

# abm

10  
26

CAPITAL

30.000 EJEMPLARES

TERRORES NOCTURNOS

## Emma Entrena y Silvia Ortiz

Las creadoras del podcast de éxito  
llegarán este mes a Albacete



Milar y Haier  
Juntos para hacerte  
la vida más fácil.

299€

LAVADORA  
HAIER  
HW80BP149391B



Clase  
**A**  
8<sup>KG</sup>  
Programa  
Vapor  
Refract

Oferta válida hasta 15 de octubre de 2026.

**MILAR ALBACETE**

Calle Rosario, 61  
Tel. 967 232 137

**MILAR**  
Siempre cerca de ti



# Staff

## EDITA

Publicor Ediciones S.L.

## ADMINISTRACIÓN

Aurora López Martínez  
gestion@publicor.com

Migdalís 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

19  
Joven  
y punto



20  
Tu mascota



22  
ENTREVISTA  
Maria García



26  
Sección Salud



50  
Agenda  
Cultural

**abm**

¿Qué hacemos hoy?

54  
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  
ceranos a nuestra ciudad.

Cerca  
de lo que  
importa



**abm Capital**  
**30.000**  
ejemplares  
mensuales

Reparto en todos los buzones  
de Albacete capital.



**abm Cercanías 20 pueblos**  
**6.000**  
ejemplares  
trimestrales

Llega a los 20 pueblos  
más cercanos a Albacete.



## MAPAS DE DISTRIBUCIÓN 2026

**Zona A**  
30.000  
ejemplares

Enero  
Marzo  
Mayo  
Julio  
Octubre  
Diciembre

**Zona B**  
30.000  
ejemplares

Febrero  
Abril  
Junio  
Septiembre  
Noviembre



Contacta con nosotros

614 91 97 73



isabel@publicor.com

**PGD**  
www.introl.es



Más  
información  
aquí

# Únete al Club Alcampo



Te contamos **todas sus ventajas**



**HASTA 50% DTO.**

en más de 500 productos  
seleccionados cada semana.



**PROMOCIONES  
EXCLUSIVAS**

pensadas para ti  
en función de tus gustos.

¡Descárgate  
la App!



Google Play

App Store





**C**ada semana, **Terrores Nocturnos** consigue que miles de oyentes se sienten al otro lado del micrófono dispuestos a escuchar historias que, probablemente, les harán mirar debajo de la cama antes de dormir.

Detrás de uno de los podcasts de referencia del género están **Emma Entrena y Silvia Ortiz**, dos jóvenes periodistas y podcasters cuya historia profesional comenzó mucho antes de **Terrores Nocturnos**. Se conocieron trabajando en la radio y terminaron encontrando en el podcast el espacio perfecto para unir dos de sus grandes pasiones: el misterio y el true crime.

Su trayectoria también las ha llevado a la televisión con 13 crímenes, a escribir su primer libro *España Misteriosa* y a los escenarios, donde han podido comprobar de cerca la conexión con su gran comunidad.

Hoy hablamos con ellas de cómo empezó todo, de lo que hay detrás de cada historia de **Terrores Nocturnos**, de la relación con sus fans y, también, de lo que todavía está por venir.

**El 7 de noviembre vendrán a la ciudad de Albacete para participar en la primera edición del festival nacional de podcast ¿Se me escucha?**

**Emma Entrena y Silvia Ortiz**

Creadoras del Podcast:

# TERRORES NOCTURNOS





Empecemos por el principio. Emma y Silvia, os conocisteis trabajando en la radio. ¿Qué recordáis de aquel primer encuentro y qué hizo que surgiera esa conexión profesional que os acabaría llevando hasta Terrores Nocturnos?

Conectamos en cuanto nos conocimos. Nos avisaron un día para hacer juntas la sección de internacional y nuestras voces encajaban a la perfección, además que a ambas nos gustó cómo trabajaba la otra y cómo trabajamos juntas.

**Las dos venís del periodismo y de la radio, pero además compartís una pasión muy concreta: el misterio y las historias de crímenes reales. ¿En qué momento pensasteis que esas dos pasiones podían convertirse en un proyecto como Terrores Nocturnos?**

Éramos un grupo de gente joven y a nosotras nos gustaba mucho el misterio y lo paranormal y empezamos a hablar sobre ello. En cuanto asociamos radio y misterio la idea de crear un podcast relacionado con ello salió prácticamente sola. Y fue mientras tomábamos un café cuando finalmente llegamos a la idea de crear un programa llamado 'Terrores Nocturnos' un trastorno del sueño que por cierto, ambas padecemos cuando éramos pequeñas.

**Cuando nació Terrores Nocturnos, ¿teníais claro desde el principio que podía convertirse en algo grande o lo planteasteis simplemente como un proyecto que os apetecía hacer?**

Lo planteamos como algo que nos apetecía hacer, pero sí que teníamos en la cabeza que era un producto que nos gustaría que creciera con el tiempo. Aunque nunca pensábamos que tanto como ahora. Creo que las Silvia y Emma de por aquel entonces no se imaginaban que acabarían presentando un programa de crímenes en la tele, escribiendo su propio libro o saliendo en las pantallas de Times Square.

El podcast ha crecido hasta convertirse en uno de los referentes del género en España. ¿Qué creéis que ha encontrado el público en vuestra manera de contar historias que ha hecho que tantos oyentes se queden?

La mezcla de temas modernos como Rando-náutica o experiencias en Tiktok; como clásicos como casos Warren o asesinos en serie. Pero contado de una forma inmersiva pero a la vez con la investigación previa de un periodista.

Además, al cuidar mucho las redes sociales, la gente encuentra una comunidad muy afín y nos siente parte de su círculo. De algún modo, valoran todavía más lo que hacemos porque nos sienten cerca, como a unas amigas o familia. Siempre que subimos stories contando que nos tenemos que quedar hasta tarde trabajando, nos responden de madrugada dándonos ánimo y celebrando con nosotras nuestros logros.

**Detrás de cada episodio hay investigación, documentación y muchas horas de trabajo. ¿Cómo decidís qué historias entran en Terrores Nocturnos y cuáles descartáis? ¿Hay algún caso que os haya resultado especialmente difícil de abordar?**

Por un lado la tendencia manda, si hay temas virales los elegimos siempre y cuando nos motive hacerlos. Pero lo bueno de ser un podcast independiente es que podemos elegir los temas que en el momento nos llaman la atención o que a nuestros seguidores les apetece que contemos.

Y con respecto a los casos difíciles de abordar... Nos cuestan aquellos temas que son muy virales en redes, donde suele haber mucha información falsa y cuando les das la información contrastada en los documentos judiciales y policiales y no corresponde a la que ellos tienen te tachan de decir mentiras. Por ejemplo, casos como Lindsay Clancy, Chris Watts o Valeria Marquez.

Yo compro en  
**Albacete**  
BONOS COMERCIO



**Más compras. Más comercio.  
Más Albacete**

**Consigue tus  
BONOS y úsalos en el  
COMERCIO LOCAL**

Entra en la plataforma y consigue  
hasta 5 bonos de 20 € por la mitad  
de su valor para gastar en los  
comercios adheridos.  
**Compra el doble, paga la mitad.**



**Compra tus bonos  
del 5 de octubre al  
30 de Noviembre  
(fin de la promoción)**



Entra **AQUÍ** e  
infórmate de cómo  
comprar tus BONOS  
[yocomproenalbacete.com](http://yocomproenalbacete.com)



Ayuntamiento  
**ALBACETE**

**feda**  
Federación de  
Empresarios de  
Albacete







Habéis llevado Terrors Nocturnos a los escenarios. ¿Qué tiene un directo que no puede tener un episodio grabado en un estudio y qué es lo que más os sorprende de la reacción de los espectadores?

Sin duda el calor del público y el apoyo que no dan. Nos gusta adaptarnos al ambiente que se crea en el momento, quizá más distendido o más misterioso... Y otra de las cosas que más nos gusta es saludar después del directo a los seguidores, porque son maravillosos y nos da la oportunidad de conocerlos a ellos. Y con respecto a la reacción, nos gusta ver la atención que nos presta el público cuando hacemos un programa de Terrors Nocturnos, tan inmersivo, en directo. La gente lo vive.

En un proyecto basado en historias de terror, misterio y crímenes reales, ¿alguna vez os habéis llevado el miedo a casa después de investigar o contar un caso?

Sí. Muchas jajaja más de las que nos gustaría. A veces la sugestión puede jugaros una mala pasada, pero eso es algo que sabíamos desde un primer momento, cuando decidimos dedicarnos a tratar estos temas. Eso no quita que saltemos de la silla cuando estemos grabando

un capítulo y pase algo inesperado, como que se caiga la cámara o se apague el foco.

Después de tantos años trabajando con el formato, ¿tenéis algún consejo para alguien que esté empezando? ¿Qué consejo os habría gustado recibir a vosotras cuando comenzasteis?

Nosotras les diríamos que el podcast lleva mucho más trabajo de lo que la gente piensa (si es un buen podcast y no una charla entre colegas) pero después de muchas horas y muchos años se puede vivir de ello. Y aunque parezca difícil en los tiempos que corren, no hace falta ser conocido o formar parte de una productora grande para ello. Con mucho esfuerzo se consigue.

Terrors Nocturnos ha pasado de ser un podcast a convertirse en una marca con podcast, libro, televisión y directos. ¿Hasta dónde queréis llevar el proyecto? ¿Qué os queda todavía por hacer?

Sinceramente, para nosotras lo ideal es poder seguir viviendo de esto con la buena relación que tenemos ahora, el buen ambiente laboral, la tranquilidad, la paz y el sosiego de estar juntas en un proyecto y no depender de nadie.

CON NUESTROS PROGRESIVOS

*Olvídate del  
quita y pon*

**Doble  
pro**  
de federópticos

**2<sup>as</sup> GAFAS  
PROGRESIVAS  
INCLUIDAS**

**HOYA**



**federópticos**  
Moreno

\*Consulta condiciones en la óptica.

Teodoro Camino, 36  
02002 · Albacete  
T. 633 76 93 60  
T. 967 70 66 90



# LONGEVIDAD **kenkô** es la palabra de moda

Farmacia  
Vereda

El verdadero concepto de longevidad no consiste en vivir más años, sino que los años que vivamos en la parte final de nuestras vidas esté caracterizada por la autonomía, la salud, la energía y la calidad de vida.

Sin duda la genética tiene mucho que decir, pero actualmente el papel principal se reserva a la epigenética, o lo que podríamos traducir como nuestros hábitos cotidianos.

Imprescindible revisar:

- **alimentación**, que no se puede resumir en una dieta equilibrada o en dieta mediterránea
- **ejercicio físico**, que no se puede resumir en caminar cada día
- **descanso**, que no se puede resumir en no hacer nada
- **relación social**, un aspecto muy olvidado pero de enorme importancia



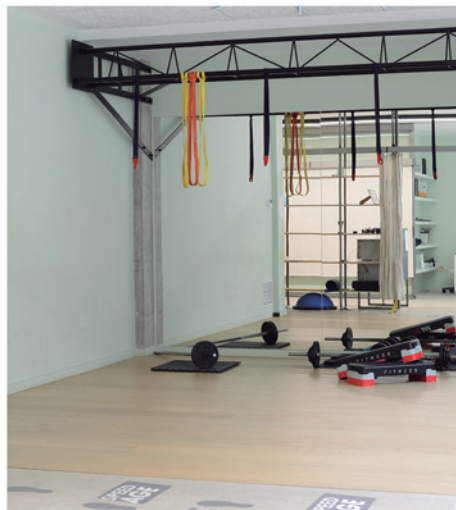
Longevidad es el arte de cuidar el futuro desde hoy, la longevidad no empieza cuando aparecen los problemas de salud, o los primeros signos del envejecimiento, sino mucho antes, se construye con las decisiones que tomamos cada día y que influyen directamente en nuestra salud, nuestra energía y nuestra autonomía de vida.

## FARMACIA VEREDA

Desamparados Berrio Campos, 1  
02006 Albacete  
967 52 03 21 722 181 786  
@farmaciavereda  
farmaciatobosopica@gmail.com

“Vivir más es una posibilidad.  
Vivir mejor durante más tiempo es el verdadero reto.”

La longevidad no se prepara con fórmulas milagrosas, consiste en conocer nuestro organismo, anticiparse a los riesgos y tomar decisiones de prevención basadas en conocimiento y evidencia.



Desde **FARMACIA VEREDA** y **KENKÔ ESPACIO DE SALUD**, el objetivo es acompañarte de forma individualizada para que cuidar de tu salud no sea una reacción ante la enfermedad, sino una inversión consciente en tu futuro, porque el mejor momento para empezar a cuidar los años que vienen es hoy.

¡Anímate a ser parte de nuestra comunidad “KENKÔ LOVERS”!

## KENKÔ ESPACIO DE SALUD

c/ Elisa Piqueras Lozano, 3  
02006 Albacete  
@Kenko\_espaciodesalud  
722 181 786

[www.turismoenalbacete.com](http://www.turismoenalbacete.com)



# Jornadas de la TAPÁ XX EDICIÓN

DEL 01 AL 04, DEL 08 AL 11,  
DEL 15 AL 18 Y DEL 22 AL 25  
DE OCTUBRE DE 2026



APOYO AL TAPAS  
CANDIDATO A PATRIMONIO  
CULTURAL INMATERIAL

ORGANIZA:



**APEHT**  
ASOCIACIÓN PROVINCIAL DE EMPRESARIOS  
DE HOSTELERÍA Y TURISMO  
ALBACETE

COLABORA:



AYUNTAMIENTO DE ALBACETE



DIPUTACIÓN DE ALBACETE





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



**A**lbacete se prepara para convertirse, por un día, en punto de encuentro para los amantes del podcast. El próximo 7 de noviembre, el Teatro Circo acogerá “¿Se me escucha?”, el primer Festival Nacional de Podcast de Albacete, una cita que reunirá a algunos de los proyectos sonoros más destacados del panorama nacional junto a una importante representación del podcasting nacido en la propia ciudad. Detrás de esta iniciativa están Fran Izuzquiza, de Yes We Cast, y Javi Sánchez Munera, de Nuteco, dos de los impulsores de un festival que busca poner a Albacete en el mapa nacional del audio y, al mismo tiempo, acercar el mundo del podcast a todos los públicos.



**¿**Cómo nace “¿SE ME ESCUCHA?” y en qué momento pensáis en apostar por Albacete como sede de un festival de estas características? ¿Qué tiene la ciudad para convertirla en un referente del podcast en España?

Albacete es una ciudad con mucha vida cultural. Hay festivales de cine, música, teatro o circo, entre otros, de larga trayectoria y éxito. Así que, dado que los dos nos dedicamos al podcasting entre nuestras actividades profesionales, nos preguntamos si existía espacio para nuestro sector dentro de la programación anual de eventos de la ciudad. Y creemos que esa alta actividad cultural y la localización de la ciudad, a medio camino entre Valencia, Alicante, Murcia, Cuenca y incluso Madrid, puede ser un punto de encuentro para los podcasters que vienen al festival y los oyentes que quieran venir a verlos en persona.

Habéis conseguido reunir en el Teatro Circo a proyectos y nombres muy diferentes, desde Álex Clavero y Raquel Piqueras hasta “Terroros Nocturnos”, “La Escóbula de la Brújula”, “Casus Belli” o “Cervecenado Podcast”. ¿Qué criterio habéis seguido para construir el cartel?

Hay dos líneas diferentes. Una de ellas, la que alojará la sala principal del Teatro Circo, reúne a podcasts de larga trayectoria y éxito como Terroros Nocturnos, La Escóbula y Concepto Sentido, además de una actuación especial de Álex Clavero y Raquel Piqueras. La otra línea es la de podcasts locales de Albacete que tendrá la sala Pepe Isbert como lugar de encuentro gratuito con el público, a los que se suman Casus Belli y El Abrazo del Oso en una jornada completa de mañana y tarde. Queremos que el público tenga todo tipo de propuestas para escoger los programas que más le atraigan y conocer otros que le puedan enganchar.

**¿**Qué puede experimentar el público en un festival de podcast que no puede experimentar escuchando un episodio desde el móvil, en el coche o en casa?

Se crea un ambiente especial en ambas direcciones. Para el público, un podcast en vivo muchas veces supone la oportunidad de conocer a los comunicadores a los que escuchan programa tras programa, ver cómo se mueven, cómo hablan, cómo son en persona e incluso tener la posibilidad de saludarlos. Para los podcasters, es la ocasión de reunirse con la audiencia que sabemos que está ahí gracias a las estadísticas, y que dejan de ser números sumados en bruto para convertirse en personas e historias individuales que vienen a acompañarnos ese día.

**¿**Qué papel queréis que desempeñe el festival para los creadores locales? ¿Puede convertirse en una plataforma para que un podcaster de Albacete dé el salto y sea conocido fuera de la ciudad?

Sí, claro, ojalá. Nos encantaría que gente de fuera de Albacete venga al festival y descubra un podcast local en vivo. El boca a oreja sigue siendo un arma de difusión de podcasts muy potente, así que nunca sabes quién te puede recomendar fuera de la ciudad y desencadenar un nuevo camino de difusión que atraiga nuevos oyentes. Nos gustaría mucho que algo así ocurriese.

También habláis de convertir Albacete en un destino cultural y turístico vinculado al podcast. ¿Os imagináis que alguien pueda venir a la ciudad expresamente por un festival como este, igual que ocurre con otros grandes eventos culturales?

Es una de nuestras aspiraciones. Nos gustaría que gente de localidades cercanas y provincias próximas a Albacete decidan viajar al Teatro Circo para conocer a sus podcasters favoritos.

Y que esta sea la primera edición de muchas que coloque a Albacete en el mapa del podcasting español gracias a esta iniciativa.

Fran y Javi, si tuvierais que convencer a alguien que nunca ha escuchado un podcast para que asista a “¿Se me escucha?” en el Teatro Circo, ¿qué le diríais?

Que en primer lugar va a encontrar muchos temas interesantes de diversos ámbitos, así que solo tiene que escoger aquel que le interese, para empezar. En segundo lugar, que va a poder conocer a grandes comunicadores llenos de pasión que hacen que esos asuntos sean mucho más atractivos. Y por último, y lo más importante de todo, que este festival será el punto de encuentro de públicos que comparten esas mismas aficiones, por lo que podrá formar parte de una comunidad que habla su mismo idioma.

Si dentro de unos años miráis atrás y recordáis aquella primera edición de “¿Se me escucha?”, ¿qué os gustaría poder decir que empezó aquel 7 de noviembre de 2026?

¡Que fijate cómo hemos crecido! Esta es la primera edición y tenemos muchas ideas que nos gustaría desarrollar en años venideros. Y que lo que en 2026 es una jornada en el Teatro Circo crezca hasta convertirse en uno de los festivales de referencia para la ciudad, y para la industria del podcasting en España.





# Agenda Joven • Otoño-Invierno 2026

Planes, formación y actividades para jóvenes

Juventud  
que se mueve

## HALLOWEEN / OTOÑO



### Encuentro Dipujoven La Roda

Sábado 24/10/2026  
11:00 a 18:00 h.



### Pasaje del terror El hotel de los horrores

Sábado 31/10/2026  
18:00 a 22:00 h.



### Maquillaje de terror

Sábado 31/10/2026  
18:00 a 19:30 h.

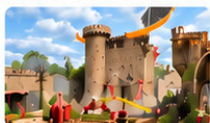


### Cocina terrorífica

Sábado 30/10/2026  
17:00 a 19:00 h.

5 €

## NAVIDAD



### Viaje a Puy du Fou España

Sábado 19/12/2026  
Todo el día.

20 €



### Maratón de radio

Del 14/12/2026 al 17/12/2026  
17:00 a 20:00 h.



### Cocina canapés Nochevieja

Lunes 28/12/2026  
17:00 a 19:00 h.

5 €

## INTERGENERACIONAL



### Voluntariado intergeneracional

Residencia de mayores  
Paseo de la Cuba, 39  
Viernes alternos del 04/09/2026 al 18/12/2026  
17:00 a 19:00 h.



### Programa de radio "De Machín a Rosalía"

3er jueves de cada mes  
Del 22/10/2026 al 17/12/2026  
17:00 a 18:00 h.



### Ruta nocturna: Albacete de leyenda

08/11/2026  
22:00 a 00:00 h.

50 €

## CLUB DE AVENTURA



### Club de aventura

Sábados del 17/10/2026 al 19/12/2026  
11:30 a 13:30 h.

## VIAJES Y PARTICIPACIÓN



### Viaje Japan Weekend Madrid

Sábado 26/09/2026  
Todo el día.

15 €



### AINE: prevención de la soledad no deseada

Sábados del 17/10/2026 al 19/12/2026  
11:00 a 13:00 h.

## FORMACIÓN



### Curso de manipulador de alimentos

Online  
Del 21/09/2026 al 30/10/2026



### Curso DJ Lab

Aprende, crea y lanza tu futuro profesional  
Jueves del 15/10/2026 al 17/12/2026

50 €

## EVENTOS



### Batalla de Promesas

Sábado 03/10/2026  
17:00 a 20:00 h.



### II Campeonato Skate Nacional

Sábado 03/10/2026  
17:00 a 21:00 h.

4 €

## RADIO JUVENIL



### Emisora juvenil Novaonda

Temporada 2026/2027  
Arranca el 18 de septiembre de 2026.

# TU IA NO ES TU MEJOR AMIGA ÚSALA, PERO CÚÍDATE

La inteligencia artificial puede ayudarte, pero también es importante saber cómo usarla de forma segura y responsable.



HOLA ¿EN QUÉ TE PUEDO AYUDAR?

## 1 PROTEGE TU PRIVACIDAD

No compartas datos personales, contraseñas o fotos privadas.

## 2 NO CREAS TODO

La IA puede equivocarse. Contrasta la información importante.

## 3 CUIDADO CON LAS IMÁGENES

Pueden ser falsas. Que parezca real no significa que lo sea.

## 4 NO DEJES QUE DECIDA POR TI

Úsala para encontrar ideas, pero piensa y decide tú.

## 5 TUS EMOCIONES NECESITAN PERSONAS

Si tienes un problema, habla con alguien de confianza.

## 6 ÚSALA PARA APRENDER

Aprovecha su potencial, pero no la uses solo para copiar.

“LA IA PUEDE SABER MUCHAS COSAS, PERO NO TE CONOCE MEJOR QUE LAS PERSONAS QUE REALMENTE FORMAN PARTE DE TU VIDA.”



Te llamamos por tu nombre. No por tu turno.



#01

VUELVE A SENTIRTE CLIENTE

EUROCAJA RURAL  
La banca que te inspira



# ABYCINE 2026 EL CINE TAMBIÉN SE MIRA CON OJOS JÓVENES

Del 20 al 29 de octubre, Albacete vuelve a convertirse en punto de encuentro del cine independiente, con nuevas películas, jóvenes talentos y propuestas diferentes.

Abycine celebra este octubre su 28.ª edición con diez días dedicados al cine independiente, los cortometrajes y las nuevas voces del audiovisual.

Uno de los elementos más interesantes del festival es su Jurado Joven, formado por jóvenes espectadores que tendrán la responsabilidad de valorar las películas de la sección Abycine Indie y elegir cuál merece llevarse el premio.

La idea es sencilla: demostrar que el cine también puede mirarse desde otras generaciones, con nuevos gustos, referencias y formas de entender las historias.

Durante el festival, Albacete recibirá a directores, actores y creadores, mientras sus salas acogerán películas que muchas veces se alejan de los grandes estrenos comerciales y que pueden convertirse en auténticos descubrimientos.



**Abycine es también una oportunidad para acercarse al cine de otra manera: conocer nuevos nombres, escuchar otras historias y descubrir lo que se está creando ahora mismo.**

**Este octubre, el cine independiente vuelve a tomar Albacete. Y la mirada joven también tendrá mucho que decir.**



**BODA EVENTOS**  
Albacete 2026

¿Estás organizando tu boda o un evento especial?  
**Este plan es para ti.**



## Lourdes Vives Merino Una joven escritora con un mundo propio



Compra el libro



**S**oy Lourdes Vives Merino. Este año gané el premio de novela juvenil Jordi Sierra i Fabra XXI, con el libro de fantasía *“El eco de los djinn”*.

Siempre he sido una persona bastante soñadora, tanto que a veces me cuesta vivir en este planeta llamado Tierra, y tengo siempre un mundo enorme en mi cabeza. Mi infancia estuvo llena de libros de todo tipo, y los devoraba como un verdadero ratón de biblioteca. A la vez, formaba mis propias historias con personajes de libros, películas, o de creación propia. Algo más tarde, empecé a escribir, y desde entonces ya van ocho años de libretas llenas de garabatos.

Para mí, pasar estas historias a papel u ordenador es la forma más auténtica que tengo de expresar todo lo que soy y siento por dentro. Además, me ayuda a sobrevivir al día a día, y me hace creer que puede haber un futuro en el que viva de la escritura.

Muchos me han preguntado cómo es que alguien tan joven ha llegado a crear una novela y ganar el premio de este concurso tan conocido. La verdad es que no poseo una fórmula mágica para una buena novela. Dudé de la calidad de mi manuscrito hasta el mismo día en el que me llamaron anunciándome que había ganado. Sin embargo, intentaré compartir lo

que creo que me ayudó más.

La estrategia que utilicé fue darle muchísima importancia a la planificación de la novela, personaje por personaje, capítulo por capítulo. Estuve muy atenta a cualquier “agujero de guión”, para solucionarlo y que el argumento quedara lo más perfecto posible. Creo que, una vez se termina de escribir el libro, aún queda la mitad de la tarea por hacer, que es repasarlo una y otra vez hasta que te dé asco tu propia historia (me pasó en el quincuagésimo repaso). No lo digo solo por la ortografía, sino por todos los pequeños detalles, como rehacer una línea para que suene mejor, más bonita o más inspirada, o cambiar que el personaje de repente tenga un color de pelo distinto en esa página que escribiste medio dormido. Esa serie de detalles importa, y mucho. A cualquier persona como yo, que quiera escribir un libro, le animo a que se ponga manos a la obra, que sea constante, y que recuerde, una vez terminado, que el libro solo estará acabado después de darle mil y un repastos.

**“Que la gente no olvide que escribir es mucho más que inspirarse y tener frases perfectas por ciencia infusa. Escribir es un trabajo, con mucho esfuerzo, compromiso y largas horas detrás.”**

Lourdes Vives Merino



# TU MASCOTA 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.



## Nombres: Belli y Kala

Somos una familia súper bonita de 4.

El conejete es Belli ,fue un regalito que los reyes me dejaron bajo el árbol el año pasado y se ha convertido en el príncipe de la casa con solo a penas medio año .

La perreta es Kala , la acogí en un pueblito de cuenca y ahora también es la princesa de la casa con tan solo dos meses .

Así conocimos a nuestros peluditos ,una anécdota graciosa es que Belli no se a echo aun a Kala, ella solo quiere juego y juego, y le ve la colita tan pomposa que solo quiere jugar con ella y lo sigue por todo el salón sin descanso, a veces Belli acaba hartito y se esconde de ella.

También Kala vino con un mes y ha visto a Belli como su único hermano y no puede parar de saltar como un conejo.

- Nuria Tercero



Mándanos tu historia y una foto de tu mascota a [comercial3@publicor.com](mailto:comercial3@publicor.com).  
¡ No olvides añadir tu telegono, tu nombre y el suyo !

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







## PREMIOS AJE AB

**¿Qué ventajas técnicas y cualitativas te aporta trabajar en esta escala tan reducida a la hora de mimar la materia prima?**

*Aunque la bodega solamente tenga 100 metros, está diseñada para elaborar todos los procesos, desde que la uva llega a la bodega hasta que se vende en el enoturismo. Y no tengo muchas máquinas, pero actualmente no las necesito porque la producción que hago es muy muy limitada y eso me permite darle el cariño que quiero a cada vino y cada elaboración que hago.*

**-También has abierto la bodega a reuniones, simposios, conferencias y eventos corporativos. ¿Qué valor añadido encuentra una empresa al celebrar un encuentro en un entorno artesanal y tranquilo como el de La Recueja?**

*¿Cómo no iba a abrir la bodega para hacer todo ese tipo de eventos cuando tengo un espacio que incita a eso? La sala de catas es un espacio pequeñito, pero tiene un ventanal gigante, precioso, que da al río Júcar, que yo siempre digo un poco irónicamente que se puede echar la caña y pescar desde él. Entonces invita un poco a esa tranquilidad. Y al tener esos momentos yo creo que en una reunión pues se necesita*



Sigue leyendo en [www.albaceteamano.com](http://www.albaceteamano.com)

**E**l galardón de la Asociación de Jóvenes Empresarios (AJE) reconoce a **María García** como referente del emprendimiento enológico por transformar la tradición agrícola familiar en un proyecto innovador, artesanal y sostenible.

En 2023 tomó el relevo de las tierras de su padre y fundó su propia bodega boutique, con producciones limitadas y procesos prácticamente manuales. El proyecto combina la elaboración de vinos de autor con un espacio de catas y originales propuestas de enoturismo.

**-El Premio AJE pone el foco en el talento y la capacidad de innovación de las nuevas generaciones. En un sector tan tradicional como el vitivinícola y en un entorno rural como La Recueja, ¿qué ha significado para ti este galardón a nivel personal y qué impulso supone para consolidar una microbodega artesanal en el mapa empresarial?**

*Para mí ha sido muy importante porque no esperaba para nada que me diesen este reconocimiento, generalmente van a proyectos más grandes y más punteros en Castilla-La Mancha y que premien algo del sector vitivinícola y del entorno rural es muy importante para mí porque se le da valor real a montar una empresa en un municipio tan pequeño como es La Recueja. Yo tenía miedo de miedo de presentar la candidatura, lo que para mí era un contra al final ha sido lo que les ha motivado a ellos para dármele a mí.*

**-Tu bodega en La Recueja ocupa un espacio modesto de 100 metros cuadrados donde prima la elaboración manual y artesanal.**





## CONSULTORIA ECONÓMICA y FINANCIERA



### CONSULTORÍA



### ASESORÍA

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.

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



[www.spasesores.com](http://www.spasesores.com)



# La Ciudad es para TODOS



#NOesJUSTO  
#LaciudadesdeTODOS

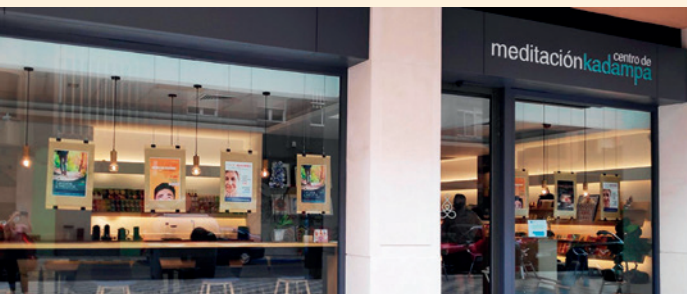


AYÚDANOS  
A MEJORAR



Ayuntamiento  
ALBACETE





centro de  
meditaciónkadampa



## PAZ MENTAL EN TIEMPOS DIFÍCILES

La sabiduría de “Paz mental en tiempos difíciles”, impartida por el **Centro de Meditación Kadampa de Albacete**; enseña que los problemas no dependen únicamente de las circunstancias, sino de la manera en que nuestra mente reacciona ante ellas. Una mente apacible permite transformar las dificultades en oportunidades para crecer y desarrollar virtudes. La verdadera felicidad no procede de la riqueza ni de los logros externos, sino de la paz interior.

La meditación se presenta como un método para cultivar esa paz y reducir el estrés. Ante el sufrimiento, se propone encontrarle un sentido y utilizarlo para mejorar personalmente. Para ello, es importante desarrollar humildad, paciencia, sabiduría y compasión.

La paciencia consiste en aceptar lo que ya ha sucedido sin luchar contra la realidad, comprendiendo también las dificultades de los demás y evitando responder con enfado.

La enseñanza del karma señala que las acciones virtuosas generan felicidad, mientras que las no virtuosas producen sufrimiento. Además, pensar en el bienestar de los demás ayuda a disminuir nuestro propio dolor. Finalmente, la sabiduría permite cambiar nuestra perspectiva y convertir los problemas en oportunidades de aprendizaje. La paz interior es presentada como base de la paz exterior.

Miércoles 19:30 - 21 h



# RECUPERA TU SONRISA. RECUPERA TU VIDA.

Implantes dentales  
de calidad en Albacete.

**Tu sonrisa** es nuestra  
prioridad.



**SEGURIDAD**  
Materiales de  
alta calidad



**NATURALIDAD**  
Resultados estéticos  
y duraderos



**EXPERIENCIA**  
Profesionales con  
amplia trayectoria

**25 AÑOS**  
implantando  
*sonrisas*

**ASIS**  
  
Clínica Dental

Pide tu  
**VALORACIÓN**

 **¿HABLAMOS?**



Esanéame



**967 247 933 | 967 666 162**



C/ Tejares, 3 1ºC Albacete



[www.clinicadentalasis.com](http://www.clinicadentalasis.com)



SALUD  
CONFIANZA  
BIENESTAR  
SIEMPRE  
CONTIGO



MÁS  
CERCA  
PARA  
CUIDAR  
DE TI

## MISMO SERVICIO DE SIEMPRE

### NUEVA UBICACIÓN EN ZONA TEJARES

**Ahora en C/ Jesús Nazareno, 5 · A solo 10 metros de nuestra ubicación anterior**

La farmacia de la esquina de la zona Tejares se ha trasladado a un nuevo local, más amplio y moderno, a solo 10 metros de su ubicación anterior.

Seguimos ofreciéndote la atención cercana, amable y profesional de siempre, ahora con más espacio y comodidad para ti.

*Seguimos en la misma zona de siempre*  
**AL LADO DE LA ESQUINA DE LA ANTIGUA FARMACIA**



### Farmacia Celia García Jiménez

C/ Jesús Nazareno, 5 · 02002 Albacete  
Junto a la esquina de C/ Tejares

Tel. 967 214 022

[farmacia.celiagarciajimenez@gmail.com](mailto:farmacia.celiagarciajimenez@gmail.com)

[www.farmaciaceliagarcia.es](http://www.farmaciaceliagarcia.es)

Lunes a viernes: 09:30 a 21:30 (No cerramos a mediodía)

Sábados: 09:30 a 13:30



# 100 noches. Un descanso sin dudas.

PRUEBA TU COLCHÓN AERIS DURANTE 100 NOCHES  
Y DESCUBRE TU CONFORT IDEAL.



100 NOCHES  
DE ADAPTACIÓN



TU CUERPO  
NECESITA TIEMPO



CAMBIA DE CONFORT  
SI NO ES EL ADECUADO



AERIS  
CLOUD  
ADAPTABILIDAD  
ENVOLVENTE



AERIS  
BALANCE  
EQUILIBRIO  
PERFECTO



AERIS  
FIRM  
SOPORTE  
INTELIGENTE

AERIS SE ADAPTA A TI.

Y SI NO ELIGES EL CONFORT PERFECTO,  
TIENES 100 NOCHES PARA CAMBIARLO.

*VickFlex  
Descanso*

C/ Rosario, 82 - 02003 Albacete - 648 98 20 92



# La comparación nos está robando bienestar

Redes sociales, vidas aparentemente perfectas y la necesidad de dejar de medir nuestra vida con la de los demás.

Es fácil abrir las redes sociales y tener la sensación de que los demás viven mejor. Viajan más, tienen trabajos ideales, relaciones perfectas, cuerpos increíbles y siempre parecen estar disfrutando. Pero hay algo que olvidamos: estamos comparando nuestra vida completa con los momentos seleccionados de otras personas.

Dejar de compararnos no significa dejar de admirar o inspirarnos en otras personas. Significa recordar que cada uno avanza con circunstancias, tiempos y objetivos diferentes.

Podemos empezar haciendo pequeños cambios: reducir el tiempo en redes, dejar de seguir cuentas que nos generan malestar y prestar más atención a nuestros propios logros, incluso a los pequeños.

La próxima vez que una publicación te haga pensar que tu vida debería ser diferente, recuerda algo:

**Tu vida no tiene que parecerse a la de nadie para ser valiosa.**

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



*Cuidamos de tus pies*

VISÍTANOS EN NUESTRA  
**NUEVA DIRECCIÓN:**

C/ San Antonio, 22  
02001 Albacete

**967 616 919**

Reconstrucción  
de uñas >>>>



## 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](http://www.albadolor.com)

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







**INNOVARA  
CLINIC  
ALBACETE**



**CIRUGÍA PLÁSTICA**

- Dr. Javier Montón Echeverría
- Dr. Antonio Talaya Pérez



**MEDICINA ESTÉTICA**

- Dra. María del Soto Sesma Rodrigo



**NEUROLOGÍA**

- Dr. Alberto Andrés López



**UNIDAD DE ESTIMULACIÓN**

- Dra. Marta Risueño Aparicio (Neurología)

**MAGNÉTICA TRANSCRANEAL**

- Dr. José Luis Guerrero Solano (Neurofisiología)



**CARDIOLOGÍA**

- Dr. Alejandro Pascual Gutiérrez



**CARDIOLOGÍA PEDIÁTRICA**

- Dra. Laura del Rey Megías



**MEDICINA INTERNA**

- Dra. Elena Molina Pacheco



**APARATO DIGESTIVO**

- Dra. Emilia Cascales Martínez



**UNIDAD DE ENDOSCOPIAS DIGESTIVAS**

- Dra. Emilia Cascales Martínez



**OTORRINOLARINGOLOGÍA**

- Dra. Lorena Pérez López

**UNIDAD DE VÉRTIGOS**



**ANGIOLOGÍA Y**

**CIRUGÍA VASCULAR**

- Dr. Sergio Beltrame Tomatis



**PSIQUIATRÍA**

- Dra. Carmen M. Escobar Alarcón



**PSICOLOGÍA CLÍNICA**

- Dña. Blanca Serrano Fernández

**DERMATOLOGÍA (PRÓXIMAMENTE)**

**NUTRICIÓN Y DIETÉTICA (PRÓXIMAMENTE)**

# 10 DE OCTUBRE DÍA MUNDIAL DE LA SALUD MENTAL

Cuidar la salud mental también forma parte de nuestra vida.

Con motivo del Día Mundial de la Salud Mental, la Dra. Carmen Escobar y nuestra psicóloga, Dña. Blanca Serrano, comparten algunas recomendaciones sencillas para incorporar el cuidado emocional a nuestro día a día:

Escucha cómo te sientes.

No todas las emociones son agradables, pero todas nos aportan información. Identificar lo que sentimos y tratar de comprender qué lo está provocando puede ayudarnos a gestionar mejor determinados momentos.

Cuida el descanso y tus rutinas.

Dormir adecuadamente, mantener cierta regularidad en los horarios, realizar actividad física y reservar momentos de descanso contribuyen al bienestar físico y emocional.

Mantén tus vínculos.

Compartir tiempo, hablar y sentirnos acompañados por las personas que nos hacen felices es una parte importante de nuestro equilibrio. No siempre es necesario encontrar soluciones; a veces, poder hablar y ser escuchados es suficiente.

No te exijas estar bien siempre.

La preocupación, la tristeza, el cansancio o la incertidumbre también forman parte de la vida. Reconocer esos momentos y permitirnos atravesarlos sin juzgarnos es igualmente una forma de cuidarnos.

Presta atención cuando el malestar se mantiene.

Cuando una situación empieza a afectar de manera persistente al sueño, al trabajo, a nuestras relaciones o a nuestra vida cotidiana, consultar con un profesional puede ayudarnos a entender qué está ocurriendo y a encontrar herramientas para afrontarlo.

Porque la salud mental no debería ser un tema del que solo hablemos cuando algo va mal.

La salud mental también se cuida cada día.

**Unidad de Salud Mental • Innovara Clinic**

**Más medicina, más persona, más salud.**



En **INNOVARA CLINIC** Albacete siempre serán atendidos por personal del centro para poder aclarar todas sus dudas.

PIDE TU CITA

 **967 113 288**



**CONTACTO**

 Calle Dionisio Guardiola, 23 – Bajo  
02003 Albacete  
[www.innovaraclinic.com](http://www.innovaraclinic.com)





ELENA ESPINOSA  
Clínica de Optometría  
y Terapia visual



CLÍNICA DE OPTOMETRÍA Y TERAPIA VISUAL  
ELENA ESPINOSA

## BAJA VISIÓN O VISIÓN FRÁGIL: CUANDO LA VISIÓN NO MEJORA

Muchas personas sufren baja visión o visión frágil y aunque les cambien las gafas, lentillas o les apliquen los mejores fármacos, la mejora es nula o muy poca. Puede afectar a niños y adultos y produce muchas dificultades en tareas cotidianas.

Suelen deberse enfermedades como degeneración macular, distrofias de retina, glaucoma, diabetes o neurológicas. Ven las imágenes deformadas, con una mancha central o en otras partes del campo, deslumbramiento o falta de contraste.

### ¿QUÉ PODEMOS HACER?

Con un estudio optométrico especializado para baja visión, analizamos y valoramos sus necesidades visuales. Y buscamos las mejores opciones para conseguir el mejor aprovechamiento del resto visual.

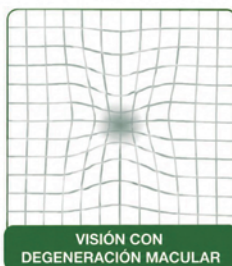
### AYUDAS VISUALES

Generalmente, necesitan ayudas visuales. No vale cualquier lupa, filtro selectivo o sistema telescópico...hay que analizarlo, calcularlo, adaptarlo al paciente.

### REHABILITACIÓN VISUAL

Es la parte más importante de nuestro manejo clínico. Gracias a ella, se consigue el mejor aprovechamiento visual, creando nuevas estrategias y aprendiendo a usar las ayudas adaptadas para cada situación.

Muchas personas que han acudido a nosotros, desconocían estas opciones y nuestra valoración optométrica especializada les ha permitido mejorar su día a día



VISIÓN CON  
DEGENERACIÓN MACULAR

La Degeneración Macular Asociada a la Edad (DMAE) afecta la zona central, provoca visión borrosa pérdida de detalles y la

EJEMPLO

Entra a nuestra  
web para más  
información

[www.elenaespinosa.eu](http://www.elenaespinosa.eu)



## SAUNA ¿QUÉ BENEFICIOS TIENE SU USO?

Llega el fin del verano y con el cambio de estación, es una buena época para limpiar, desintoxicar y desinflamar nuestro cuerpo de diferentes sustancias que se han ido acumulando a lo largo del tiempo.

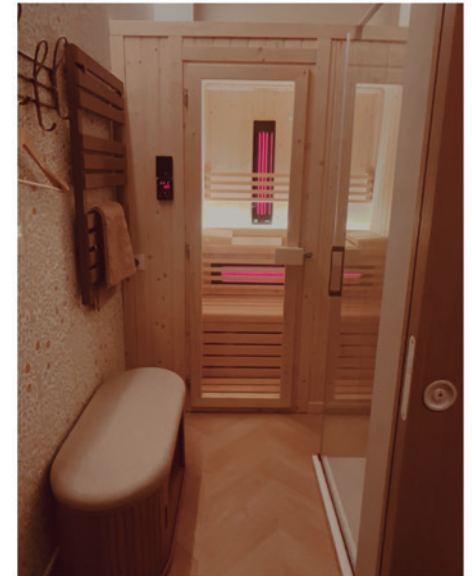
El uso de la sauna es un buen método para hacerlo, puesto que eleva la temperatura corporal y activa mecanismos similares a los del ejercicio moderado, lo que mejora la circulación, relaja los músculos y reduce el estrés.

Además, el uso continuado de ella, tiene otros múltiples beneficios:

- a nivel **cardiovascular**, mejora la presión arterial y la salud del corazón.
- abre los poros y por la sudoración, **deja limpiar la epidermis y eliminar toxinas**
- en músculos y articulaciones: el calor entra en los tejidos, **alivia los dolores corporales y acelera la recuperación tras el ejercicio físico** y mejora las lesiones.
- sobre la mente y el estrés: **disminuye los niveles de cortisol**, promoviendo una sensación profunda de calma y relajación.
- protección celular: previene y repara el daño oxidativo de las células, por tanto, es una buena **terapia antienviejimiento**.

En SALVIA, hemos instalado la **primera sauna híbrida de Albacete**, que ofrece tanto la **terapia de calor seco como la terapia de rayos infrarrojos**, obteniendo y potenciando los resultados, combinando ambas funciones.

Con la sauna de calor seco, con el calor extremo del aire, potencia la respuesta cardiovascular, aumenta los mecanismos adaptativos del cuerpo, aumentando las defensas.



También conseguimos una relajación muscular profunda, aliviando tensiones acumuladas sobre la superficie corporal.

La sauna de infrarrojos, en cambio, con menor temperatura, el calor directo, facilita la recuperación física de forma más localizada, favorece la producción del colágeno celular. Promueve una desintoxicación suave y relajación general y regula los ciclos del sueño.

**Si te gustaría hacer una detox profunda con la llegada del Otoño, en consulta te pautaremos el mejor tratamiento integrativo para ti.**

**SALVIA**  
salud avanzada



## EL DOLOR SOLO ES UNA ELECCIÓN



El sufrimiento destruye a las personas.

Vivimos en una sociedad que normaliza el sufrimiento como algo común en las personas con cierta edad.

Sin embargo, esto no es cierto. Los años no pueden revertirse, pero el desarrollo de la medicina ha demostrado que se puede ayudar al propio cuerpo a tratar de regular su situación interna, mejorando con ello su calidad de vida.

Resignarse no es obligatorio. Se puede cumplir años y disfrutar de una vida feliz.

Aliviar el dolor es un paso fundamental para ello, y desde la Clínica Gualda aplicamos todos nuestros conocimientos para conseguirlo.

Tenemos como objetivo ayudar a recuperar la salud desde dentro, aplicando todos los conocimientos que hemos acumulado a lo largo de nuestra dilatada trayectoria profesional de más de 40 años.

Porque por la salud siempre merece la pena luchar, una vida más plena es posible.

Cínica J. Gualda

### 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 3ºA 02002 Albacete

☎ 967217515

☎ 648932275

🌐 [www.clinicagualda.es](http://www.clinicagualda.es)

Más info en  
nuestra web



# GRANDAUDITION

**“Más de 20 años cuidando  
vuestra salud auditiva en Albacete”**

**Pilar Sánchez y Loli Lozoya**  
GrandAudition Albacete

**REVISA  
GRATIS**  
tu audición

**PRUEBA  
30 días**  
sin compromiso

**Audífonos**  
desde  
**690€**



**GRANDAUDITION ALBACETE**

Pl. la Constitución, 1  
02001 Albacete  
Tel: 967 04 67 29





# Munir, un campeón para el ataque del Alba

El Albacete Balompié refuerza su ataque con un futbolista acostumbrado a competir al máximo nivel. Munir El Haddadi, nacido en San Lorenzo de El Escorial en 1996, se incorpora al conjunto manchego para las próximas dos temporadas con una trayectoria repleta de

grandes momentos, títulos y más de 400 partidos oficiales.

Su talento comenzó a destacar muy pronto. Tras pasar por diferentes canteras madrileñas, brilló en el Rayo Majadahonda con 32 goles en categoría cadete antes de incorporarse a La Masía, donde continuó su formación. En 2014 conquistó la UEFA Youth League y ese mismo año comenzó su camino en el fútbol profesional con el filial del FC Barcelona.

## Promoción OCTUBRE



impresión Low Cost

carteles  
sellos  
sobres  
papel de carta  
flyer...

1.000  
Tarjetas  
de visita

Cantos redondos  
y plastificado brillo o mate

38€

\* Consulta otras ofertas  
\* Diseño no incluido, Iva no incluido

Torres Quevedo, 80- Bajo | 02003 Albacete    [impresion@publicor.com](mailto:impresion@publicor.com)    967 665 665

# REGALOS

## DE EMPRESA Y PARA EVENTOS

Personalizados con tu logo

Detalles que dejan huella

- Productos naturales y de calidad
- Ideales para clientes, empleados y eventos
- Adaptados a tu presupuesto

| JABONES NATURALES                                                                   | ROLL-ONS DE BIENESTAR                                                               | AMBIENTADORES DE COCHE                                                              | AGENDA 2027 TAPA DURA A5                                                               | LIBRETA DE NOTAS                                                                                   |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  |  |     |                 |
| Jabones artesanales y naturales. Aromas que cuidan.                                 | Con aceites esenciales para relajarse, energizar y equilibrar.                      | Fragancias naturales para disfrutar en cada viaje.                                  | Agenda A5 2027 de tapa dura, personalizada con tu logo. Ideal para empresas y eventos. | Libretas de notas personalizadas sostenibles con tu logo. Prácticas, sostenibles y siempre útiles. |

### CESTA BIENESTAR

COSMÉTICA NATURAL

- Jabones naturales artesanales
- Roll-ons de bienestar con esencias
- Ambientador de coche

Un regalo que cuida y conecta

### CESTA COMPLETA

BIENESTAR Y ORGANIZACIÓN

- Agenda 2027 tapa dura
- Libreta de notas
- Jabones naturales
- Roll-ons de bienestar con esencias
- Ambientador de coche

Todo en un solo regalo, para dejar una huella duradera.



impresión Low Cost

Torres Quevedo 80 bajo  
02003 - Albacete

967665665  
[impresion@publicor.com](mailto:impresion@publicor.com)



Su gran salto llegó en la temporada 2014-15. Munir debutó con el primer equipo azulgrana y formó parte de una plantilla histórica que, dirigida por Luis Enrique, conquistó Liga, Copa del Rey y Champions League.

Después comenzó un recorrido por algunos de los principales clubes del fútbol español. En el Valencia disputó 36 encuentros y posteriormente vivió una gran campaña con el Deportivo Alavés, donde consiguió 14 goles en 37 partidos.

Otro de los capítulos destacados de su carrera llegó con el Sevilla FC. Durante tres temporadas y media disputó 113 partidos oficiales y levantó una Europa League con Julen Lopetegui en el banquillo, añadiendo otro título internacional a su palmarés.

Más adelante defendió las camisetas de Getafe, UD Las Palmas y CD Leganés. Solo en LALIGA acumula 267 apariciones, una cifra que refleja la experiencia de un jugador que ha desarrollado buena parte de su

carrera en la máxima categoría.

Tras su última etapa en el Esteghlal Tehran FC de Irán, Munir regresa ahora al fútbol español para comenzar una nueva aventura en el Carlos Belmonte, un estadio que curiosamente ya conoció como visitante durante sus primeros años como profesional.

Verticalidad, polivalencia, potencia y capacidad goleadora son algunas de las cualidades que incorpora al ataque albacetista.

Con más de 400 partidos oficiales a sus espaldas y un palmarés en el que aparecen Champions League, Europa League y títulos nacionales, Munir abre ahora un nuevo capítulo de su carrera.

Esta vez, vestido de blanco y con el Alba.



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

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

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

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



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

**SASTRERÍA DON FÉLIX**  
Personaliza tu Traje

[www.donfelixalbacete.com](http://www.donfelixalbacete.com)





# La foto de tu Feria

Buscamos la imagen que mejor cuente la Feria de Albacete.

Sus luces, su ambiente, sus rincones, su gente, sus tradiciones y esos momentos que hacen que cada año sea único.

**PARTICIPA Y PODRÁS GANAR:**

TU FOTO SERÁ  
**PORTADA**  
DEL ESPECIAL FERIA  
ABM 2027

UNA NOCHE EN  
**HOTEL**  
**BENIDORMPALACE.**  
*con cena + espectáculo*  
+  
2 ENTRADAS DE  
**CINES**  
**YELMO**



## ¿CÓMO PARTICIPAR?



Envía tu fotografía a:  
**comercial3@publicor.com**  
o al teléfono / WhatsApp:  
**667 65 44 00**

Indica nombre y apellidos  
y número de teléfono.



Escanea el QR  
de esta publicación  
para leer bien  
las bases.

Participa hasta el 20 de octubre de 2026

# CONCURSO LA PALABRA SECRETA

REGALAREMOS 2 MENÚS PARA 2 PERSONAS EN:

**VIPS**  
Muy abierto

O EN **GINOS**  
-RESTAURANTE-

TEJARES, 3 ALBACETE

AV. DE LA ILUSTRACIÓN, 51

**Ganador@s AGOSTO**  
**¡Gracias a tod@s los participantes!**

¿Que palabra es en vertical?

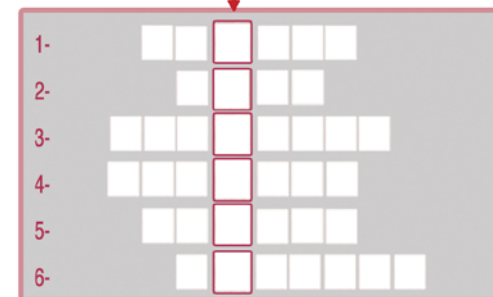
La palabra secreta era: **SOMBRA**



MARIA LUISA  
TORREIRA



VALENTINA  
GIL GIL



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

**22 DE OCTUBRE DE 2026**

**abmrevista**

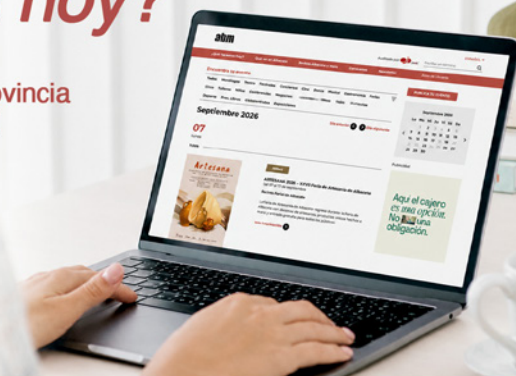
- 1- CONJUNTO DE ACTIVIDADES O HÁBITOS QUE SE REALIZAN DE FORMA HABITUAL Y REPETIDA EN EL DÍA A DÍA.
- 2- HONGO CON FORMA DE SOMBRERO QUE CRECE EN BOSQUES Y CAMPOS, ESPECIALMENTE EN ÉPOCAS HÚMEDAS.
- 3- FRUTO GRANDE DE PULPA ANARANJADA, TÍPICO DEL OTOÑO Y MUY UTILIZADO EN LA COCINA Y COMO DECORACIÓN EN HALLOWEEN.
- 4- FRUTO TÍPICO DEL OTOÑO, DE CÁSCARA MARRÓN. QUE SUELE COMERSE ASADO CUANDO LLEGA EL FRÍO.
- 5- ESPACIO AL AIRE LIBRE CON ZONAS VERDES, ÁRBOLES Y CAMINOS, PENSADO PARA PASEAR, DESCANSAR Y DISFRUTAR DE LA NATURALEZA.
- 6- RECOLECCIÓN DE LOS FRUTOS Y PRODUCTOS DEL CAMPO CUANDO ALCANZAN EL MOMENTO ADECUADO PARA SER RECOGIDOS.

## Qué hacemos hoy?

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



ESCANÉAME



**abm**

**www.albaceteamano.com**

## mucho+que pizza SORTEO 2 MENÚS

Para participar:

1 Escanea el QR

2 Sigue a @abmrevista.

3 Dale «me gusta» a esta publicación.

4 Comenta mencionando a la persona con la que irías.

**ESCANEA EL QR**

Y PARTICIPA EN EL SORTEO







## El vino del mes



Este vino no solo es una obra maestra en cada sorbo, sino también un tributo a nuestros antepasados y a todas esas leyendas que se transmitían de padres a hijos, acerca de los orígenes de nuestro pueblo y sus habitantes.

En tierras donde el sol acaricia las viñas y el viento susurra antiguas leyendas, los habitantes de Villarrobledo ganaron su apodo legendario: "Trojanos", hijos del trueno. Este nombre evoca la fuerza y la pasión que impulsa a esta comunidad, arraigada en la tierra, así como la dependencia que siempre hemos tenido del agua de lluvia para el desarrollo de nuestros cultivos. Al no ser la nuestra una zona especialmente húmeda siempre hemos tenido que depender y almacenar el agua de lluvia, también hoy tan escasa y cotizada. Héroes de Troya se presenta en una Edición Limitada, donde la armonía de nuestras uvas se unen a la robustez y la profundidad, entrelazándose en cada copa. Este vino encarna la destreza y la determinación de quienes lo producen, reflejando la herencia de una tierra que ha visto crecer generaciones.



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

### NOTAS DE CATA:

De un color profundo gracias a su elevada capa de antocianos, aporta colores rojo picota intensos con ribetes violáceos que no pierden viveza fácilmente.

Mantiene muy bien la acidez; esto le da al vino nervio y frescura, actuando como un conservante natural que augura una larga vida.

Aromas balsámicos y especiados: mientras el tempranillo huele a fruta roja, la Graciano huele a monte bajo, pimienta negra, regaliz, menta y violetas. Es una nariz mucho más profunda.

En boca es un vino de paso fluido pero con carácter. Una combinación perfecta entre el dulzor y frescor de la fruta con una chispa especiada.



## EL QUESO DEL MES

### Queso de Leche Cruda con Miel y Orégano

#### NOTA DE CATA

Queso elaborado con leche cruda de oveja y curado durante 5-6 meses, de intensidad alta y marcado carácter aromático. Presenta una textura mantecosa, melosa y muy agradable en boca. En nariz es especialmente expresivo, con los aromas propios de la leche de oveja y las notas herbáceas y mediterráneas del orégano. En boca, su sabor intenso se equilibra con el delicado dulzor que aporta la miel, creando un conjunto armonioso, suave y persistente. Se recomienda consumir atemperado para apreciar plenamente su textura y riqueza aromática. Resulta especialmente versátil: puede disfrutarse solo como aperitivo o postre, incorporarse a pizzas o acompañarse de un licor de orujo, miel y hierbas, mosto, sidra, una cerveza tipo NEIPA o aromatizada, o un vino tinto Tempranillo Reserva.

Un queso intenso pero equilibrado, en el que la fuerza de la leche cruda de oveja, el carácter aromático del orégano y la dulzura de la miel se combinan en una propuesta original.

#### 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](http://www.vegasotuelamos.com)  
967 550 105





# ¿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



**Don Asado**  
**Novedad: Cachopos**

967 508 454

967 047 970

SCAN

ME



C/. Miguel Servet, 8 bajo



*El Júcar*

**Brasería El Júcar**

RESERVAS

676 15 83 79

SCAN

ME



📍 Calle Vereda de Jaén, 97, Calle Carretera de Jaén, km 2, 3, 02006 Albacete



*Horno de Leña* PEDIDOS ONLINE

967 602 275

SCAN

ME



📍 C/Octavio cuartero 80

VIPS

**2X1**

**ESTUDIANTES**

en cenas de domingo a jueves



CONSULTA  
NUESTRA  
CARTA

**JUST EAT**

Uber **Eats**

**Glovo**

Teléfono de pedidos

**967 266 812**

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

*Ginos*

**PARA VOSOTROS**

**2x1**

CARTA



**ESTUDIANTES**  
EN CENAS DE DOMINGO A JUEVES

¡CON TU CARNET ESTUDIANTE!

**GINOS**  
• IMAGINALIA •

**Del horno  
a tu casa**

PIDE GINOS

📞 967 60 09 07

**JUST EAT**

**deliveroo**

Uber **Eats**



# Tu peña de lotería, sin complicaciones

Jugar a la lotería con amigos, familiares o compañeros de trabajo es una tradición que multiplica la ilusión, pero organizar una peña también puede convertirse en una tarea: recaudar el dinero, acordarse de realizar las apuestas, guardar los resguardos, comprobar los resultados... ¿Y si pudieras simplificar todo el proceso?

En [loteria11ab.com](http://loteria11ab.com), la Administración de Loterías nº 11 de Albacete te ayuda a gestionar tu peña de una forma cómoda, sencilla y segura.

El grupo puede establecer el periodo durante el que quiere jugar y elegir sus sorteos favoritos, manteniendo las mismas combinaciones o realizando apuestas

diferentes. A partir de ahí, la Administración se encarga de validar los boletos según la programación establecida.

Los resguardos se reciben por correo electrónico, de manera que todos los participantes pueden conocer qué se juega en cada sorteo. Así, las vacaciones, los festivos o simplemente un despiste dejan de ser un problema.

**“Crear una peña es compartir ilusión. Gestionarla no tiene por qué darte trabajo.”**

¿Y si toca? Tras cada sorteo se realiza el escrutinio y los premios obtenidos se incorporan a la cuenta de la peña. Pueden cobrarse o acumularse para utilizarlos en futuras apuestas, reduciendo así las siguientes aportaciones de los participantes.

**¿TIENES UNA PEÑA?**

**Nosotros nos ocupamos de gestionarla**

**[loteria11ab.com](http://loteria11ab.com)**



## loteria11ab.com

ADM. 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](mailto:loteria11ab@loteria11ab.com)  
[loteria11ab.com](http://loteria11ab.com)

**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](http://www.salvatec.es)

[info@salvatec.es](mailto:info@salvatec.es)



### Alquiler de Scooters y Sillas de Ruedas

Ofrecemos alquiler de scooters eléctricos, sillas de ruedas eléctricas y manuales, andadores y otras ayudas técnicas, con recogida en tienda o entrega a domicilio en zonas determinadas.

### Soluciones de Movilidad

Fabricamos nuestra propia marca de scooters eléctricos y distribuimos marcas reconocidas como Drive Medical, Shoprider, Vermeiren o Invacare. También contamos con grúas eléctricas, andadores y otros productos ortopédicos.

### Cobertura en España

Con oficina central en Murcia, prestamos servicios en toda España. Contamos con un equipo profesional con amplia experiencia y servicio técnico en múltiples provincias, incluyendo Valencia, Barcelona y Madrid.



# MET OPERA

**19 de septiembre 2026**  
20 Años del MET en Cines:  
Una Celebración de Aniversario

**3 de octubre 2026**  
Così fan tutte - (Mozart)

**17 de octubre 2026**  
Macbeth - (Verdi)

**14 de noviembre 2026**  
Carmen - (Bizet)  
[ Reposición especial de temporada ]

**5 de diciembre 2026**  
Samson et Dalila - (Saint-Saëns)

**23 de enero 2027**  
La Fanciulla del West - (Puccini)

**20 de marzo 2027**  
Silent Night  
(Kevin Puts / Libretto de Mark Campbell)

**3 de abril 2027**  
Manon - (Massenet)

**24 de abril 2027**  
Otello - (Verdi)

**8 de mayo 2027**  
Tosca - (Puccini)  
[ Reposición especial de temporada ]

**5 de junio 2027**  
Parsifal - (Wagner)



**cine yelmo + QUECINE**  
cine yelmo

Compra tus entradas en nuestra web  
[cineyelmo.com/es](http://cineyelmo.com/es)

The Metropolitan Opera

HD LIVE

## abm

¿Qué hacemos en Octubre ?



Voces en dualidad:  
más allá de un rol  
5 de octubre · 20:00h  
Teatro Circo

CONCIERTO



Esencia  
8 de octubre · 20:00h  
Teatro Circo

TEATRO



Raimundo Amador  
"De Pata Negra a Raimundo"  
9 de octubre · 20:00h  
Teatro Circo

CONCIERTO



MónicaNaranjo  
9 de octubre · 22:00h  
Plaza de Toros

CONCIERTO



Jornada de Rol:  
Los Mitos de Cthulhu  
10 de octubre · 17:30h  
Librería Herso

TALLERES



Presentación del libro  
"Tarot de los cuentos"  
15 de octubre · 18:30h  
Casa Carretas

TALLERES

## La agenda total de Albacete

Describe todos los Eventos

### ADELANTO DE LOS EVENTOS DE LA FERIA DE ESTE AÑO

Día de la Fiesta Nacional  
16 de octubre · 20:00h  
Teatro Circo

CONCIERTO



Lunatikko 90's Festival  
17 de octubre · 16:00h  
Caseta de los Jardinillos

CONCIERTO



XXVII Feria de Tradiciones Populares  
Del 23 al 25 de octubre  
Castillo de Yeste.

FERIAS



AH! Tardecer Fest  
11 de octubre · 17:00h  
Plaza de Toros

CONCIERTO



Adopta un Pana  
Del 24 al 25 de octubre  
IFAB

FERIAS



Burladas  
30 de octubre · 20:00h  
Teatro de la Paz

TEATRO



**Y AÚN HAY MÁS...**  
Todo lo que pasa en Albacete está aquí  
[www.albaceteamano.com](http://www.albaceteamano.com)





# Qué Leer Octubre



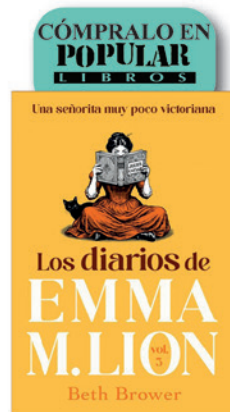
## CUANDO SEAS FELIZ, GOLPEA TÚ PRIMERO (Tatiana Tibuleac)

Tras el fenómeno mundial de El verano en que mi madre tuvo los ojos verdes, Tatiana Tibuleac regresa con su novela más feroz y más íntima. Si El verano en que mi madre tuvo los ojos verdes es una oda a la madre, Cuando seas feliz, golpea tú primero es una desgarradora carta de amor y de odio a un padre ausente: bohemio, alcohólico, adorado, inolvidable. Una novela en forma de cicatriz escrita desde el sitio exacto en el que el amor y el rencor se vuelven indistinguibles. Mila tiene cincuenta años, lleva seis meses sin beber y vive en París en casas ajenas, con perros ajenos, trabajos precarios en los que cuida a unos ancianos que no son nada para ella y una soledad cada vez más espesa.



## LOS DESESPERADOS (Éric Vuillard)

La vida de una figura legendaria, y la historia de una democracia confiscada: la de Estados Unidos. «Sin duda, lo mejor que he leído sobre este legendario joven forajido.» Yannick Haenel, Charlie Hebdo «Un anti-western que ilumina admirablemente los excesos y la violencia de Estados Unidos.» Elisabeth Philippe, Le Nouvel Obs «Un relato mordaz, impulsado por la rabia y la pasión política, que destroza la noble imagen de Estados Unidos y su mitología.» Laurent Rigoulet, Télérama «Un libro breve y crudo que estalla como un disparo.» Víctor Macé de Lépinay, Le Pèlerin «Vuillard venga a este delincuente de poca monta, un niño digno de una novela dickensiana, a quien la vida le deparó una existencia injusta.» François Lestavel, Paris Match



## LOS DIARIOS DE EMMA M. LION 3 (J Beth Brower)

En la tercera entrega de sus Diarios, Emma M. Lion sigue cautivando a sus lectores mientras mientras lidia con un primo mezquino, una tía implacable y un inquilino tan fascinante como peligroso para su corazón. El mes de julio llega a St. Crispian's y con él una tradición delirante: durante quince días, el vecindario sigue un rastro de pistas para ganar las escasas entradas de una representación clandestina de Julio César. Emma se ve arrastrada a la competición por su primo Archibald y por su propia curiosidad. Las pistas la llevan de la iglesia a la zapatería, de una canica a una moneda y hasta el pub, donde debe ingerir un brebaje infernal para llegar a la última señal.

# Qué hacemos hoy?

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



ESCANÉAME



Octavio Cuartero, 17

967 22 58 63

abm

www.albaceteamano.com



Hay cuentas que, por mucho que las hagas, nunca salen  
Nómina. Hipoteca o alquiler. Luz. Agua. Comida. Préstamo. Tarjeta.  
Otra cuota.



**FRANCISCO SORIANO**

Co-Fundador de LTD



**VICENTE PASTOR**

Co-Fundador de LTD

**CANCELA  
TODAS  
TUS DEUDAS**

**100%  
Garantizado**

Sumas. Restas. Vuelves a empezar.

Quitás cincuenta euros de aquí. Aplazas un recibo. Pagas una tarjeta para poder volver a utilizarla. Dejas algo para el mes siguiente. Piensas en la paga extra, en esas horas de más o en que el próximo mes quizá venga mejor.

Coges otra vez la calculadora. Y no sale.

Hay familias que llevan demasiado tiempo intentando encajar unos gastos y unas deudas que ya no caben dentro de sus ingresos.

Quizá llevas años pagando y, sin embargo, cuando miras lo que todavía debes tienes la sensación de no haber avanzado. Has reducido gastos, renunciado a vacaciones, a salir o a darte un pequeño capricho.

Y cada mes vuelves a hacer la misma operación:

¿Cuánto entra? ¿Cuánto sale? ¿Qué pago primero? ¿Qué dejo para después?

Cuando tus ingresos ya no permiten atender las necesidades de tu familia y, además, hacer frente a todas tus deudas, seguir haciendo números no cambia el resultado.

Es entonces cuando merece la pena estudiar si existe otra solución.

La **Ley de la Segunda Oportunidad** permite, cuando se cumplen los requisitos legales, afrontar una situación de insolvencia y acceder a la exoneración de las deudas que legalmente puedan ser canceladas.

En **Liquidatudeuda** empezamos hablando contigo. Nos cuentas qué debes, qué ingresos tienes y cuál es tu situación. Estudiamos tu caso y te explicamos con claridad qué posibilidades existen.

Porque llega un momento en el que ya no se trata de calcular cómo seguir pagando. Se trata de encontrar cómo volver a empezar.

**HAZ TUS CUENTAS** Coge un bolígrafo y completa los importes.

|                  |             |                |                      |                  |
|------------------|-------------|----------------|----------------------|------------------|
| VIVIENDA         | SUMINISTROS | ALIMENTACIÓN   | PRÉSTAMOS Y TARJETAS | OTROS            |
| _____ €          | _____ €     | _____ €        | _____ €              | _____ €          |
| INGRESOS _____ € |             | GASTOS _____ € |                      | ME QUEDA _____ € |

**SI LAS CUENTAS NO TE SALEN, HABLEMOS.**



**Liquidatudeuda.es**  
Mereces una segunda oportunidad



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



## Oferta especial en Salvaescaleras

Financiación **GRATIS**

Tramitamos las  
Ayudas y Subvenciones  
de la junta de comunidades  
de Castilla la Mancha

**Única empresa de  
accesibilidad en Albacete**

Soluciones para mejorar la movilidad,  
la autonomía y el confort en  
viviendas y negocios.

Ascensores · Elevadores ·  
Sillas salvaescaleras · Plataformas



**967 23 25 05 · 900 10 91 42**

Pol. Ind. Camporroso · C/ Toledo nº 4 · Nave 12 · 02520 Chinchilla (Albacete)

**www.disacc.es**



# Alquilar tu casa a turistas ya necesita el visto bueno de la comunidad

La normativa ha cambiado: infórmate antes de iniciar la actividad.

## ¿QUÉ DICE LA NUEVA NORMATIVA?

Desde el 3 de abril de 2025, si quieres iniciar una actividad de alojamiento turístico en una vivienda sometida al régimen de propiedad horizontal, necesitas la aprobación expresa previa de la comunidad de propietarios.

La resolución publicada en el BOE en 2026 confirma este requisito en un caso en el que se solicitaba el número de registro para una vivienda cuya licencia turística era posterior a la entrada en vigor de esta obligación.

## ¿QUÉ MAYORÍA SE NECESITA?

El acuerdo requiere el voto favorable de

tres quintas partes del total de propietarios, que representen a su vez tres quintas partes de las cuotas de participación.

## ¿HAY EXCEPCIONES?

Sí. La ley contempla el caso de quienes ya ejercían legalmente esta actividad antes del 3 de abril de 2025 y se habían acogido previamente a la normativa turística correspondiente.

**Revisa los estatutos de tu comunidad, la situación legal de la vivienda y la normativa turística aplicable antes de iniciar la actividad.**



## REFORMAS COMPLETAS DE BAÑO

Nos encargamos de todo, para que no tengas que preocuparte.

PRESUPUESTO SIN COMPROMISO

TRABAJOS GARANTIZADOS

LLÁMANOS

**695 665 039**

Torres Quevedo 67,  
Albacete 02003



# Fermar

PUERTAS AUTOMÁTICAS

EXPERIENCIA • CALIDAD • SEGURIDAD

## Especialistas en puertas automáticas y ferretería

para todo tipo de accesos.

Instalación, mantenimiento y servicio técnico con la máxima calidad y seguridad.



**PUERTAS INDUSTRIALES**  
Seccionales, enrollables, rápidas y cortafuegos



**PUERTAS PEATONALES**  
Automáticas, abatibles y correderas



**AUTOMATISMOS Y ACCESOS**  
Soluciones inteligentes para cada necesidad



**MANTENIMIENTO Y SERVICIO TÉCNICO**  
Respuesta rápida y atención personalizada



**FERRETERÍA INDUSTRIAL**  
Suministro industrial y asesoramiento profesional



## SUMINISTRO INDUSTRIAL

Todo lo que tu empresa necesita. Materiales, herramientas, herrajes y mucho más.

MÁS DE  
**30** AÑOS

ABRIENDO CAMINO DESDE 1995



**967 52 11 11**

[www.puertasfermar.com](http://www.puertasfermar.com)



ALBACETE  
Delegación  
CIUDAD REAL

*Estamos donde nos necesitas.*

CALIDAD CERTIFICADA • MARCADO CE • GARANTÍA Y SEGURIDAD

SOLUCIONES A MEDIDA

PARA CADA

PROYECTO



# ¿Qué cubre realmente tu seguro de hogar?

Lo importante no es tener una póliza, sino saber qué hará por ti cuando la necesites.



Tu casa segura, tu tranquilidad

## Coberturas principales

ESTO SUELE INCLUIR TU SEGURO

### DAÑOS POR AGUA

Cubre escapes, roturas accidentales de tuberías y los daños que puedan causar en tu vivienda y a terceros.

### RESPONSABILIDAD CIVIL

Te protege si causas daños a otras personas, por ejemplo, una fuga de agua que afecte a un vecino.

### ROTURAS Y DAÑOS ELÉCTRICOS

Puede incluir cristales, vitrocerámica y daños en electrodomésticos por problemas eléctricos (según la póliza).

## Otras coberturas y aspectos clave

REVISAR ESTO ANTES DE FIRMAR

### ROBO

Cubre la pérdida o daños por robo. Comprueba qué límites aplica a dinero, joyas u objetos de especial valor.

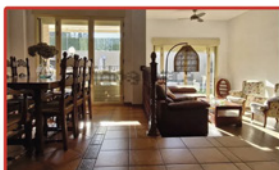
### ASISTENCIA EN EL HOGAR

Suele incluir servicios de fontanería, electricidad, cerrajería o reparaciones urgentes. Revisa qué servicios incluye y en qué condiciones.

### ANTES DE RENOVAR, COMPRUEBA

El capital asegurado, las franquicias, los límites, las exclusiones y si has comunicado reformas o cambios importantes en la vivienda.

*El mejor momento para conocer tu seguro de hogar es antes de necesitarlo.*



### Casa / Chalet independiente

En venta 490.000 €

Barrios periféricos - Pedanías

800 m² · 5 hab  
Garaje incluido



### Atico en Carretas

En venta 425.000 €

Huerta de Marzo

100 m² · 3 hab  
7ª planta exterior con ascensor



### Piso en Feria

En venta 290.000 €

Escasos metros del Molino

150 m² · 4 hab  
1ª planta exterior con ascensor



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

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

# 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).



## Para evitar filtraciones

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



## 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.



## 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

Pol. Ind. Romica, parcela 34 | 02006 ALBACETE | Telf./ Fax: 967 254 214  
info@esnajucar.com | www.esnajucar.com



# ¿Alquilas por habitaciones?

## Las reglas ya han cambiado

La normativa ha cambiado: infórmate antes de firmar o poner tu vivienda en alquiler.

¿Alquilas por habitaciones? Las reglas acaban de cambiar.

Desde el 1 de octubre, los alquileres temporales y por habitaciones tienen nuevas condiciones sobre precio, duración y justificación.

Compartir piso se ha convertido en una opción habitual para estudiantes, jóvenes trabajadores y personas que no pueden asumir el alquiler de una vivienda completa. Pero desde este mes, este tipo de contratos cuenta con nuevas reglas.

*El Real Decreto-ley 26/2026, publicado el 30 de septiembre, regula de forma específica los alquileres temporales y por habitaciones. Una de las novedades más importantes afecta al precio: la suma de todas las habitaciones alquiladas simultáneamente no podrá superar la renta que correspondería al alquiler de la vivienda completa. En zonas declaradas de mercado tensionado, además, deberán respetarse los límites de renta establecidos.*

También cambia el alquiler temporal. El contrato deberá responder a una necesidad temporal real y justificable, como estudios, trabajo o un desplazamiento concreto. Como regla general, su duración debe superar los 31 días y no exceder de 12 meses, salvo que continúe existiendo la causa que justificó la temporalidad.

Si un contrato supera ese plazo sin una razón que lo justifique, o se encadenan determinados contratos sucesivos sobre la misma vivienda, puede pasar a considerarse alquiler de vivienda habitual.

Para propietarios e inquilinos, el cambio obliga a prestar más atención a cómo se redactan estos contratos.

Antes de alquilar una habitación, ya no basta con mirar el precio: también importa qué tipo de contrato estás firmando y por qué.



# PROYECONS

REHABILITACIÓN DE EDIFICIOS

# Mantenimiento periódico de tejados

Evita filtraciones, atascos y reparaciones costosas antes de que aparezcan los problemas.

Con **PROYECONS** es posible mantener el tejado de su edificio en buen estado con revisiones periódicas y soluciones profesionales.

## BENEFICIOS CLAVE

- Prevenir humedades, filtraciones y goteras
- Evitar atascos de canalones
- Prevenir desprendimientos de tejas
- Alargar la vida útil de los materiales
- Ahorrar dinero a largo plazo

PRESENTANDO ESTE FOLLETO REALIZAMOS  
**UNA REVISIÓN GRATUITA**  
DEL TEJADO DE SU EDIFICIO

**25 Años de Experiencia a tu Servicio.**

Tu tranquilidad es nuestra mejor garantía

**Dirección**

C/ Hermanos Jiménez, 22 · 02004 Albacete

**Teléfonos**

**967 504 900**  
**660 090 945**

**Email**

obras@proyecons.es

**Web**

[www.proyecons.es](http://www.proyecons.es)







**GOMEZ TORRES**  
AGENCIA  
INMOBILIARIA

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



Telf.  
**967 550 680**  
**670 657 005**

## 8 OPORTUNIDADES ÚNICAS EN VENTA Y ALQUILER



MÁS DE 30 AÑOS  
DE EXPERIENCIA  
NOS AVALAN



AMPLIA CARTERA  
DE CLIENTES



TODOS LOS TRÁMITES  
HASTA LLAVE EN MANO



CONFIANZA,  
SERIEDAD Y EXPERIENCIA



REF: 10045

**PATIO GRANDE:** pueblo tranquilo, todos los servicios, casa con un gran patio, en **ARGAMASON**, Tejado nuevo, fachada por dos calles, 150 metros, en planta baja con 2 dormitorios, salón-cocina grande con chimenea, baño y patio de 120mt con horno y barbacoa y otros 80 mtrs en 1ª planta con 3 habitaciones, en buen estado.

PRECIO: **78.000€**



REF: 10211

**A ESTREÑAR.**

Piso de 3 dormitorios, salón, cocina independiente, 2 baños completos, armarios empotrados, primeras calidades, con plaza de garaje y con el IVA incluidos

PRECIO: **270.000€**



REF: 10171

**CENTRO, GRANDE, PRECIO Y GARAJE:** 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.

PRECIO: **380.000€**



REF: 10135

**PUEBLO: BARATA,** Casa en de pueblo Masegoso, una casa con dos alturas, planta baja con 2 dormitorios, salón-cocina con chimenea y baño, en planta primera tiene dos habitaciones grandes, el tejado esta nuevo.

PRECIO: **39.000€**



REF: 10130

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

PRECIO: **59.000€**



REF: 10082

**PRECIO: POCOS AÑOS,** apartamento en venta de 2 dormitorios, salón, cocina, baño, todo amplio, un patio de 20 metros, edificación con pocos años, para entrar a vivir, con plaza de garaje.

PRECIO: **160.000€**



REF: 9973

**CHALET URBANO,** en Vereda de Jaén, CERCA de Albacete, con terreno de 2.200 metros urbanos, posibilidad de convertir en varias parcelas individuales, tiene una casa de 120 metros para reformar, piscina.

PRECIO: **350.000€**



REF: 10190

**ATICO-PRECIO**

Atico con pocos años, amueblado para entrar a vivir o alquilar, con 2 dormitorios, salón, cocina, baño, terraza de 17 metros, con garaje

PRECIO: **190.000€**



¿QUIERES VENDER  
O ALQUILAR?  
TE CONSEGUIMOS LOS  
MEJORES RESULTADOS

VALORAMOS TU INMUEBLE  
**SIN COMPROMISO**

*Confía en  
profesionales*

[www.inmobiliariagomeztorres.com](http://www.inmobiliariagomeztorres.com)

# XIII Feria Rural de MUJERES EMPRENDEDORAS Y EMPRESARIAS

**LA RODA, ALBACETE**

Del 16 al 18 de octubre 2026

Avda. Ramón y Cajal

Día Internacional de las  
**MUJERES RURALES**  
15 de octubre

Castilla-La Mancha: Origen, Valor, Futuro.



Castilla-La Mancha



Instituto de la Mujer  
CASTILLA-LA MANCHA



1/6

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

Globalcaja 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 corriente.

# Tu cuenta suma...

## + NUEVOS INGRESOS

Nómina, Pensión  
o Cuota de autónomos

## + TU SALDO Medio mensual a partir de 6.000€

## + TU DÍA A DÍA Tarjeta, Bizum y recibos

Hasta

780€

brutos\* En 12 meses

Domicilia nuevos ingresos y  
mantén un saldo medio mensual  
mínimo de 1.000 €



Globalcaja

Más información en [globalcaja.es](http://globalcaja.es) o en nuestras oficinas

\*Requisitos para acceder a esta oferta: domiciliar un nuevo ingreso (nómina, pensión, recibo autónomo o ingreso recurrente) en una cuenta de Globalcaja y mantener un saldo medio mensual mínimo de 1.000€. El participante deberá firmar un boletín de adhesión en su oficina de Globalcaja. Si el participante cumple los requisitos cada mes podrá conseguir un incentivo de hasta 65€ brutos al mes en función de sus ingresos, su saldo medio mensual y el uso de su cuenta:

1. Bonificación por ingresos (tramos no acumulables, en caso de cumplir más de uno, el cliente recibirá la bonificación de mayor importe):
  - 25€ brutos al mes por nómina o pensión igual o superior a 2.000€
  - 15€ brutos al mes por nómina o pensión de 700€ a 1.999,99€
  - 15€ brutos al mes por domiciliar el recibo de autónomo
  - 10€ brutos al mes por ingresos recurrentes\*\* igual o superiores a 500€
2. Remuneración por saldo medio mensual en cuentas a la vista (tramos no acumulables, en caso de cumplir más de uno, el cliente recibirá la bonificación de mayor importe):
  - 25€ brutos al mes por saldo medio mensual igual o superior a 20.000€. TAE desde 0,60%. Ejemplo representativo calculado para un supuesto en el que se mantenga de forma constante durante 1 año un saldo medio mensual de 50.000€. TAE hasta 1,5%. Ejemplo representativo calculado para un supuesto en el que se mantenga de forma constante durante 1 año un saldo medio mensual de 20.000€. Importe total abonado en la cuenta en el año en los dos supuestos: 300€. La TAE variará en función del saldo medio mensual de la cuenta.
  - 7,50€ brutos al mes por saldo medio mensual de 6.000€ a 19.999,99€. TAE desde 0,45%. Ejemplo representativo calculado para un supuesto en el que se mantenga de forma constante durante 1 año un saldo medio mensual de 19.999€. TAE hasta 1,5%. Ejemplo representativo calculado para un supuesto en el

que se mantenga de forma constante durante 1 año un saldo medio mensual de 6.000€. Importe total abonado en la cuenta en el año en los dos supuestos: 90€. La TAE variará en función del saldo medio mensual de la cuenta.

3. Bonificación por transaccionalidad (tramos acumulables, en caso de cumplir los tres, el cliente recibirá la suma de las tres bonificaciones):

- 5€ brutos al mes por uso de tarjeta Globalcaja: 3 compras y/o reintegros en cajero al mes
  - 5€ brutos al mes por activación de Bizum en Globalcaja: 1 abono, cargo o compra con Bizum al mes
  - 5€ brutos al mes por domiciliación de recibos en la cuenta de Globalcaja: 2 pagos de recibos domiciliados al mes
- Los ingresos de las bonificaciones se realizarán durante los 12 meses siguientes a la adhesión a la oferta, por lo que un participante que consiga las bonificaciones máximas durante todos los meses de la promoción recibirá un total de 780€ brutos (631,80€ 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 abonándose en la cuenta el resto (importe neto). La Entidad se reserva el derecho de modificar, suspender y/o cancelar esta oferta. No acumulable con otras ofertas de nómina o pensión de la Entidad. Consulta todas las bases de la oferta en tu oficina de Globalcaja o en [globalcaja.es](http://globalcaja.es)

\*\*La modalidad de ingresos recurrentes se reserva a nuevos clientes que no hayan sido titulares de una cuenta en la Entidad durante los doce meses anteriores a la fecha de adhesión a la campaña por parte del cliente.