



# Quiérete cuidándote con el ABONO DEPORTE de Alcobendas



Alcobendas	Boalo   Cerceda   Mataalpino	Colmenar Viejo	Guadalix de la Sierra	Miraflores de la Sierra	S.S de los Reyes	Soto del Real	Tres Cantos
Sierra norte							

Alcobendas

## Miles de mayores de Alcobendas protagonizaron su semana

Creado: Martes, 29 Mayo 2018 10:42 Escrito por Redacción



La Semana de los Mayores contó con una gran marcha por toda la ciudad, teatro, baile, conferencias, literatura, homenaje a los mayores... además, en la inauguración se presentó el programa de actividades para el curso 2018-2019.

Varios miles de personas han participado en la [XXI Semana de las Personas Mayores de Alcobendas](#). Siete días que han sido una mera muestra de lo mucho y variado que hacen los vecinos de más edad de Alcobendas.

Mayores activos que van a cursos, hacen deporte, que hacen voluntariado, que se preocupan por aprender nuevas tecnologías, que viajan, que utilizan los servicios y actividades que les ofrecen en los centros de mayores... Mayores que a lo largo de esta semana se han hecho ver y notar y que han querido compartir su celebración con vecinos de todas las edades.

Inauguración y presentación del programa de actividades para el próximo curso

Con todas las butacas llenas y convertido en un hervidero de charlas, comentarios y risas, estaba el auditorio Paco de Lucía el día de la inauguración de la Semana de las Personas Mayores. Actuaron los alumnos del taller de Comunicación e Interpretación y la coral Madreselva, que mostraron lo mucho y bueno que saben hacer, y se presentó el Programa de actividades para personas mayores de Alcobendas.

Un programa con cerca de cuatrocientos cursos y talleres que incluyen trabajo corporal, aire libre, deporte, cultura, desarrollo personal, memoria, habilidades, idiomas, lectura, senderismo, nuevas tecnologías... A ello se suman los viajes y excursiones, los bailes, comidas o salidas de ocio y servicios tales como peluquería, podología, asesoría jurídica, prensa diaria o aula de informática en todos los centros. Las inscripciones para los talleres reglados y los espacios autónomos son del 4 al 8 de junio. Del 4 al 7 de septiembre serán las inscripciones para talleres dinamizados por voluntarios, talleres en colaboración con otras entidades y bailes de salón.

Buscar

Alcobendas

13°C

7 km/h

Hoy

Mañana

21° | 14° 25° | 13°

© Tutiempo.net

Secciones

- > Cultura de cine
- > Estrenos de cine
- > Emprendedores en la Onda
- > Hospitales
- > Respeto Animal
- > UAM



• Medicina • Experiencia • Personas



Pertenece a uno de los sistemas sanitarios españoles privados con más años de experiencia en este país ASISA Group

- 250 Habitaciones individuales con cama de acompañante
- 8 Suites con salón
- 40 Áreas médicas de atención especializada.
- 39 Consultas externas.
- Centro Dental (Asisa Dental) y Oftalmológico (Oftalvist)

Avda. de Valladolid, 83 28005 • Madrid • 91 595 70 00  
www.grupohla.com/es/hospital-moncloa

## El teatro te permite vivir otras vidas

Treinta años cumplió la pasada temporada el grupo de teatro de personas mayores de Alcobendas La Alegría. A lo largo de la Semana han hecho dos representaciones que se enmarcan dentro de la Muestra de Teatro de personas mayores donde La Alegría es anfitrión pero en el que también participan grupos de otros muchos municipios de Madrid.

Antes de cada representación, el camerino es un ir y venir de hombres y mujeres que se visten, se maquillan, se miran al espejo, intercambian comentarios y risas nerviosas... y es que... “nervios hay, claro, y muchos -confiesan Loli y Puri- pero en cuanto te ves sobre el escenario y dices la primera palabra ¡se pasan!”. Gloria está disfrazada de cura para la obra de hoy (Y por fin solo, una divertida comedia que llenó de carcajadas el Centro Cultural Pablo Iglesias); Loli, de Lucas, el protagonista; Ángel de reportero; Pablo de ciclista; Puri de monja... “Hacer teatro nos mantiene vivos, alegres, alerta... y nos permite vivir otras vidas”.

## Baile en línea y reconocimiento a las tres vecinas más longevas

Bachata, chachachá, cumbia, pasodoble... de todo bailaron los atrevidos que el miércoles 23 se concentraron en la Plaza Mayor para la exhibición de baile en línea. “Haces ejercicio, te diviertes, memorizas los pasos, intentas seguir el ritmo... es muy completo”, dicen Inés, Madalena y Lumi que no paran de moverse. Como tampoco paran Angel y José Luis “estamos aprendiendo. Nos han 'empujado' nuestras mujeres pero, la verdad, es que es divertido!”. Y “lo mejor de todo - dicen Juani y Marca- es que puedes ir solo, no necesitas pareja!”.

Ese mismo día, por la tarde, tuvo lugar el tradicional homenaje a los mayores en el que tres vecinas centenarias, las más longevas de Alcobendas, recibieron el reconocimiento del público, sus familiares y amigos y de su ciudad: Mari Cruz Ruiz Ramirez (104 años), Manuela Gallego (102 años) y Carmen Corral (98 años).

## Acariciar a un perro reduce la tensión arterial

Convivir con una mascota conlleva muchos e importantes beneficios. De eso trató la jornada de terapia con animales que se realizó en el centro de mayores de la calle Orense. Pipa, Congo y Suri -tres perros todo simpatía y ternura- fueron los protagonistas absolutos. Pasaron por entre los mayores que los saludaron, acariciaron, achucharon y abrazaron. “Está comprobado: acariciar a un perro hace que nos relajemos, eso implica que el corazón late más despacio y, con ello, la tensión arterial se reduce”. Contaban las profesionales durante la charla. Pero no es esto lo único: “Cuidar de un perro mejora los patrones del sueño; facilita las relaciones sociales; aumenta la confianza y la seguridad; alivia la soledad; mejora la comunicación; al tener que sacarle a pasear se hace ejercicio...” Pero, “eso sí, también hay que tener claro que tenemos que ser responsables, cuidarle mucho y quererle siempre”.

## Nada vale más que la salud

Parte importante de los actos de la Semana de las Personas Mayores han sido las charlas informativas sobre muy distintos temas. Sesiones que también se realizan a lo largo de todo el año. En esta ocasión se ha hablado de memoria, seguridad vial, herencias y sucesiones, consumo, cuidado del oído y cuidado del corazón. Esta última finalizó con la toma de tensión a todos los asistentes. “En la charla que nos han dado, por cierto muy interesante y muy didáctica, me he enterado de que la tensión alta puede afectar a órganos importantes del cuerpo”, dice María. A su lado Jaime asiente y añade: “Yo voy a todas las charlas y actividades que sirven para mejorar la salud. Lo tengo claro: Nada vale más que la salud”.

## Actividades culturales

Y para los amantes de escribir o leer buenos relatos, se organizó el certamen de relatos breves de los centros municipales de mayores. Tres seleccionados entre una decena de trabajos presentados y otros que se quedaron fuera de plazo pero con la misma calidad. Historias perfectamente relatadas sobre terror porque este primer certamen tenía como objetivo conmemorar el 200 aniversario del clásico de esta literatura Frankenstein de Mary Shelley. Cuenta cuentos para adultos, un concierto de cuencos tibetanos y las exposiciones de dibujo y pintura completaron el programa de actividades culturales de esta Semana.

## Caminando juntos

Abuelos, hijos, nietos, hermanos, amigos... más de 250 personas participaron en Caminando Juntos, una marcha de diez kilómetros que recorrió toda la ciudad, desde la Plaza Mayor hasta la Esfera, que era la gran novedad de este año y que, visto el éxito, es más que probable que se repita. Desde luego a muchos de los caminantes les gustaría que así fuera “Me encanta andar y me encanta hacerlo en compañía. Esta marcha ha sido un descubrimiento y, desde luego, voy a repetir”, aseguraba Virginia. Para ella, era la primera pero había muchas personas asiduas a este tipo de actividades “Yo participo en las marchas que organizan para mayores en el Ayuntamiento. Bueno y hago gimnasia, y estoy en la coral Madreselva...” contaba Milagros entre risas. A su lado Cali, Camen y Mariano reponen fuerzas en la parada para el avituallamiento: “una manzana es una cosa muy sana y te ayuda a volver a ponerte en marcha”. Retomada ya la caminata Pilar y Martina, madre e hija, aprietan el paso contentas “Entre semana apenas nos vemos y este tipo de actividades nos sirven para estar juntas y charlar a la vez que hacemos ejercicio”. También en familia acudieron María, Rocío y Candela: abuela, hija y nieta y también David y su hijo, Rodrigo quien con su bici “¡sin ruedines! ¿eh?” cerraba la marcha.



## Lo más leído de la semana

- [Trabas en la Asamblea de Madrid a la Proposición de Ley propuesta por vecinos de Tres Cantos y Colmenar Viejo](#)
- [Soto del Real ya tiene plan de emergencias para la presa municipal](#)
- [El Ayuntamiento de Sanse aprueba su tercera comisión de Investigación en esta legislatura](#)
- [Aprende a construir domos geodésicos en Gargantilla de Lozoya](#)
- [Tres Cantos da la bienvenida a una nueva asociación para los amantes de las motos](#)

Columna de Opinión:

## SIGUE LA ACTUALIDAD DE UPYD EN ALCOBENDAS

91 6597600 Ext. 2020 upyd@aytoalcobendas.org  
@UPYD\_Alcobendas UPYD Alcobendas



## En boca del mentiroso, lo cierto se hace más dudoso



El grupo entró en la Esfera al grito de ¡campeones, campeones oeeoe! Y, bien merecido lo tenían, cerraron la jornada comiendo un plato de la gran paella que, como es tradición, se preparó y repartió entre todos los asistentes.

Un gran baile temático de los años 50-60 con música en directo puso el punto final a una Semana de las Personas Mayores que, una vez más, volvió a congregarse no solo a mayores sino también a vecinos de todas las edades que quisieron compartir con ellos esta celebración.

### ESCRIBIR UN COMENTARIO

- **PRINCIPIOS Y NORMAS DE PARTICIPACIÓN.**

Nombre (requerido)

E-mail (requerido)

Sitio web



1000 símbolos

Suscribirse a la notificación de nuevos comentarios

Código de seguridad

Refrescar

Enviar

**ESSIP**<sup>®</sup> Empresa autorizada Comunidad de Madrid N.º Reg. E-18323

**Servicio de Información y Orientación Gratuito**

**Residencias de Mayores**  
 Centros de día y Ayuda a domicilio  
 Hipoteca inversa y Renta vitalicia  
 Incapacitación y tutela

Somos Trabajadores Sociales  
**Llámanos sin compromiso**  
**91 345 06 26**

SHADROCKS Comunidad de San Sebastián de los Reyes

**II FERIA de Cerveza Artesanal San Sebastián de los Reyes**

**1, 2 Y 3 DE JUNIO**  
 RECINTO FERIAL LA MARINA

**¡Descubre la Feria!**

### Actualidad Alcobendas



**Miles de mayores de Alcobendas protagonizaron su semana**



**Ciudadanos Alcobendas defiende aumentar la sostenibilidad y reducir al mínimo la generación de residuos**



¿Quieres evitar que tu hijo sufra las dificultades del lenguaje en su primer año de cole en Alcobendas?



Alcobendas inicia una campaña sobre Tolerancia Cero ante la violencia en el deporte



El Reicomsa Patín Alcobendas y el Helvetia Balonmano Alcobendas consiguen el ascenso



Alcobendas se adapta a la nueva normativa de protección de datos



Ya se pueden solicitar las ayudas municipales educativas en Alcobendas



Alcobendas vuelve a situarse como una de las ciudades de Madrid con menos presión fiscal



Graciela Iturbide, la más importante fotógrafa de México, llega a Alcobendas



La tecnológica Lisa Servicios Inteligentes desembarca en Alcobendas



**PACK TPV TACTIL**

- ✓ Todo Incluido.
- ✓ Programa Gratis.
- ✓ Te enseñamos a usarlo.
- ✓ Fácil de usar.

**AHORRA UN 70%**

Mira el vídeo con la oferta y el programa.

Recíbelo en tu móvil

Sanitas **IMPLANTES Y ORTODONCIA**  
En tu Centro Milenium Dental

**10 AÑOS DE GARANTÍA**

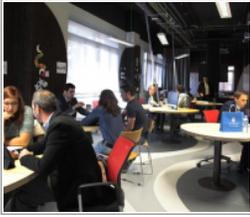
\*Estas garantías están sujetas al cumplimiento de la póliza dental, estando ésta al corriente de pago y al cumplimiento de las obligaciones establecidas por el distribuidor. Se da validez para tratamientos incluidos a partir del 01/11/2016. La garantía cubre la entidad titular del curso, donde se presta el servicio. Consulta las condiciones de la garantía en el propio centro dental.

C's Alcobendas

**Centrados en Alcobendas**



Nueva oportunidad para emprendedores: 'StartUp Alcobendas' llega a su sexta edición



Alcobendas Osos de Madrid, campeón de la Liga Madrileña de Fútbol Americano



'El comercio sale a la calle' en Alcobendas



UPyD Alcobendas propone paradas "antiacoso" en autobuses nocturnos



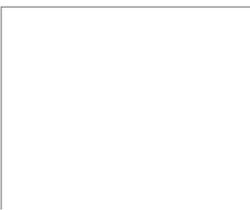
La cantante Carmen Linares pondrá el broche de oro de 'Alcobendas Flamenca'



A pedalear todos en el Día de la Bicicleta de Alcobendas el 20 de mayo



Rafael hoteles Madrid Norte benefactor '4 estrellas' de FUNDAL



IVECO MC MADRID

Nueva edición MOOCs ¡Apúntate!



Universidad Autónoma de Madrid



Cocibañ, S.L.

C/ Libertad, 59 28100 Alcobendas Madrid  
91 661 55 92



NUEVO PEUGEOT 508  
CONQUISTA LA CARRETERA

NUOVOS MOTORI 200CV 180CV 150CV  
PANELLO A TOUCH CON NAVIGAZIONE  
TECNOLOGIA FULL LED



**Los datos de nivel de polen en Alcobendas, al día en la web municipal**



**El Secín Alcobendas de Balonmano se mete en la liga Asobal**



**El fotógrafo Juan del Junco nos invita a conocer 'las aves de su mundo' en Alcobendas**



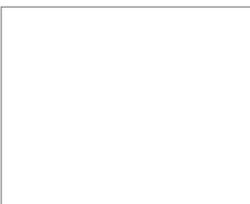
**Un alcobendense pide el traslado de su padre incapacitado a Madrid**



**Alcobendas abre la inscripción para la 'Ruta de la Tapa'**



**El Ayuntamiento de Alcobendas potencia el uso de la "App" para móviles con nuevos contenidos**



**Treinta jóvenes de Alcobendas utilizan el rap para oponerse al maltrato machista**



**autofer**



Alcobendas  
calle Marqués de la Valdavia, 111  
tel. 91 662 46 66

San Sebastián de los Reyes  
av. Somosierra, 20  
tel. 91 663 75 11

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



**Alcobendas estrena cuenta en Twitter para impulsar los trámites electrónicos, la web y los Datos Abiertos**



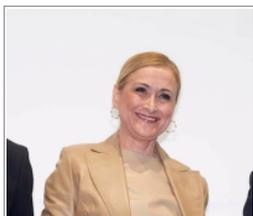
**El PP de Alcobendas le pone "corazón" a su nueva campaña de información sobre su gestión**



**El PSOE de Alcobendas denuncia la suciedad del estanque del parque "de las Cascadas"**



**Pablo Salazar deja su cargo como Secretario General del PP de Alcobendas**



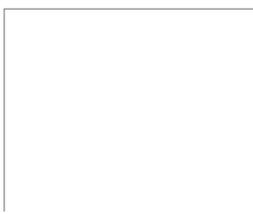
**Soto del Real y Alcobendas, donde más baja el paro en la zona norte de Madrid**



**En Alcobendas desmontan creencias erróneas sobre violencia de género y menores de edad**



**La serie de TV 'Secretos de Estado' rueda en Alcobendas**





**Alcobendas quiere un San Isidro más accesible para personas con movilidad reducida**



**¿Quiénes son los ganadores del concurso Nuevos Talentos Alcobendas Flamenca?**



**Alcobendas capta a un gran número de empresas trasladadas por el proceso soberanista catalán**



**Alcobendas creará una oficina para defender a vecinos que sufran ocupación ilegal de su vivienda**



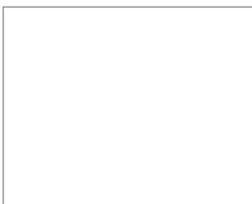
**Herido muy grave un hombre en Alcobendas al caerse desde su terraza**



**Los peluches se van de 'fiesta de pijamas' en Alcobendas**



**El Imagina de Alcobendas abrirá los fines de semana para animar el ocio juvenil**





**El pleno de Alcobendas da luz verde a la licitación de mejoras en instalaciones municipales**



**Aprende a conservar y manipular los alimentos de forma segura en Alcobendas**



**El PP de Alcobendas defiende Los Carriles y acusa a la oposición de dar la espalda a la clase media**



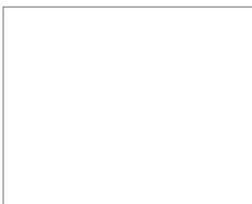
**El PSOE de Alcobendas pide la construcción de un nuevo instituto público de FP**



**Polémica por el deseo de las monjas de vender un terreno en Alcobendas cedido para el culto religioso**



**El PSOE de Madrid elige Alcobendas para dar un taller de comunicación política**



**Alcobendas danza del 25 al 29 de abril**



**La Operación Asfalto se adelanta en Alcobendas a abril en cinco calles**



**El PP de Alcobendas intenta salvar "la Iglesia de las Esclavas"**



**Sidecars, Hombres G, Efecto Pasillo y Barón Rojo actuarán en Alcobendas en San Isidro**



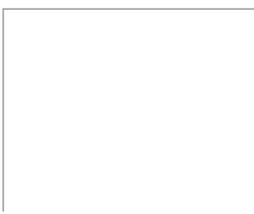
**Alcobendas alivia la soledad de los mayores con una 'app' sencilla**



**Mejoras en Marqués de la Valdavia de Alcobendas para facilitar el acceso de vecinos a portales**



**Multitud de actividades en Alcobendas para acercarnos al maravilloso mundo de los libros**



**Alcobendas lanza el Premio de narrativa de vocación internacional Juan Goytisolo**



### Alcobendas publica la agenda de todos sus concejales

Agendas públicas de los concejales de la corporación

Partido Popular	Partido Socialista Obrero Español	Podemos
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Daniel López de Letona</li> <li>• María Jesús Rodríguez</li> <li>• Silvia Sánchez Gallo</li> <li>• Concepción López de Letona</li> <li>• Susana López de Letona</li> <li>• María José López de Letona</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rafael Sánchez López</li> <li>• María Jesús Rodríguez</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• María Jesús Rodríguez</li> </ul>
El Sí	Madrid Progresos y Corresponsa	ESZ
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Eduardo Rodríguez López</li> <li>• Eduardo Rodríguez López</li> <li>• Eduardo Rodríguez López</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Eduardo Rodríguez López</li> <li>• Eduardo Rodríguez López</li> <li>• Eduardo Rodríguez López</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Eduardo Rodríguez López</li> <li>• Eduardo Rodríguez López</li> <li>• Eduardo Rodríguez López</li> </ul>

### El Pacto Social por el Fin de la Violencia contra la Mujer de Alcobendas suma más adhesiones



### Teatro infantil en Alcobendas para apoyar un orfanato en Mozambique



### El Grupo Luna de Alcobendas, premiado por el PP en la Convención de Sevilla



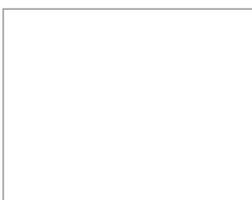
### Alcobendas refuerza las inspecciones para evitar puntos negros de acumulación de basura



### Una vecina de Alcobendas solicita una vivienda social para ella y su hijo de 11 años



### El Bono Social Eléctrico sólo tendrá en cuenta el nivel de renta de los solicitantes





**El Ayuntamiento de Alcobendas renueva convenio con el Consejo de la Juventud**



**Dos charlas en Alcobendas para conocer las novedades del Bono Social eléctrico**



**El vestíbulo del Ayuntamiento de Alcobendas será una oficina para la campaña de Renta**



**Primer Foro de la Vivienda Pública en Alcobendas el 17 de abril**



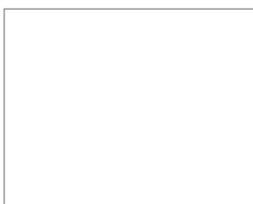
**La Federación de Autismo de Madrid premia a Alcobendas por su compromiso**



**Rifirrafe entre el PSOE y el PP por la suciedad en el Parque de Valdelacasa de Alcobendas**



**Fundal inicia trimestre con eventos abiertos al público en Alcobendas**





**UPyD Alcobendas plantea rebajas de precios en transporte público en alertas por alta contaminación**



**El PSOE se suma a la denuncia de los comerciantes del centro de Alcobendas sobre el "abandono" por parte del PP**



**Una exposición en Alcobendas expone la vertiente política de Lutero**



**El PP de Alcobendas recoge firmas contra la derogación de la Prisión Permanente Revisable**



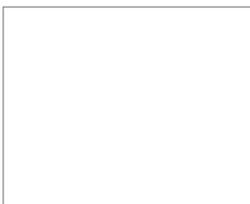
**El Ayuntamiento de Alcobendas ayudará a 30 empresas a consolidarse**



**Mary Shelley y Emily Bronte protagonizan el Día del Libro de Alcobendas**



**¿Ni idea de ordenadores? Conect@ Alcobendas imparte un curso de Alfabetización Digital**





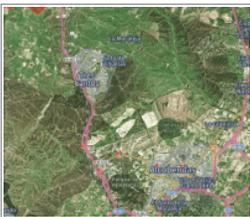
**El ciclón Hugo provoca la caída de varios árboles en Alcobendas**



**Mejoras en la seguridad de la piscina del polideportivo municipal de Alcobendas**



**Los chicos y chicas Akuario de Alcobendas rapean contra la violencia de género**



**El Consejo de Seguridad Nuclear afirma que Alcobendas está en zona de bajo riesgo por radón**



**Descubre qué es el Pacto Social contra la Violencia de Género de Alcobendas**



**El campo de rugby de Las Terrazas en Alcobendas se adapta a la normativa internacional**

**Este año no habrá que salir de Alcobendas para disfrutar del verano**



**Alcobendas queda segunda en la votación popular para conseguir casilla en el Monopoly**



**C's Alcobendas solicita un Programa de Renovación Urbana para el Centro**



**Los productos más cercanos vuelven a Alcobendas con el 'Mercado Agroecológico'**



**Alcobendas, en segunda posición para conseguir casilla en el nuevo Monopoly**



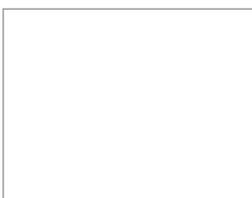
**El gobierno de Alcobendas plantea un Centro de FP Dual en colaboración con empresas**



**La fotógrafa de Alcobendas Carolina Zuñiga presenta su fotolibro solidario**



**Más de 3 millones de euros para renovar instalaciones deportivas en Alcobendas**





**El PSOE pide una "reforma en profundidad" para el colegio Federico García Lorca de Alcobendas**



**UPyD reclama una sede de la Escuela Oficial de Idiomas en Alcobendas**



**Inés Plana, la sorpresa de la novela negra española, presenta en Alcobendas su primera novela**



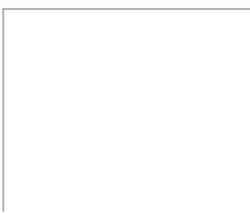
**Alcobendas reta a sus deportistas a subirse al Aqua board, nueva actividad del Abono Deporte**



**Los centros educativos de Alcobendas abren sus puertas a las nuevas familias**



**El Consejo de la Juventud dará visibilidad al colectivo LGTBI+ en Alcobendas**



**El Consejo de la Juventud de Alcobendas te lo pone fácil para aclarar dudas sobre titulaciones**



¿Cuáles son tus derechos como consumidor? Descúbrelo en Alcobendas



Aparcamiento, centro de coworking y renovación de las calles La Paz y Huertas: comienza la renovación del centro de Alcobendas



El PSOE de Alcobendas pide información sobre los riesgos del radón en el municipio

INFRACCIONES PENALES REGISTRADAS EN CC.MA. PROVINCIAL, ILLA Y LOCALIDADES CON POBLACION SUPERIOR A 50.000 HABITANTES			
Municipio de Alcobendas			
Datos estadísticos de consumo			
		2016	2017
<b>DELITO DE CROMATOGRAFIA</b>			
en edificios e instalaciones comunitarias	0	0	2
en edificios e instalaciones en gran zona turística	0	0	0
en zonas y zonas protegidas de turismo y ocio rural/urbano	14	28	0
en otros	0	0	0
por la libertad e independencia sexual	27	38	0
en general con parientes	0	0	0
en edificios contra la libertad e independencia sexual	24	25	0
en edificios e instalaciones	208	248	0
en edificios e instalaciones	205	212	0
en edificios e instalaciones, instalaciones deportivas y otras instalaciones	208	274	0
en edificios e instalaciones	1.072	1.061	0
<b>DELITO DE FURTO</b>	<b>205</b>	<b>274</b>	<b>0</b>
DELITO DE FURTO	13	14	0
ACCIONES PENALES	4.764	5.097	0

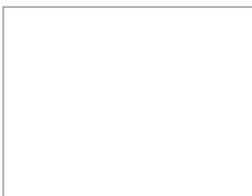
Los robos de vehículos en Alcobendas aumentan un 30,6% en 2017



Isabel Moreno y el fundador de la ONG Amigos de Silva, premios 'Atenea' y 'Hombres por la Igualdad' en Alcobendas



El PSOE de Alcobendas apoya los paros feministas del 8 de marzo, Día Internacional de la Mujer



Agua para todos: Alcobendas sustituye 24 fuentes por un nuevo modelo totalmente accesible



Clase A 200 d AMG Style  
por 250€\* al mes.

> Pruébalo

> Configurador

> Ver oferta

Entrada: 5.095,45 € / Cuota Final: 12.851,36 € / TIN: 7,75% / TAE: 9,12%

BAGELS & COFF  
Fruity | Toasted | Caram

EQUIPAMIENTO

Madrid Norte 24 horas | Un desarrollo de Extramedia Comunicaciones

[EVENTOS](#) [PUBLICIDAD](#) [NOSOTROS](#) [ARCHIVO](#) [CONTACTO](#)  
[MAPA DEL SITIO](#) [POLÍTICA DE PRIVACIDAD](#)