBRE

JUAN MAGÁN + POPPY GARCÍA

13 SEPTIEMBRE

CELTAS CORTOS

+ THE CAÑAS CON LOS PAPAS

+ FULL GAS

14 SEPTIEMBRE

EXTREMOPURO + STORMY THURSDAYS

15 SEPTIEMBRE

LOS 40 URBAN

AISSA + MAR LUCAS + CHEMA RIVAS

+ PIKETÉ + DBOSS + RAMSÉS LÓPEZ

16 SEPTIEMBRE

FERIA ALBACETE 2026: CASETA DE LOS JARDINILLOS

MALÚ

7 SEPTIEMBRE

CHAMBAO + BEBE + ALDHARA

8 SEPTIEMBRE

TABURETA + INDIEGO

9 SEPTIEMBRE

MARTA SANTOS

10 SEPTIEMBRE

DJ SYMPHONIC & ROYAL FILM

CONCERT ORCHESTRA

11 SEPTIEMBRE

LOS CHUNGUITOS

12 SEPTIEMBRE

CAMELA + DIEGO MARTÍNEZ

13 SEPTIEMBRE

DÍA DEL VECINO

14 SEPTIEMBRE

EL ARREBATO

15 SEPTIEMBRE

DÍA DEL MAYOR

16 SEPTIEMBRE

FERIA ALBACETE 2026: LA FERIA EN LOS BARRIOS

JOSÉ EL FRANCÉS + MARÍA DE ALBA

10 DE SEPTIEMBRE

RAFA SÁNCHEZ DE LA UNIÓN

+ RENO POLAR

11 DE SEPTIEMBRE

OBÚS + AB/CT

11 DE SEPTIEMBRE

EFEKTO MARIPOSA + VERMÚ

11 DE SEPTIEMBRE

LOS ROMEOS + FRANKY FRANKY

+ EL RITMO PROVISIONAL

11 DE SEPTIEMBRE

GENERACIÓN OT: MERCEDES DURÁN,

QUILLERMO MARTÍN Y VERÓNICA ROMERO

+ NATALIA RUIZ Y SERGIO PLAZA

12 DE SEPTIEMBRE

ORQUESTA MONDRAGÓN

+ CLACOWSKY, LOS GALGOS

SEDIENTOS Y LAS SOLFAMIDAS

12 DE SEPTIEMBRE

CYCLE + DON FLUOR LIVE

12 DE SEPTIEMBRE

GUARANÁ + ONDAS

+ QUE LO INUNDAN TODO

12 DE SEPTIEMBRE

JAZZ EN ALBACETE

XI FESTIVAL DE JAZZ DE VIALIA

12-14 JUNIO - TERRAZA VIALIA

VI FESTIVAL DE JAZZ EN EL BOTÁNICO

SEPTIEMBRE - JARDÍN BOTÁNICO

DE CASTILLA-LA MANCHA

5, 12, 19 Y 26 MAYO - MUSEO MUNICIPAL DE ALBACETE

VI FESTIVAL ANTORCHAS

CAROLINA DURANTE

+ LA M.O.D.A. + RIGOBERTA BANDINI

+ CARLOS ARES + ELYELLA

+ GINEBRAS + LOS ENEMIGOS

+ MARLENA + OJETE CALOR

+ SANGUJUELOS DEL GUADIANA

+ SIDECARS + WE ARE SCIENTISTS

+ ZAHARA RAVE + AGUACATE Y MANGO

+ CARLETTI PORTA + CURRO VIOLERO

+ HOONINE + PAQUITA CALAVERA

+ VUELO FIDJI

18, 19 Y 20 JUNIO - RECINTO FERIAL

(37ª EDICIÓN DEL MEMORIAL ALBERTO CANO)

70º FESTIVAL DE ALBACETE

PATIO FLAMENCO

24, 25 Y 26 AGOSTO - PLAZA DE TOROS

LOCOS POR LA MÚSICA

MELÓN DIESEL + OBIK + LA GUARDIA

+ EL PULPO + TOREROS MUERTOS

28 AGOSTO - PLAZA DE TOROS

HECIZO

(BARRIOS DE LOS JARDINILLOS)

29 AGOSTO - PLAZA DE TOROS

DANI FERNÁNDEZ

30 AGOSTO - PLAZA DE TOROS

SERGIO DALMA

30 AGOSTO - PLAZA DE TOROS

FANÁTICO FEST

5 SEPTIEMBRE - PLAZA DE TOROS

+ ESPECTÁCULOS DE DANZA Y TEATRO

FESTIVALES

FESTIVAL INDOMABLES BY URBACETE

RECICLODES COMPANY + ATTI & KRT

+ BELDA + ETC.

17 ABRIL - CASETA DE LOS JARDINILLOS

FESTIVAL ORO VIEJO

DJ NANO + ETC.

9 MAYO - CASETA DE LOS JARDINILLOS

FESTIVAL ALBACETE ORGULLOSA DE TI

27 JUNIO - CASETA DE LOS JARDINILLOS

FESTIVAL ODO LAS NENAS

LA PILI + ETC.

10 JULIO - CASETA DE LOS JARDINILLOS

FANÁTICO FEST

5 SEPTIEMBRE - CASETA DE LOS JARDINILLOS

+ SIENNA + ETC.

26 SEPTIEMBRE - CASETA DE LOS JARDINILLOS

FESTIVAL ALBASONORA

SIDONIE + NINA POLACA

+ SIENNA + ETC.

27 OCTUBRE - CASETA DE LOS JARDINILLOS

FESTIVAL LUNÁTICO 90s

KATE RYAN + DREAM TEAM

+ NETZWEK + ETC.

17 OCTUBRE - CASETA DE LOS JARDINILLOS

STEEL FEST ALBACETE

27 NOVIEMBRE - CASETA DE LOS JARDINILLOS

CLANDESTINO

NAT SIMONS

24 ABRIL

FALSO AMOR

23 MAYO

SALISTRE

7 NOVIEMBRE

GONZALO HERMIDA

27 NOVIEMBRE

MUJERES

28 NOVIEMBRE

SIDERAL

JASSY OJEDA

18 ABRIL

VICTORIAS

15 MAYO

LUIS PÉRCAN

16 MAYO

CARLOS CHAUEN

22 MAYO

37º FESTIVAL NACIONAL DE BANDAS DE MÚSICA 'FERIA DE ALBACETE'

14, 15, 16 SEPTIEMBRE - TEATRO CIRCO



¿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 N° 4 (La Zona)



Horno de Leña

PEDIDOS ONLINE

967 602 275

SCAN

ME



● C/Octavio cuartero 80



VIPS



NUEVAS ENSALADAS DE VERANO

Lanzamiento 2 de junio 2026



CONSULTA NUESTRA CARTA

JUST EAT

Uber Eats

Glovo

Teléfono de pedidos

967 266 812

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

Nuevos Platos



GINOS

• IMAGINALIA •

Del horno a tu casa

PIDE GINOS

☎ 967 60 09 07

JUST EAT
deliveroo
Uber Eats



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.



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



Cópralo en

www.vegasotuelamos.com
967 550 105

WWW.BODEGASDONOCTAVIO.COM

CONCURSO LA PALABRA SECRETA

REGALAREMOS 2 MENÚS PARA 2 PERSONAS EN:

VIPS O EN **GINOS**

Muy abierto -RESTORANTE-
TEJARES, 3 ALBACETE AV. DE LA ILUSTRACIÓN, 51

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

La palabra secreta era: **ROMERO**

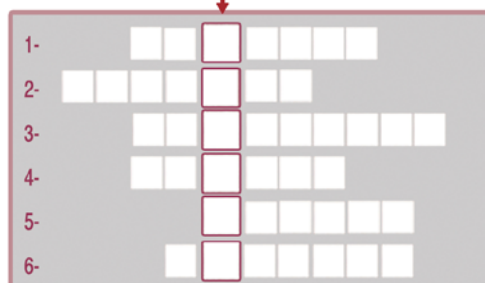


Descubre la palabra, envíanosla por whatshap **667 654 400**, síguenos en instagram o facebook, dinos que te gusta este post y compártelo antes del:

22 DE JUNIO DE 2026

abmrevista

¿Que palabra es en vertical?



- 1- JUGADOR ENCARGADO DE DEFENDER LA PORTERÍA Y EVITAR QUE EL BALÓN ENTRE EN SU EQUIPO. ES EL ÚNICO QUE PUEDE TOCAR LA PELOTA CON LAS MANOS DENTRO DEL ÁREA.
- 2- CARTULINA QUE MUESTRA EL ÁRBITRO PARA SANCIONAR A UN JUGADOR DURANTE EL PARTIDO, YA SEA COMO AVISO O EXPULSIÓN.
- 3- PARTIDO QUE DECIDE QUÉ EQUIPOS PASAN A LA GRAN FINAL DE UNA COMPETICIÓN.
- 4- ZONA DEL ESTADIO DONDE SE SIENTAN LOS AFICIONADOS PARA VER EL PARTIDO.
- 5- PREMIO QUE RECIBE EL EQUIPO GANADOR DE UNA COMPETICIÓN O CAMPEONATO.
- 6- LANZAMIENTO DESDE EL PUNTO DE PENAL TRAS UNA FALTA COMETIDA DENTRO DEL ÁREA.

Qué Leer Junio

CÓMPRALO EN
POPULAR
LIBROS



MATAR A UN RICO
(Sandrone Dazieri)

En *Matar a un rico*, la tranquilidad de la élite de Milán se rompe cuando varios empresarios adinerados aparecen asesinados en extrañas circunstancias. Todo comienza en "La Jungla", una lujosa urbanización donde un poderoso hombre de negocios es encontrado muerto.

La investigadora Colomba Caselli se hará cargo del caso y volverá a unir fuerzas con Dante Torre, un brillante y peculiar perfilador que vive apartado del mundo. Mientras los crímenes aumentan y el mensaje "Mata a los ricos" aparece junto a las víctimas, ambos deberán descubrir quién está detrás de esta ola de violencia antes de que el miedo y el caos se apoderen de la ciudad.

CÓMPRALO EN
POPULAR
LIBROS



EL JUEGO DEL SILENCIO
(Gil Pratsobrerroca)

El 15 de junio del año 2025 desapareció Valèria Costa, una preciosa niña de siete años. Dos semanas antes, sus padres habían decidido irse a vivir todos juntos a un pequeño pueblo del Pirineo; un paraíso rural lleno de sombras, que rápidamente sumirá a la pareja en una investigación trepidante y los obligará a confesar hasta el último de sus secretos.

El debut en la novela negra de Gil Pratsobrerroca ha dado un campanazo récord en el panorama literario catalán, coronando las listas de ventas durante semanas y semanas hasta convertirse en un fenómeno imparable. Por su retrato del amor y el deseo, a través de una trama ambiciosa, tejida con paciencia y precisión, así como repleta de giros inesperados, ha sido comparado con los grandes del género.

CÓMPRALO EN
POPULAR
LIBROS



RIÉTE DE LAS BODAS
(Megan Maxwell)

Alma está en la flor de la vida: madurita, divorciada y feliz. Es la dueña, junto a su amiga Nuria, de una bonita tienda de vestidos de novia llamada Divas y Radiantes. Juntas embellecen a las futuras novias, aunque tienen claro que ellas, por motivos personales, nunca pasarán por el altar.

Si algo le ha enseñado la vida a Alma en referencia al amor es que puede ser un invento peligroso. Otra cosa es el sexo, a lo que se ha abonado a disfrutar con quien desea sin promesas ni compromisos. Así que cuando aparece Saem —alto, asiático, guaperas y dieciséis años menos que ella— decide que la vida son dos días y uno ya lo perdió. Lo suyo es simple: química, risas y nada de promesas. Lo ideal.

P **PRINTERCOR**
imprenta Low Cost

1.000
TARJETAS DE VISITA

CANTOS REDONDEADOS

PLASTIFICADO BRILLO O MATE

38€



CALIDAD PROFESIONAL
AL MEJOR PRECIO



CALIDAD
PROFESIONAL
AL MEJOR
PRECIO

967 665 665

Torres Quevedo 80
02003 Albacete

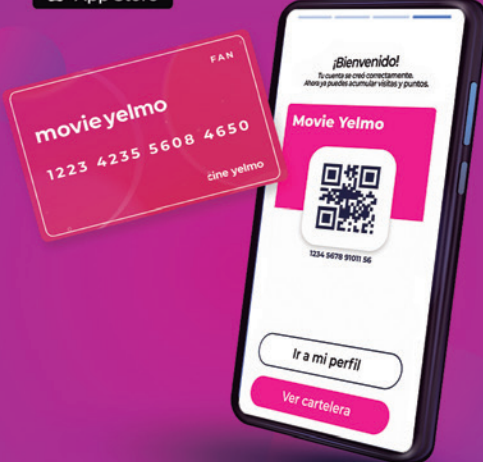
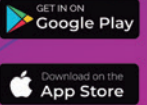
imprenta@publicor.com

POPULAR
LIBROS

Octavio Cuartero, 17
967 22 58 63

DIGITALIZA TU movieyelmo

DESCUBRE LA NUEVA APP CINE YELMO GO



ESCANEA EL CÓDIGO QR Y DIGITALÍZATE

¡Y DISFRUTA DE SUS **BENEFICIOS!**

cine yelmo

abm La agenda total de Albacete →

¿Qué hacemos hoy?  SCAN ME


Encuentra tu evento:
www.albaceteamano.com



CONCIERTO
Carlos Cano Sinfónico
V Festival Jardín Botánico
10 de junio · 21:00h
Jardín Botánico



CONCIERTO
Paco Candela - Gira 30
12 de junio · 21:30h
Caseta de los Jardinillos



CONCIERTO
Antonio Orozco
La Gira de Tu Vida
13 de junio · 22:00h
Plaza de Toros de Albacete



CONCIERTO
La Banda en tu Barrio
17 de junio · 19:30h
Barrio cañicas-imaginalia centro sociocultural cañicas



CONCIERTO
Sonoralma 2026
21 de junio · 12:00h
Museo Municipal de Albacete



GASTRONOMÍA
EnoErotissimo: Vino y Orgullo
22 de junio · 20:30h
PRISMA (Calle Cruz, 6)



DEPORTES
2 FAST 2 EVENTS ORIGINS ALBACETE
Del 27 al 28 de junio
Circuito de Albacete



PRES. LIBROS
Manel Loureiro presenta
Antes de que todo cambie
29 de junio · 19:00h
Librería Popular

ENTER THE PATH TO THE TRUTH

TRIVIUM

IMMERSIVE EXPERIENCE



TRAILER



BENIDORM PALACE

CENA ESPECTÁCULO DINNER SHOW

©965 85 16 60 | www.benidormpalace.com

Los salones llenos de color vuelven a marcar tendencia

Tras años dominados por los tonos neutros y el minimalismo, el color vuelve a ganar protagonismo en la decoración del hogar. Cada vez más personas apuestan por salones con personalidad, donde los colores aportan energía, calidez y carácter sin necesidad de realizar grandes cambios.

“El color vuelve a las casas para hacer los espacios más vivos y personales”

Tonos tierra, verdes suaves, azules profundos o mostazas destacan entre las tendencias actuales. Su presencia en cojines, alfombras, paredes o elementos decorativos permite transformar una estancia de forma sencilla y equilibrada.

Además, las combinaciones de colores y texturas ya no siguen reglas rígidas. La decoración busca ahora ambientes más

naturales y acogedores, donde cada espacio refleje la personalidad de quienes lo habitan.

“Un salón no tiene que parecer perfecto, tiene que transmitir sensación de hogar”

Materiales como la madera, el lino o las fibras vegetales ayudan a equilibrar la fuerza visual del color, creando espacios cálidos, luminosos y llenos de vida.

Más allá de una moda, esta tendencia refleja una nueva forma de entender el hogar: espacios más humanos, creativos y llenos de personalidad. Porque decorar ya no consiste solo en seguir normas, sino en crear lugares donde realmente apetezca estar.



Mantenemos tu caldera de gas al mejor precio

¡GARANTIZADO! Desde **55€**

INSTALACIÓN
Y REPARACIÓN DE:

- CALDERAS
- GAS
- CALEFACCIÓN
- SUELO RADIANTE



**Instalaciones
Lujan**



Empresa instaladora y mantenedora autorizada de calefacción y gas

967 606 767 - 646 418 385 - C/ Santiago, 46 Albacete



GRACIANO INMOBILIARIA

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



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



La vivienda ya no se entiende igual

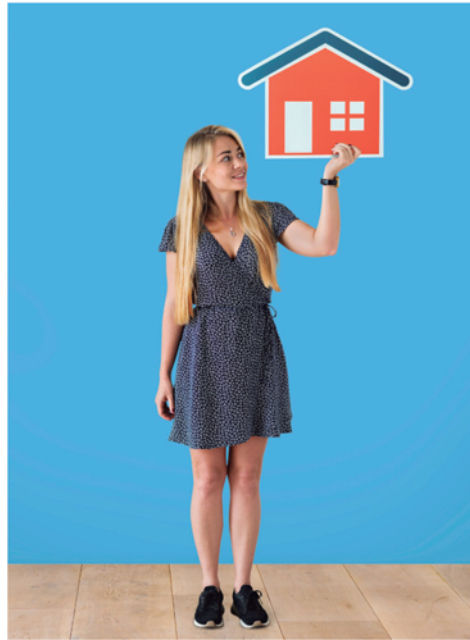
La forma de vivir está cambiando, y con ella también cambia la manera de entender la vivienda. Hace apenas unos años, muchas personas soñaban con una casa amplia, varias habitaciones y espacio de sobra. Hoy, la realidad es muy diferente: las prioridades han cambiado, pero también lo han hecho los precios y las posibilidades reales de acceso a una vivienda.

Cada vez son más habituales los pisos pequeños, funcionales y pensados para aprovechar cada metro al máximo. Cocinas abiertas al salón, espacios multifuncionales o zonas adaptadas al teletrabajo forman parte de las nuevas necesidades de quienes pasan más tiempo en casa y buscan viviendas más prácticas y eficientes.

“La vivienda ya no se mide solo en metros, sino en cómo se vive”

Sin embargo, este cambio de mentalidad no siempre responde únicamente a una elección personal. El aumento constante del precio de la vivienda y del alquiler ha obligado especialmente a muchos jóvenes a replantearse sus expectativas. Comprar una casa se ha convertido para gran parte de ellos en un objetivo cada vez más lejano, mientras el alquiler absorbe una parte importante de sus ingresos.

Esto ha provocado que muchas personas prioricen ahora la ubicación, la funcionalidad o el ahorro energético frente al tamaño o determinados extras que antes parecían imprescindibles.



“Adaptarse ya no es una tendencia, es una necesidad”

Además, el auge del teletrabajo ha cambiado la forma de utilizar los espacios. El salón se convierte en oficina, la mesa del comedor en zona de trabajo y cualquier rincón bien aprovechado gana valor dentro del hogar.

Aun así, las viviendas actuales también reflejan una parte positiva: hogares más prácticos, más sostenibles y pensados para el día a día real. La tendencia ya no es tener más, sino vivir mejor con lo necesario.

Porque quizá el verdadero lujo hoy no sea tener una casa enorme, sino poder construir un hogar que realmente se adapte a la vida de quien lo habita.



JEDISAN


EXPERTOS EN BOMBAS



Reparación y mantenimiento de bombas y motores

Rapidez y servicio personal



WWW.JEDISAN.COM | 967 217 381 | ¡SÍGUENOS! 



WINSTONE

BOMBAS Y MOTORES PARA POZO PROFUNDO



MÁXIMA EFICIENCIA



MATERIALES RESISTENTES



GRANDES POTENCIAS

WinstonePumps.com  657932773

La casa ya no es solo para vivir



El auge del teletrabajo ha sido uno de los grandes responsables de este cambio. Muchas viviendas han tenido que adaptarse rápidamente a nuevas necesidades: mesas convertidas en escritorios, rincones improvisados para videollamadas o habitaciones que ahora cumplen varias funciones al mismo tiempo.

Pero no solo ha cambiado la funcionalidad. También ha cambiado lo que buscamos dentro de casa. La luz natural, el orden, el silencio o la comodidad han pasado a tener mucho más valor en el día a día. El hogar ya no es solo práctico; también debe transmitir bienestar.

“La vivienda actual no busca impresionar, busca adaptarse”

Esta transformación también ha impulsado nuevas tendencias en decoración e interiorismo. Espacios más abiertos, muebles versátiles, almacenaje inteligente y ambientes más cálidos ayudan a crear viviendas preparadas para un ritmo de vida mucho más flexible.

Sin embargo, esta realidad también refleja otro problema: muchas viviendas no estaban pensadas para cubrir tantas necesidades al mismo tiempo, especialmente las más pequeñas. Y en un contexto donde acceder a una vivienda amplia resulta cada vez más difícil, aprender a aprovechar bien cada metro se ha convertido casi en una necesidad.

Porque hoy, más que nunca, la casa ya no es solo el lugar donde vivimos. Es el lugar donde ocurre gran parte de nuestra vida.

“Hoy pasamos más tiempo en casa que nunca, y eso ha cambiado nuestra forma de habitarla”

Durante años, el hogar fue simplemente el lugar al que volvíamos al terminar el día. Un espacio para descansar, comer y pasar tiempo en familia. Sin embargo, la forma en la que vivimos ha cambiado, y con ella también ha cambiado nuestra relación con la vivienda.

Hoy, la casa se ha convertido en mucho más que un lugar de descanso. Para muchas personas también es oficina, gimnasio, espacio de ocio, zona de estudio e incluso punto de encuentro social. Pasamos más tiempo en casa que nunca, y eso ha transformado por completo la manera de entender y organizar nuestros espacios.

¿Por qué le INTERESA cambiar sus ventanas?

SCHÜCO
Partner



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).



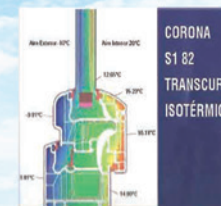
Porque se instalan casi sin obra

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



GOMEZ TORRES
AGENCIA
INMOBILIARIA

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

Telf.

967 550 680

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

PARCELA EN VENTA:

Chalet en Urbanización en Ctra Peñas, con un terreno de 3.354 metros, con zona de jardín, zona de tierra en blanco para huerto, piscina, barbacoa con horno, está en terreno urbanizable no programado, casa de 180 metros, 3 dormitorios, salón, cocina con despensa, baño.
180.000,00€ C.e= E Ref: 10167
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

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.
115.000,00€ C.e= E Ref: 10089.
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.
65.000,00€ Negociables C.e= F Ref: 10130.
Tif: 670657005 / 687945411.

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 PINARES DEL JUCAR

Chalet con parcela de 7.000 metros de terreno, con una casa de 260 metros, con 7 dormitorios, 2 baños, salón, cocina, con calefacción individual, con piscina de 6x12, estupendo sitio con gran pinada.
315.000,00€ C.e= E Ref: 10174
Tif: 601077538 / 687945411.

INVERSION O USO PLAZAS DE GARAJE:

Se venden varias plazas de en Hnos Grimm, en zona Imaginalia en 17.000,00€ con rampa, otra en calle Logroño, amplia para coche y moto por 14.000,00€ y en Doctor Placido Duarte plaza en 2º sótano, amplia, en 18.000,00€
Tif: 670657005 / 687945411.

ÁTICO SAN PABLO:

Atico en venta en barrio San Pablo, zona tranquila, luminoso, con 2 dormitorios, salón amplio, cocina amueblada, baño con ducha, luminoso, calefacción individual de gas, agua individual, terraza de 16 metros, con plaza de garaje, amueblado.
200.000,00€ C.e= E Ref: 10190.
Tif: 670657005 / 687945411.

FÁTIMA:

Piso en venta, zona Fátima, piso 1º sin ascensor, semireformado, con 2 dormitorios amplios, salón amplio, cocina amueblada, baño con ducha, luminoso, zona cercana al centro y a la Feria, calefacción individual de gas, agua individual, 10 euros de comunidad, suelo de gres, buena distribución.
120.000,00€ C.e= E Ref: 10191.
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.

CIRCUNVALACIÓN-ROSARIO

Estupendo local EN VENTA, 130 metros, con fachada a circunvalación, buena vista, diáfano, buena altura, con vado, paredes entucidas, para acondicionarlo según la necesidad de negocio.
125.000,00€ C.e= E Ref: 9915
Tif: 601077538 / 687945411

PUEBLO CERCANO

Casa de pueblo en venta, con entrada a dos calles, casa con 80 metros en plata baja y 50 mtrs de cámara con habitación, 2 habitaciones, salón, cocina amueblada, baño, patio de 120 mts con barbacoa, en buen estado.
78.000,00€ C.e= F Ref: 10045.
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.

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- HOSPITAL

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.
155.000,00€ C.e= E Ref: 10164
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

SOLISS

Seguros desde 1933

soliss.es

Mejoramos el precio de tus seguros

VEN A VERNOS Y
COMPRUÉBALO



Encuentra tu oficina más cercana en **soliss.es**

1/6

Este número es indicativo del riesgo del producto, siendo 1/6 indicativo de menor riesgo y 6/6 de mayor riesgo.

La Entidad está adherida al Fondo de Garantía de Depósitos Español de Entidades de Crédito. El Fondo garantiza hasta 100.000 euros, por titular y entidad.

Este indicador de riesgo hace referencia a la cuenta donde está domiciliada la nómina.

Hasta

500€
brutos

por tu nómina
y usar Bizum*

Para ese plan especial, para darte un capricho, o simplemente para verlos ahí, en tu cuenta, listos para cuando los necesites.

Más información
en globalcaja.es o en nuestras oficinas.

 **Globalcaja**

* Requisito para acceder a esta oferta: domiciliar una nueva nómina en una cuenta de Globalcaja. El participante deberá firmar un boletín de adhesión en su oficina de Globalcaja. El importe del ingreso variará en función del importe de la nómina: para nóminas a partir de 2.000€ Ingreso de 31,67€ brutos al mes y para nóminas de 700€ a 1.999€ Ingreso de 15€ brutos al mes. Además, si el participante cumple el requisito de ingresar la nómina cada mes, podrá obtener un incentivo adicional de 10€ brutos al mes si realiza mínimo una operación con Bizum en ese mes. Los ingresos se realizarán durante los 12 meses siguientes a la adhesión a la oferta, por lo que, un participante con una nómina a partir de 2.000€, podrá obtener hasta 500€ brutos (405€ netos) y un participante con una nómina de entre 700€ y 1.999€ podrá obtener hasta 300€ brutos (243€ netos). Estos ingresos constituyen un rendimiento del capital mobiliario dinerario sujeto a la retención correspondiente conforme a la normativa fiscal aplicable (actualmente el 19%), que la Entidad efectuará repercutiéndoselo al Participante y abonándole en la cuenta resto (importe neto). La Entidad se reserva el derecho de modificar, suspender y/o cancelar esta oferta. No acumulable con otras ofertas de Nómina de la Entidad. Consulta todas las bases de la oferta en tu oficina de Globalcaja o en globalcaja.es