Num. # 56/57

A prop de tu Badalona

La revista d'estètica, salut, tendències, oci i molt més de Badalona.

VISIÓ I ESQUÍ Pag. 7
COMPRAR SENSE PERILL PER INTERNET Pag. 8

dm SOLVENCIA

Hipotecas
Asesoramiento financiero
Asesoramiento fiscal
Novaciones
Subrogaciones

Alfonso XII, 62 bis
08912 Badalona
Telefono 935 315 746
info@dmsolvencia.com
www.dmsolvencia.com

PRELUDI
TOT PEL BALL I LA DANSA
Cadis, 4 · 08911 Badalona
preludibotiga@gmail.com
Tel. 93 464 26 77 facebook

Botiga dedicada al mon de la Dansa
· Ballet · Clàssic · Contemporani
· Jazz · Twirling · Patinatge · Rítmica

Adolescents a casa, parlem de sexe?

Eva Moreno
Sexòloga
Fundadora de **Tapersex®**
www.tapersex.com

La gran conversa

Pels pares, parlar de sexe amb els fills pot resultar difícil. Hi ha que mai troben el seu fill preparat per "la gran conversa". I quan es decideixen, s'adonen que el seu fill fa molt que en parla al cole i amb els amics. Si el temps és important, també ho és el contingut de la conversa.

Parlar de la prevenció de l'embaràs i de les malalties de transmissió sexual pot tranquil·litzar als pares, tot i que no coincidir amb les inquietuds dels fills.

Els pares són els protagonistes en el procés educatiu dels fills. D'una formació integral, on la sexualitat sigui una part més.

Educant en el respecte cap a un mateix i cap als altres. Educació afectiva, constant en el dia a dia és el model ideal.

Si consideres que parles poc i amb poca intimitat amb el teu fill, aquí van unes eines d'utilitat tant per parlar de sexe com de qualsevol altre tema que t'amoïni.

Comencem, fora vergonya

Comencem, fora vergonya. Ajuda fer un petit assaig de què vols dir, davant del mirall, dient-ho en veu alta. Busca paraules properes i directes. Fes servir el seu llenguatge, no és un nen petit. To tranquil.

No és un discurs, és una conversa. Imaginant les respostes o possibles preguntes. Així no et trobaràs sense recurs dialèctic ni de contingut.

Arribat el moment, busca el lloc adequat. Busca intimitat, i que la criatura no pugui sortir corrents. Quan aneu en el cotxe tots dos. Busca una excusa, una notícia, la lletra d'una cançó o un anunci de TV i arranca!!!

Permet la seva intervenció, donant espais de silenci. Pensa les respostes, i si no ho saps, promets la resposta per més endavant.

Així, tindràs peu per parlar un altre dia. Si has obert aquesta via de comunicació, no la tanquis.

Sobre sexualitat i emocions no us cansareu de parlar i són xerrades que faran créixer la relació pare/mare fill/filla d'una forma preciosa i per sempre.

10 Idees per aconseguir els teus objectius anuals

❶ Autocontrol

Per a plantejar-te els teus propòsits d'Any Nou has d'assegurar-te de tenir molt d'autocontrol: saber que ets amo del teu destí i l'única persona capaç (i responsable) d'aconseguir-ho.

❷ Estrès fora

Abans de plantejar els teus propòsits d'Any Nou pensa que no és una activitat que hagi d'omplir-te d'estrès i ansietats. Es tracta d'una activitat bonica per a gaudir dels dies de Nadal i posar-li focus a les teves metes.

❸ Adéu emocions negatives

No siguis dur amb tu mateix. Planteja objectius realistes i pensa en un pla a llarg termini per a complir-los. No passa res si hi ha moments de feblesa. Tots els tenim. Culpar-te o omplir-te d'emocions negatives només servirà per a desmotivar-te i allunyar-te de la meta.

❹ Pensa en petit

Contrari al que solem dir de pensa en gran, pensar en petit sol resultar millor. No es tracta de conformar-se o de no voler coses bones per a tu. Es tracta que a vegades ens tracem metes massa grans. Quan no les complim, solem omplir-nos de frustració i emocions negatives que no ens fan bé. Abraça les metes grans i possibles; però digues-li adéu a les quals són tan grans que realment ens remeten al món de la fantasia.

❺ Sé específic

Tenir molts propòsits d'Any Nou alhora sol ser un altre error comú. Vivim en una societat en la qual més és millor. Però quan es tracta de metes, menys és la resposta correcta. Menys ansietat i millor focus si ens tracem objectius que podrem complir.

❻ Constància

Molts dels propòsits d'Any Nou que ens tracem són en realitat nous hàbits que volem incorporar. Per a aconseguir construir un nou hàbit en la teva vida, és necessari prendre decisions conscients al llarg del temps.

❼ Sistema de suport

Una meta diu què fer, però no diu el com aconseguir-ho. És important invertir temps desenvolupant el pas a pas per a aconseguir el que ens proposem.

Necessites tenir una meta, però, també construir un sistema que t'ajudi a ser constant per a aconseguir-la.

❽ No ho posposis

És mala idea començar l'any sense focus i pitjor encara posposar les accions que t'acostaran als teus objectius.

❾ Deixa la por al canvi

A vegades ens sabotegem per por del canvi. Fora. Basta. Un nou any ve carregat de canvis i petites revolucions. Tot canvia. No deixis de fer-ho tu per por. Els éssers humans evolucionem constantment.

❿ Reflexiona sobre l'any anterior

És el primer pas. Reflexionar sobre l'any anterior et dóna el sòl per a construir els nous propòsits. Et diu el que queda pendent i et permet analitzar el perquè no vas poder aconseguir-lo.

També et pot donar subidón analitzar tot el bo -proposat o no- que hagi passat. Aquesta és la meva part preferida. Estimo analitzar els anys.

Pots fer una cosa divertida, original, l'important és que et sents un moment i et donis l'espai per a reflexionar sobre el que has viscut. I, sobretot, plantegis metes per a l'any que comença.

Laia Lluch Molins · Directora Centre Kumon Sant Boi – Marianao

Sus primeros libros, el legado imprescindible

Kumon ofrece varias recomendaciones para que los niños desde edades muy tempranas puedan disfrutar de la lectura.

En estos días que inicia el segundo trimestre escolar no hay que olvidar un imprescindible para nuestros peques: un buen libro adaptado a su etapa lectora, a sus gustos y preferencias. La lectura es una herramienta que aporta un sinfín de beneficios para el desarrollo cognitivo y emocional de los niños. Toru Kumon, fundador del método Kumon, decía que **cuando los niños leen diversos tipos de libros, desarrollan su personalidad, definen sus perspectivas de futuro y se convierten en personas capaces de contribuir a la sociedad.**

Si no sabe leer, ¿cómo acertar con el libro perfecto?

Es importante educar el hábito lector y el gusto por la lectura desde edades tempranas y, además, podemos iniciarle en la lectura bilingüe. "De la misma manera que aprenden a hablar su lengua materna y a construir año tras año frases más complejas, también pueden iniciarse en una lengua extranjera, y en todos los casos la lectura es un gran aliado", apunta Laia Lluch, directora de Kumon Sant Boi de Llobregat – Marianao.

En la etapa prelectora es muy importante hablar, cantar canciones y leer a los niños en voz alta. Ofrecerles estímulos auditivos que le permitan relacionar lo que escucha con lo que está viendo. "Lo mejor es escoger álbumes ilustrados para lectores que aún no pueden leer solos los textos y necesitan que un adulto los lea en voz alta para compartir con ellos momentos especiales en torno al libro e ir familiarizándose con las palabras y el placer de la lectura", añade Laia Lluch. "Poco a poco querrán empezar a leer ellos mismos por imitación y con los libros adecuados ganará confianza y motivación", continúa.

Deben ser libros que traten temas cotidianos con dosis de humor, fantasía y con un desarrollo rápido de la historia que facilite su lectura.

Estas son las 3 recomendaciones de Kumon para el inicio del nuevo trimestre escolar:

① ***La oruga glotona*** **-** Very Hungry caterpillar Big Board

② ***El monstruo de colores*** **-** The Colour Monster

③ ***Elmer y el arcoiris*** **–** Elmer and the rainbrow

¿Quieres más ideas? Aquí puedes encontrar las mejores lecturas para cada etapa www.crecerleyendo.es

Empezar a leer es posible desde los 2 años

Todos los niños, desde pequeños, tienen un gran potencial de aprendizaje que es conveniente aprovechar desde el principio.

La estimulación temprana o la realización de actividades extraescolares basadas en matemáticas o lectura a partir de los 2 años previene la aparición de futuros problemas educativos en los niños, puesto que a esas edades el cerebro es más plástico y flexible que a edades más avanzadas, según cuentan los neurólogos.

Los niveles iniciales de Kumon Lectura están dirigidos principalmente a alumnos de Educación Infantil o primeros cursos de Educación Primaria que aún no saben leer. Con ellos, los alumnos logran leer por sí mismos palabras completas y oraciones en un solo golpe de voz. La mejora de esa competencia lectora los ayuda a empezar el colegio con mayores garantías de éxito y a comprender todos los contenidos más rápidamente.

Por medio de la lectura construimos vocabulario y aumentamos nuestro conocimiento.

Cuando reflexionamos, utilizamos palabras; por lo tanto, cuando los niños aprenden a leer, desarrollan al mismo tiempo la capacidad de reflexionar, tomar decisiones y resolver problemas.

El programa de Kumon Lectura está orientado a generar hábito lector en los niños y a hacer que disfruten de los libros y comprendan lo que leen.

Esto tendrá un impacto positivo en sus años escolares y también en su vida de adultos.

Juan Carlos Carrasco · Director de escuela de artes marciales

¿Sabías que practicar artes marciales te mantiene joven y previene problemas de salud?

Ya se sabe desde hace mucho tiempo que practicar Artes Marciales es muy saludable. Sin embargo, la ciencia sigue investigando sobre los efectos que tiene realizar una actividad física, como las Artes Marciales, en la salud y cada día nuevos estudios demuestran el impacto positivo que tiene en nuestro día a día. Un estudio a largo plazo dirigido por científicos del deporte del Instituto de Tecnología de Karlsruhe revela, por ejemplo, que las personas con una vida más activa aparentan tener 10 años menos que la gente de su edad en cuanto a habilidades motoras se refiere.

Se realizó un estudio con 500 personas y este fue el resultado

El proyecto empezó en 1992 y en todo este tiempo los investigadores han ido observando el progreso de 500 participantes voluntarios de entre 35 y 80 años de edad.

Durante todo el proceso se realizaron pruebas médicas periódicamente a todas las personas que fueron objeto de estudio en las que se les iban tomando y comparando la altura, el peso, la composición corporal, el funcionamiento de los pulmones y el ritmo y la función cardíaca.

Así mismo, los participantes tuvieron que realizar pruebas de ejercicio físico (abdominales, flexiones, etc.) en las que se les midió la motricidad.

Si practicas artes marciales, consigues: estar 10 años más joven y menos problemas de salud

Las pruebas revelan que las personas más activas y que practican Artes Marciales, parecen tener 10 años menos que los participantes sedentarios en términos de motricidad.

Es decir, que una persona de 50 años que hace ejercicio físico regularmente está tan en forma como una persona inactiva de 40 años.

De igual forma, quienes practican deporte parecen tener menos problemas físicos conforme avanzan en edad y quienes realizan menos de dos horas y media de ejercicio moderado a la semana tienen cuatro veces más probabilidades de contraer diabetes de tipo 2.

Es decir, que si las prácticas consigues:

- La forma física y las habilidades motoras descienden con la edad. Sin embargo, el ejercicio ayuda a ralentizar este proceso.
- Gracias al ejercicio físico se puede gozar de mejor calidad de vida en la edad avanzada.
- Las personas activas son 10 años más jóvenes que las sedentarias en términos de motricidad.

Excmo. Sr. Prof. Doctor Fernando-J. Palomar Mascaró. ARAED. PhD. MUOCV. MSc. DOO. DO. FIACLE. FAAO. - Director CENTROS PALOMAR

VISIÓN Y ESQUÍ

Estamos ya en plena temporada de esquí, y como el resto del año nos debemos preocupar por la salud de nuestros ojos. Remarcaremos la importancia de la protección solar en deportes de alta montaña como el esquí.

A la hora de protegernos de la radiación solar con unas gafas de sol para esquí deberemos tener en cuenta la gran importancia de la calidad óptica de los cristales, al ir a desarrollar una actividad deportiva a una mayor altitud, el cristal deberá tener una mejor protección para la radiación ultravioleta.

¡Cuidado con las "gafas de mercadillo"!; cuando adquiramos unas gafas de sol nos deberemos asegurar que aunque sean oscuras, lleven un buen filtro para las radiaciones ultravioletas, dicho de otra manera que tengan una calidad óptica adecuada para el uso que les vamos a dar. A mayor altitud la radiación solar es mayor, además la nieve actúa como pantalla de reflexión, con lo cual nos llegará mayor radiación a nuestros ojos, por lo que a mayor altitud deberemos usar un mayor grado de protección.

Es importante saber que aun cuando el día sea nublado y no nos moleste la luz, la radiación ultravioleta llega igualmente a nuestros ojos, por lo que nos deberemos proteger igual que si de un día soleado se tratara, es típico en esta época del año las quemaduras oculares por un exceso de radiación ultra violeta del sol, en un día nublado.

A mayor altitud la radiación solar es mayor, además la nieve va actuar como pantalla de reflexión, con lo cual nos llegará mayor radiación a nuestros ojos, siendo importante contar con una buena protección.

Los pacientes con defectos refractivos (gafas) deberán esquiar con su corrección, en el esquí la visión en relieve o en profundidad, nos ayudará a ver correctamente los desniveles y mejorar su nivel de esquí, si no lo hacemos con nuestra corrección perderemos visión en profundidad.

Las gafas graduadas siempre serán de sol, con una coloración y unos filtros adecuados, preferiblemente de vidrios orgánicos o de policarbonato, evitando así el riesgo de que en una caída se pudiera producir la ruptura de los vidrios delante de los ojos.

Antiguamente cuando se usaban mucho las gafas con cristales de vidrio, estos al impacto se rompían, ocasionando grandes lesiones oculares, afortunadamente en la actualidad, prácticamente son todos orgánicos, y al no romperse evitan muchos accidentes oculares.

Deberemos también preocuparnos del tipo de montura, preferiblemente elegiremos gafas de pasta, las cuales en caso de choque es más difícil que nos hagan daño en la cara, también es importante que nos tapen lateralmente, ya que si llevamos unas gafas de sol que lateralmente dejan pasar la luz solar, no nos protegerán de la exposición solar.

Los usuarios de lentes de contacto ya sean semirrígidas o blandas, podrán usarlas con unas gafas con de sol que les proteja de la radiación, una mala protección puede llegar a provocar una sequedad ocular, pudiendo provocar incluso una intolerancia a las lentes de contacto.

Destacaremos que en el esquí es importante tener un gran campo de visión, así que personas que tengan altas graduaciones, con sus lentes de contacto notarán un mayor confort que con gafas, al tener una mayor amplitud de campo.

Finalmente remarcaremos la importancia de esta protección solar en los niños, aún hay gente que piensa que las gafas de sol son para los adultos, siendo este concepto erróneo. Desde temprana edad debemos proteger ya a nuestros ojos de las radiaciones solares, actualmente existen gafas solares para todas las edades. Una de las consecuencias de la absorción de estas radiaciones a lo largo de nuestra vida es el envejecimiento del cristalino (lente interna del ojo) y como consecuencia la formación de cataratas, por lo que debemos protegernos bien de la radiación solar en el transcurso de toda nuestra vida.

Debemos siempre tener en cuenta que si después de unos días de esquí o en la alta montaña sintiéramos molestias en nuestros ojos, picor, lagrimeo o molestias a la luz, deberemos acudir urgentemente a un centro especializado para descartar cualquier tipo de alteración ocular a consecuencia de no haber protegido bien nuestros ojos. La alteración más típica en nuestros ojos, por no haber estado bien protegidos, es una queratitis superficial punteada. Son pequeñas heridas en la córnea, que pueden favorecer la entrada a una infección, pudiendo en algunos casos llegar a formarse una ulcera corneal.

Siempre que tengamos molestias después de haber estado sometidos a mucha radiación solar, aconsejamos acudir a un centro de oftalmología especializado, para una exploración minuciosa.

No nos olvidemos de lo importante que es proteger siempre correctamente a nuestros ojos en cualquier actividad deportiva.

Gonzalo López · López i Ferrer Assessors, S.L

Comprar por internet

La pandemia y las restricciones provocadas por el COVID-19 están marcando un antes y un después en nuestros hábitos y costumbres de vida. En nuestro país ya casi el 85% de la población hace sus compras de forma online. Pero ¿conocemos nuestros derechos como consumidores y usuarios del comercio electrónico? En este artículo te explico todo lo que debes saber para poder comprar online de forma segura y cómo hacer valer tus derechos.

Aspectos importantes a tener en cuenta cuando compras por internet

Devolución de la compra

Cuando compras por Internet tienes 14 días para devolver lo que has comprado sin necesidad de justificación alguna. En caso de devolución, te tendrán que reintegrar el dinero que pagaste. Sin embargo, recuerda que hay casos en los que la devolución en 14 días sin justificación no es posible, por ejemplo, cuando se trata de productos perecederos como la comida o de objetos personalizados. No obstante, en estos casos podrías reclamar si el producto que recibiste no es el que compraste o si no está en buen estado.

Conocer los datos completos del producto o servicio que vas a comprar

En la web deben aparecer todos los datos del producto: precio, características, garantías, etc. Debe reflejarse toda la información necesaria para que puedas decidir de forma totalmente consciente sobre la compra.

No tener recargo en función de la forma de pago

No se pueden imponer recargos por ejemplo por pagar con tarjeta de crédito u otros métodos de pago como Paypal, Bizum, etc.

Conocer siempre los gastos de envío

Generalmente, las tiendas online cobran gastos por enviar el producto. En cualquier caso, como consumidor tienes derecho a saber cuánto te van a cobrar por estos antes de realizar la compra, así como los gastos en caso de que tengas que devolver el producto.

Identificación del vendedor

El vendedor debe identificarse en la web con su denominación social, CIF, datos de domicilio y contacto.

Protección de los datos personales

La web donde compres deberá cumplir con las obligaciones que establece el Reglamento General de Protección d e Datos. Las empresas que venden por Internet deben informar al comprador sobre la utilización de los datos que recopilen, así como sobre su derecho a acceder, modificar o cancelar esos datos si lo desea.

Los plazos de entrega

Son unos de los datos más importantes. Cuando la tienda online no informe sobre el plazo de entrega, éste será de 30 días. En el caso en que el vendedor no cumpla con el plazo de entrega, debe comunicarlo al consumidor que podrá decidir si continuar con la compra o desistir. En este segundo caso, la empresa deberá devolver el dinero de la compra.

Más allá de los aspectos citados, recordamos que existen otras precauciones más a tener en cuenta para comprar con seguridad en la red como utilizar contraseñas seguras y cambiarlas cada cierto tiempo, verificar que la URL de la empresa empieza con https://, evitar la utilización de redes públicas como el wifi de un Aeropuerto o de una cafetería y no enviar, bajo ningún concepto, información bancaria por correo electrónico.

¿Cómo puedo reclamar si me surge algún problema con la compra realizada?

En primer lugar hablar con el servicio de atención al cliente del vendedor

Te recomendamos que siempre guardes toda la información de la compra por si es necesaria en algún momento: correos electrónicos, facturas, albaranes de entrega o certificados de garantía, entre otros. En primer lugar, ante cualquier incidente, debes dirigirte al servicio de atención al cliente y detallar lo sucedido.

Consulta con un abogado y envía un burofax

Si no se resuelve el problema o la empresa tarda en responder, puedes consultar con un abogado los pasos a seguir para enviar una reclamación por burofax. Se trata de un servicio de correos que deja constancia del contenido y del acuse de recibo de una comunicación.

Presenta una hoja de reclamación o acude a un arbitraje de consumo

Si aun así no obtienes una solución, puedes entonces presentar una hoja de reclamación en la oficina del consumidor correspondiente a tu domicilio. Si tampoco quedas satisfecho/a por esta vía, puedes realizar una solicitud de arbitraje y presentarla ante una Junta Arbitral de Consumo. Este sistema es voluntario por lo que el vendedor no tiene la obligación de acogerse a él. Además, te recordamos que no es un servicio gratuito, sino que tiene un coste económico variable en función del servicio arbitral al que te dirijas y, por lo general, acostumbra a ser mayor al de la propia reclamación.

Presenta una demanda en los tribunales

Como último recurso y una vez agotada la vía amistosa, puedes presentar una demanda ante los tribunales para reclamar, siempre y cuando la reclamación esté bien fundamentada. En este sentido, te aconsejamos consultar con un abogado sobre la viabilidad de la demanda y el coste que puede tener el procedimiento, no vaya a ser que sea más caro que el producto a reclamar.

Si crees que puede haber algún delito denuncia

Si crees que has sido víctima de un robo de datos, de una estafa o de otro delito telemático, puedes presentar una denuncia ante cualquier fuerza de seguridad que no sea la policía local. Comprar por internet ya sea a través del móvil o del ordenador, es cada vez más frecuente. Es muy cómodo, rápido y seguro, tomando las precauciones adecuadas. Las leyes te protegen como consumidor, pero tú también puedes tomar medidas para reducir y eliminar los riesgos.

El Equipo de López i Ferrer Assessors, les desea un Feliz y próspero Año Nuevo 2022

Un nuevo miembro de la familia en casa

Los primeros meses de vida son muy importantes para la educación y hábitos del cachorro, por eso es importante fijar normas, lugares y horarios desde el primer día.

1- Establecer un lugar de descanso y alimentación.
Una cama bien mullidita con su primer juguete, un plato para el agua y otro para el pienso, será suficiente para que empiece a ser feliz con su nueva familia.
2- No demasiado cerca del lugar donde come y duerme, poner empapadores para sus necesidades (sin salir de la misma habitación).
Es muy importante controlar sus cacas ya que nos dan mucha información sobre su estado de salud.
Si hace alguna diarrea o es pastosa durante días, debemos informar al veterinario

3- Dejarlo descansar todas las horas que necesite y fijar un horario de comidas, que los primeros meses se debe distribuir en tres veces al día.
4- El aseo deberá ser en seco hasta la tercera vacuna, bien con toallitas húmedas indicadas para él (no de bebé) o con espuma.

Ahora solo queda disfrutar juntos y cualquier duda que os surja, no dudéis en consultar a un profesional.

El punto blanco en los acuarios

En épocas de frío y cambios de temperatura insistimos en el cuidado de los acuarios frente a la aparición de enfermedades, una de las más comunes es conocida como "Punto Blanco"

Este parásito llamado «Icthyopthirius Multifinis» se coloca sobre la piel de los peces, el diagnóstico de las enfermedad es el primer paso para curar cualquier patología ya que la mayoría de enfermedades son altamente contagiosas y se diseminan rápidamente en los acuarios.

Los síntomas se ven claros en cuerpo y aletas con la aparición de puntos en el cuerpo como si fueran granitos de azúcar, en las colas se ve claramente.

Un diagnóstico a tiempo y una buena calidad de agua son muy importantes para poder tratarla con éxito.

Prestar atención al comportamiento de los animales, (un buen momento es al dar la comida), nos ayudara a prevenir cualquier infección.

La piel es la primera defensa y la primera en mostrar síntomas como decoloración o aparición de manchas.

Aletas: las aletas deshilachadas o pegadas al cuerpo pueden significar alguna anomalía en la calidad del agua o bien principio de enfermedad.

Natación: si un pez nada extraño, tiene problemas para mantener la natación o flota, seguramente tiene algún problema interior.

Volviendo al punto blanco, lo primero aumentar la temperatura del acuario a 30º además de comprobar la calidad del agua, existen infinidad de preparados comerciales, más seguros de dosificar que el principio activo que se utiliza como azul de metileno o verde malaquita, la ventaja de muchos preparados es que además de punto blanco tratan «Velvet» o «Terciopelo» de la piel, muy fácil de confundir con punto blanco pero más difícil de curar así como otros parásitos ICH.

Es importante seguir las dosis y recomendaciones de cualquier producto, leer las instrucciones.

Vigilancia de los aparatos y observación así como una buena calidad de agua son los mejores remedios para evitar este problema.

Juan José Asensio • ACUARINATURA www.acuariosenbarcelona.com • www.acuarinatura.es

Miguel Tripiana · Especialista en automoción

Luz de emergencia V-16

Aún no están a la venta los dispositivos V-16 conectados a la DGT 3.0.

Se podrán adquirir los dispositivos de preseñalización V-16 conectados a la plataforma de la DGT 3.0 a partir del segundo semestre de 2022 según la página oficial de tráfico.

Desde Automoció Sant Miquel, os queremos informar que a fecha de hoy, enero de 2022, todavía no hay ningún dispositivo de preseñalización V-16 certificado por la DGT 3.0 debido a que el proceso aún no se ha publicado.

Los usuarios que adquieran un dispositivo NO certificado o NO conectado, tienen que saber que tendrán que comprar otro antes del día 1 de enero de 2026, fecha que la DGT a confirmado que será obligatorio la conectividad del dispositivo V-16 con la plataforma DGT 3.0.

La luz de emergencia V-16 sustituirá a los triángulos.

La luz de emergencia V-16 que sirve para señalizar un vehículo avería y además estará conectada a la plataforma de la DGT 3.0, aprobado por el Real Decreto 159/2021, de 16 de marzo, sustituirá a los triángulos el día 1 de enero de 2026.

Hasta la fecha, los conductores debían de llevar obligatoriamente desde el año 1.999 un par de triángulos de señalización en caso de emergencia. El problema venía a la hora de la colocación, había que caminar por la calzada unos 50 metros del vehículo para señalizar delante y detrás del mismo que estamos averiado, y esto ponía en peligro al conductor.

Según la OCU en el año 2018, se produjeron 149 atropellos de peatones en vías interurbanas de personas que caminaron por el arcén.

Con el sistema de señal luminosa homologada V-16, se podrá colocar en el techo del vehículo sin necesidad de bajar el mismo.

No a los triángulos. Si a la luz luminosa.

Estas son algunos de los requisitos que la luz de emergencia V-16 tiene que tener:

- Ser visible en 360º
- Debe tener una duración mínima de 30 minutos de funcionamiento
- Tiene que ser estanca
- Debe de funcionar siempre con la misma frecuencia
- Garantizar un funcionamiento de trabajo desde -10ºC hasta 50ºC
- Tener una batería que aguante mínimo 18 meses
- Tiene que tener conexión y geoposicionamiento con la plataforma DGT 3.0
- En el precio tiene que estar incluido el mantenimiento de conexión
- Además de las futuras características que decida la DGT a la hora de certificarla

Hay que recordar que hasta el día 1 de enero de 2026 tenemos que seguir conviviendo con el juego de triángulos.

"Superaliments"

Que hi ha darrere d'ells

Quim Llombart

L'espelta, les llavors de chía, l'oli de coco, el te de maca, l'espirulina, i la quinoa entre d'altres són, des de fa ja un temps, catalogats com a "superaliments". Se'ls atribueix suposades propietats beneficioses o fins i tot miraculoses com baixar de pes dràsticament o curar malalties només pel fet d'afegir-los a la nostra dieta. Però que tant cert es això?

Aquesta catalogació de "superaliment" és més aviat creada per el màrqueting que la comunitat científica.

Així científics i nutricionistes asseguren que ningun aliment per si sol pot ser un "superaliment" ja que cada aliment te les seves propietats úniques, que tindran alts valors nutricionals en un àmbit i carències en uns altres.

Respecte els efectes que se'ls atribueix, en la majoria de casos no hi ha ninguna evidencia científica per recolzar-ho i la majoria d'estudis els quals afirmen aquets efectes solen ser dades donades per la mateixa empresa que produeix el producte en qüestió per així donar més credibilitat.

Això no vol dir que no es puguin afegir a la dieta, al contrari, aquests ens donaran més varietat, però indubtablement no hi ha cap aliment que sigui com una píndola màgica.

La FIAB (Federación española de industrias de la alimentación y bebidas) també assegura que el terme "superaliment" no es un terme científic sinó que es un nom donat per experts en màrqueting.

La industria alimentària te la major responsabilitat ja que amb aquest tipus de màrqueting crea necessitats en el consumidor que realment no te.

Al ser un producte nou, desconegut, exòtic i amb un valor nutricional diferenciat, el consumidor pensa que al afegir aquets aliments podran compensar els mals hàbits alimentaris però realment no es així.

El que s'ha de fer realment és alimentar-se de forma saludable i equilibrada per tenir un aport de nutrients adequat.

La desinformació es molt perillosa i ens pot fer vulnerables i generar desconfiança amb la nostra alimentació tradicional, a més, la inquietud sobre els problemes de salut ens fan susceptibles a la desinformació proporcionada per els que s'aprofiten de mitjos estudis i mitges veritats.

Si alguna cosa sembla massa meravellosa com per ser real, probablement no ho sigui.

Els productes miraculosos solen ser el intent de vendre'ns alguna cosa a través del engany i no ens fa falta consumir aliments que venen des de l'altre punta del món tenint en compte la riquesa nutricional dels aliments de temporada i proximitat.

Horóscopo

Aries
Quizás sea el momento de dejar ir aquellas relaciones de pasado que poco nos aporta y que simplemente mantenemos por inercia.

Tauro
A nivel personal Tauro contará con una gran fuerza e independencia, por lo que no necesitará de otros para llevar a cabos sus planes.

Géminis
Hay situaciones empresariales que puede que te generen cierta ansiedad por lo que es bueno, que vigiles tanto tus negocios como la salud.

Cáncer
El amor, la pareja y las relaciones en general para Cáncer serán tranquilos, aunque hay que estar pendientes de algunos acontecimientos.

Leo
Tu relación de pareja será un buen apoyo durante este periodo, ya que puede haber tensiones, no es momento de discutir sino de estar unidos.

Virgo
Todo lo relacionado con la profesión y el trabajo puede descentrarte, es necesario que mantengas firmes tus retos y no dejes la actividad.

Libra
El amor se presenta óptimo, tranquilo y sin sobresaltos si tienes pareja. Si estas soltera es un buen mes para conocer a alguien especial.

Escorpio
No dudes de que este periodo vas a descubrir nuevas sensaciones placenteras con tu pareja, esto hará que os encontréis más unidos que nunca.

Sagitario
Cierra todos los trámites administrativos o burocráticos que tengas que hacer, eso hará que todos tus temas económicos fluyan.

Capricornio
La familia es un aspecto importante para los nacidos bajo este signo, así que tienes que trabajarla con mucho esmero y dedicación.

Acuario
Se presenta un buen mes en el ámbito laboral, puede que se asienten las bases de un gran proyecto profesional, si bien requiere esfuerzo y planificación.

Piscis
Cuida de tu salud y si ves cualquier síntoma en tu cuerpo, ve al médico, los excesos de estos últimos meses pueden haberte jugado una mala pasada.

Staff

Revista A prop de tu

Producció Publi-ticket · **Edició** Francisco Padilla · **Publicitat** Francisco Padilla Tel. 617026163 · **Articles** Joana Palafolls
Maquetació i Disseny Miguel Vázquez
Dipòsit Legal B 21893-2016

Col·laboradors:
· **Salut i Medicina** Mª Dolores Pérez Sancho · Jordi Bermejo Pérez · **Sexòloga** Eva Moreno · **Alimentació** Quim Llombart · **Legalidad** Lopez I Ferrer · **Aquaris/Peixos** Juan José Asensio · **Teràpies Naturals** Joana Palafolls · **Motor** Miguel Tripiana · **Relatos** Carla Marpe · **Cinema a prop de tu** Oh Magoo · **Fotografia** Rubén Dos Santos

Consulti els nostres distribuïdors a:
www.revistaapropdetu.com

A prop de tu no es fa responsable de l'opinió de clients i col·laboradors

¿Quiere mejorar la seguridad de su hogar?
Si nos trae la gestión de su comunidad le instalamos cámara de videovigilancia totalmente GRATIS.

PROMOCIÓN · GRATIS

COMUNITATS
GESTIÓ COMUNITATS BDN

4€ POR VIVIENDA

1,5€ POR PLAZA PARKING

NO COBRAMOS REUNIONES EXTRAORDINARIAS

93 465 52 60
Llámenos ahora

Email: atencioncomunidadesbdn@gmail.com

C/ Torrent de la Font, 21
08915 · Badalona