

LA REVISTA MUNICIPAL DE TORRELODONES

ABRIL 2020
NÚMERO 363

torre

■ es
■ eres
■ somos
magazine

#Carta Abierta del Alcalde #Cronología de un marzo que nunca olvidaremos #Policía Local y Protección Civil, frente al coronavirus #Servicios Sociales durante la actual emergencia sanitaria #HM Torreldones y Centro de Salud #Reportaje COVID-19 #Valientes a domicilio



#YoMeQuedoEnCasa

especial coronavirus

¿TIENES MATERIAL CLÍNICO HOMOLOGADO?

Mascarillas, guantes, etc, de uso profesional,
en paquetes cerrados



ENTRÉGALOS EN GUARDIA CIVIL



Av. de Torrelodones, 9

Ellos se encargarán de hacerlo llegar al Centro Logístico habilitado por la Comunidad de Madrid. Posteriormente se distribuirá en Centros Médicos.

¿TIENES MATERIAL NO HOMOLOGADO, ABIERTO O FABRICADO POR TI?

Mascarillas hechas a mano, guantes no clínicos,
pantallas protectoras...

**ENTRÉGALOS A NUESTRA@S VOLUNTARI@S
EN LA PUERTA DE ALCALDÍA**

Pza. de la Constitución 1

MARTES Y JUEVES, DE 12 A 14 H.

Procederemos a su desinfección su y/o esterilización.

ESTE MATERIAL NO ES APTO PARA USO CLÍNICO Y SE ENTREGARÁ
A COMERCIOS, RESIDENCIAS DE MAYORES U OTRAS NECESIDADES QUE SE DETECTEN.



Somos un gran país y ya lo hemos demostrado

La grave crisis sanitaria por la que estamos atravesando es, sin duda alguna, el momento más complicado de la historia reciente de España. Nuestro país ha dado sobradas muestras a lo largo del tiempo de su capacidad para sobreponerse a las circunstancias más terribles. Esta vez también estamos dando una lección al mundo entero con nuestro coraje como sociedad para hacer frente a una enfermedad sobre la que muy poco se sabe y contra la que estamos luchando sólo como las grandes sociedades saben hacerlo: con solidaridad, empatía y determinación.

Es la hora de preocuparnos por nuestros vecinos, por todos, desde las personas mayores a los niños, desde las familias a quienes viven solos. Nada hay más importante que cuidar los unos de los otros para que, todos juntos y remando en la misma dirección, logremos enderezar el rumbo y superar esta tremenda prueba que la vida nos ha puesto en el camino. Además, de los tiempos de dificultad se pueden y deben extraer valiosas lecciones. Hemos de aprender a volver a conectar con quienes nos rodean, a recuperar los valores de una sociedad en la que seamos capaces de ponernos en el lugar de las personas que viven junto a nosotros y de las que, hasta ahora, poco o nada sabíamos.

Nos levantaremos más temprano que tarde, volveremos a sonreír, a abrazarnos, a estar juntos, a trabajar, a sacar adelante nuestro país. Para lograrlo los poderes públicos, desde la Unión Europea hasta el Ayuntamiento de Torrelodones, han de tener claro cuál son los objetivos: que superemos la epidemia lo antes posible, que recuperemos nuestra forma de vida cuanto antes y, sobre todo, que nadie se quede atrás en el momento más difícil que atraviesa España, Europa y medio mundo.

Ante todo, todos queremos mandar un mensaje de aliento a todas las personas que trabajan en nuestra Sanidad y se está dejando la piel, la salud y la vida, a las Fuerzas de Seguridad y al Ejército, que velan por que el orden y la ley sigan siendo los ejes sobre los que se asienta nuestra sociedad, al personal de Bomberos, Protección Civil, Cruz Roja y tantas otras entidades que están dando lo mejor de sí mismos de manera altruista, al personal de limpieza, que sigue haciendo una labor absolutamente crucial, y a quienes trabajan en tiendas, supermercados, farmacias, residencias de ancianos y otros muchos servicios esenciales que, con riesgo para su salud, permanecen en sus puestos para que la sociedad no se detenga.

No podemos olvidarnos de quienes han enfermado y de aquellas personas que no han logrado superar este trance y nos han abandonado. Cuando nos levantemos, nos curemos de nuestras heridas y volvamos a caminar, todos estarán en nuestro recuerdo.

Comité Municipal de los Medios de Comunicación

Edita:

Ayuntamiento de Torrelodones
Nº 363 abril 2020

Alcalde Presidente:

Alfredo García-Plata

**Concejal de los Medios de
Comunicación Municipales:**

Jesús Moreno

**Comité Municipal de los Medios de
Comunicación**

Jesús Moreno, *presidente*
Óscar Fernández, *vicepresidente y representante del Grupo Municipal PP*
Arcadio Velasco, *representante del Grupo Municipal Vecinos por Torrelodones*
Gonzalo Martín, *representante del Grupo Municipal VOX*
Gerardo de Pascual, *representante del Grupo Municipal Ciudadanos*
Víctor A. Ibáñez, *representante del Grupo Municipal PSOE*

Dirección:

Paloma Bejarano
direccion.revista@ayto-torrelodones.org

Redacción:

Paloma Bejarano
Cristina Reina
revista@ayto-torrelodones.org
Jose Luis Castilla
revistatorre@ayto-torrelodones.org

Maquetación:

Rosa Orozco
omdisenio@ayto-torrelodones.org
Editorial MIC
www.editorialmic.com
Tel.: 902 271 902

Diseño:

Idea Hotel.
www.ideahotel.es
info@ideahotel.es

Imprime:

Editorial MIC
www.editorialmic.com
Tel.: 902 271 902

Depósito Legal: M-39531-1982

Tirada 9.400 ejemplares

Distribuye:

Publicidad Comercial 2004 S.L.
Teléfono: 635 409 901

Distribución gratuita.

La Revista de Información Municipal de Torrelodones es un medio de comunicación del Ayuntamiento de Torrelodones con sus vecinos. Las opiniones y puntos de vista expresados en las colaboraciones, entrevistas o reportajes reflejan únicamente ideas personales de sus autores.

Dirección:

Plaza de la Constitución, 12. Edificio de Servicios Económicos. 2ª Planta.
28250 - Torrelodones
Teléfono: 91 859 29 05
www.torrelodones.es/comunicacion/revista

su- ma- rio

- 4** Carta Abierta del Alcalde
- 7** Cronología de un marzo que nunca olvidaremos
- 17** Policía Local y Protección Civil, juntos frente al coronavirus
- 21** Servicios Sociales durante la actual emergencia sanitaria
- 25** Juventud. Carta abierta a los jóvenes de Torrelodones
- 26** Deporte. Ejercicios por la red
- 27** Hospital HM Torrelodones. Destrucción Creativa
- 30** Centro de Salud de Torrelodones
- 32** Enfermedad por coronavirus, COVID-19
- 38** Preguntas de interés sobre el COVID-19
- 43** Información Sanitaria. Comunidad de Madrid
- 46** Prevención del coronavirus. Pautas de desinfección a seguir en el hogar
- 49** #YoMeQuedoEnCasa. Entretenimiento digital en la cuarentena
- 51** Valientes a domicilio
- 70** Grupos políticos municipales



4



7



17



21



25



27



30



49

VALIENTES

A DOMICILIO

Este es un listado de las empresas y comercios de Torrelodones que siguen prestando sus servicios puerta a puerta para hacerte la vida más fácil y sin que tengas que salir de casa.

Utilízalos y recuerda: #YoMeQuedoEnCasa



51

Carta abierta del Alcalde

Queridos vecinos y vecinas,

Me dirijo a vosotros desde este número especial de nuestra revista municipal con dos objetivos fundamentales:

Por un lado agradeceremos vuestra actitud, vuestra entrega, vuestra responsabilidad y vuestra colaboración en esta complicada crisis que nos ha tocado lidiar a todos. Y por otro, poner en valor los servicios del Ayuntamiento que presido, de la Corporación y de los trabajadores públicos, así como la ayuda que estamos recibiendo del resto de Administraciones del Estado.

Desde el inicio de esta crisis, no hay un minuto de mi tiempo que no esté pensando si podría hacer algo más, si podría atenderos de otras maneras, si podría dar más de mí... Todos estamos atravesando uno de los momentos más difíciles de nuestra vida, en el sentido más amplio: humano, económico, de responsabilidad...

Os aseguro que es un reto al que, al menos yo, nunca pensé que tendría que enfrentarme ni me imaginé cuando tomé la decisión de presentarme a la alcaldía de Torrelodones.

Pero he conseguido llegar a una conclusión: en este entorno voluble y cambiante que estamos viviendo, sólo puedo ofrecer tres cosas: todo mi tiempo, toda mi energía y la determinación de salir de esto juntos.



Tengo la suerte de no estar solo. Cuento con un equipo de Gobierno que, contra viento y marea, se están dejando la piel mucho más allá del deber; y hemos encontrado una co-

laboración máxima en la inmensa mayoría de los miembros de la oposición, con los que estamos contando, en la medida de lo posible, en la gestión de esta crisis.

Pero, sobre todo, tengo un pueblo del que me enorgullezco. No voy a negaros que siento una enorme responsabilidad, pero también un gran orgullo de pertenencia. No puedo estar más orgulloso de Torrelodones y de mis vecinos y vecinas.

Estoy seguro de que, como Ayuntamiento, reaccionamos con máxima rapidez: cerramos instalaciones con un bando que adelantaba muchas de las medidas que llegarían sólo un día después con el estado de alarma; implementamos, en menos de 48 horas, un sistema de teletrabajo inédito hasta este momento en el consistorio, manteniendo una comunicación fluida y transparente con los vecinos.

Se sostuvo y se sigue sosteniendo un ritmo de trabajo del Ayuntamiento que me permite calificar de absolutamente cotidiano, a pesar de los lógicos problemas técnicos iniciales, de las razonables “curvas de aprendizaje” y de que empezaron a aparecer los primeros contagiados tanto entre trabajadores como dentro del propio equipo de Gobierno y de la oposición...

El mérito es de todos

Pero lo nuestro no tiene mérito, porque es un deber que aceptamos el día que fuimos investidos tras las elecciones del pasado mes de mayo.

El mérito lo tienen los vecinos y vecinas que vieron cómo, de un día para otro, su vida cambiaba por completo, quedándose en casa, aguantando este confinamiento que a veces se hace difícil pero que es la única forma posible de “frenar la curva”.

El mérito lo tienen los niños que están estudiando en sus casas, comunicándose con sus profesores por email, por Hangouts o por el medio que sea y de los profesores que mantienen un ritmo inédito de enseñanza a distancia.

El mérito es el del personal del Ayuntamiento: habilitados, técnicos de las diferentes áreas, Registro, Tesorería, Personal, Atención al Vecino, Contratación, Informática...

Grande es también el mérito de policías y guardias civiles que mantienen nuestras calles libres de esos poquitos insolidarios que deciden saltarse los límites.

De los servicios de limpieza y recogida de basura que, a su trabajo diario, han unido la desinfección de las zonas de mayor afluencia: centro de salud, hospital, farmacias, supermercados, tiendas, paradas de autobús, estación de tren...

De los conductores de nuestros autobuses, que siguen haciendo sus rutas (con menor frecuencia), pero que permiten a aquellos que lo necesitan seguir conectados.

El mérito lo tienen los que siguen trabajando para que nuestro pueblo no se pare por completo: los comerciantes que abren sus puertas cada día extremando las medidas de seguridad, los farmacéuticos, los reponedores, los mensajeros... y de todos los dependientes que, día tras día, están ahí para atendernos.

Es mérito también el de los hosteleros, obligados a cerrar sus puertas, y muchos de ellos a reinventarse, como puede verse en la iniciativa que hemos puesto en marcha en el Ayuntamiento: Valientes a domicilio.

Lo tienen los agricultores, los periodistas, los informáticos, los que pueden teletrabajar y los que ahora se han visto obligados a tomarse días de vacaciones por no ser su actividad esencial...

El mérito es de nuestros mayores que están dando un ejemplo de tolerancia y resiliencia, que son los que menos se quejan (los sabemos por nuestros técnicos de servicios sociales que mantienen los servicios de ayuda a domicilio y teleasistencia y que hablan con muchos de ellos a diario).

Mérito tienen todos los que nos contactan (por teléfono, por WhatsApp, por redes sociales...) para ofrecernos cualquier tipo de ayuda: tiempo, sus propias casas, mascarillas que sobraron en una clínica o, simplemente, sus ánimos. A todos los necesitamos.

Tantos y tantas... Y, por supuesto, el mérito de los grandes protagonistas de este momento: los sanitarios. No voy a insistir en algo que se ha dicho en todos los niveles de la sociedad. Son ellos y ellas los grandes héroes de esta pandemia. Gracias especiales a Fátima Bermejo, responsable del Centro de Salud de TorreloDONEs, a la que apenas conocía y que ahora parece una más de la familia: todo es ayuda, colaboración, transparencia, disponibilidad... ¡Gracias, compañera!

Muy orgullosos

En resumen: estoy muy orgulloso de mi pueblo, de todos mis vecinos y vecinas y de cómo estamos trabajando codo a codo para salir de esta gran prueba.

Me tenéis en Alcaldía cada día y en redes sociales mañana, tarde y noche (a veces más de lo que a mi familia le gustaría), velando por el cumplimiento de las restricciones de movilidad en la ciudad, intentando (mientras las fuerzas me acompañen) atender a todos los vecinos que pueda, o dirigiéndoles a los servicios municipales que están funcionando de maravilla.

Os animo a que mandemos todas nuestras energías a:

- Policía y Protección Civil, inasequibles al desaliento.
- Servicios Sociales, no sólo manteniendo su nivel de calidad, sino incrementando sus servicios y su control de la población en situación de riesgo.
- Atención Vecinal, que ha incrementado su horario para poder atender también por las tardes.
- Medio Ambiente, manteniendo la limpieza de nuestras calles y, como decía antes, ahora también desinfectando.
- Y el resto de los servicios, bien manteniendo el ritmo con teletrabajo (urbanismo, registro, padrón, tesorería...) o bien reinventándose por estar cancelados (profesores del polideportivo preparando tablas para distribuir, monitores de juventud ejerciendo de voluntarios...)

Y hay que seguir. Los primeros días fueron de contención. Después llegó la necesidad de centrarnos en lo social. Ahora (y sin dejar de atender los aspectos anteriores) nos tendremos que ocupar también de lo económico, preparando un plan para la recuperación de nuestro tejido empresarial, para apoyar a los más desfavorecidos y, en general, para volver a poner nuestro pueblo en movimiento.

Para ello os vamos a necesitar. ¡Juntos somos mucho más fuertes!

Tanto mi equipo como yo estamos a vuestra disposición.

Y mientras, mucho ánimo y buena suerte a todos y a todas.

Fdo. Alfredo García Plata
Alcalde de TorreloDONEs

CRONOLOGÍA DE UN MARZO QUE NUNCA OLVIDAREMOS

6 DE MARZO

Se confirma un primer caso de #COVID19 en #Torrelodones.



Aquel fue el primer dato que el Ayuntamiento de Torrelodones publicó sobre contagiados por coronavirus en nuestro municipio. A partir de ahí, se aplicó una política de transparencia total, informando, tanto en la web municipal como en redes sociales, cada vez que se iban recibiendo nuevas confirmaciones oficiales por parte de la Comunidad de Madrid.

El recuento municipal se detuvo el 16 de marzo, fecha en la que el cambio de protocolos de pruebas realizadas de la Comunidad, así como el hecho de que se unificara la gestión de todos los centros sanitarios, hicieron que la Administración autonómica ya no proporcionara los datos desglosados por municipios.

Aquel día, los casos confirmados en Torrelodones eran ya de 28. De ellos, 25 se encontraban con síntomas leves, en aislamiento domiciliario y, según las informaciones médicas recibidas, en buen estado. Los otros tres pacientes ya habían sido ingresados en diversos hospitales de nuestra Comunidad.

7 DE MARZO

Se suspenden temporalmente las actividades para mayores de Servicios Sociales

Sólo un día después, y siguiendo la resolución dictada por la Consejería de Sanidad de la Comunidad de Madrid, se procedió a suspender las actividades dirigidas a mayores que se celebran habitualmente en el centro de Servicios Sociales de Torrelodones.



La medida se justificaba por el riesgo evidente para la salud pública, al ser las personas mayores una población especialmente vulnerable al COVID-19.

10 DE MARZO

Torrelodones pone en marcha un plan de acción municipal frente al Coronavirus

El 9 de marzo la Comunidad de Madrid anunciaba el cierre de la actividad docente. Al día siguiente, el Ayuntamiento de Torrelodones ya puso en marcha una serie de disposiciones que incluían la suspensión de actividades y el cierre de aquellos edificios especialmente sensibles por sus concentraciones de vecinos.

Se anunció que los servicios de emergencias, limpieza y seguridad seguirían funcionando con total normalidad, pero que se limitaría la atención presencial en el Ayuntamiento para trámites urgentes e imprescindibles.

De este modo, y en un tiempo récord, se consiguió implantar un sistema de teletrabajo para la mayor parte del personal del Ayuntamiento que ha permitido que, durante todo este tiempo, la actividad del mismo no haya parado, pero que a la vez se haya reducido al mínimo la exposición del personal a posibles contagios.

De forma detallada, aquel 10 de marzo:

En el área de Educación se suspendía toda actividad educativa presencial en todos los niveles educativos, así como el cese de las actividades de la Escuela Infantil Las Ardillas, la Escuela Municipal de Idiomas y la Escuela Municipal de Música y Danza. También se suspendieron todas las actividades extraescolares así como la cesión de espacios en centros educativos a clubes y asociaciones.

En Juventud, se procedió al cierre de las instalaciones de Torreforum y de las instalaciones que esta concejalía mantiene en el parque JH. Se cancelaron asimismo el resto de actividades organizadas por la Concejalía de Juventud tales como clases, charlas, reuniones o conferencias...

En cuanto a la Concejalía de Deportes, se decretó el cierre de todas las instalaciones deportivas interiores, incluyendo el polideportivo municipal (pabellón principal y pequeño), piscina municipal, salas de musculación, etc. Se cancelaron todas las actividades organizadas por este servicio, como clases o campeonatos.

En Cultura, se cerraron las instalaciones de la Casa de la Cultura y se cancelaron todas las actividades y actuaciones programadas desde el miércoles 11. Inicialmente las bibliotecas municipales permanecieron abiertas sólo para

préstamos, sin posibilidad de permanencia en ellas.

En el área de Desarrollo Empresarial se cancelaron actividades como la Plenaria del LAB, charla Hogar sin Tóxicos, Life Market, Mercadillo Popular y Feria de la Salud, entre otras.

Además, ese mismo día 10 estaba programado un Pleno del Consistorio que, debido a los acontecimientos se tomó la decisión (consensuada por todos los grupos) que se celebrara a puerta cerrada y que sólo se trataran los asuntos urgentes, quedando los asuntos ordinarios para un próximo Pleno a celebrar cuando se acabe la crisis sanitaria.

11 DE MARZO

Nuevos cierres dentro del Plan de Acción

SERVICIOS CERRADOS

- Casa de la Cultura
- Escuela Infantil Las Ardillas
- Escuela Municipal
- Torreforum
- Escuela de Idiomas
- Escuela de Música y Danza
- Polideportivo
- Biblioteca
- Campo de Fútbol Juan Ariza
- Pista de Atletismo Jose Luis Torres

SERVICIOS RESTRINGIDOS

- Servicios Sociales (sólo atención social primaria)
- Atención social y registro (sólo atención urgente)
- Servicios económicos (sólo atención urgente)
- Medio ambiente y OAC (sólo atención urgente)

SERVICIOS ABIERTOS

- Policia
- Emergencias 112
- Servicios de Limpieza, Reciclaje y Tráfico Limpio

Torredonnes - es - eres - somos - salud

Sólo un día más tarde hubo que ampliar las actuaciones. Desde ese momento permanecen cerradas las pistas deportivas exteriores (Julián Ariza, pista de atletismo Jose Luis Torres y pistas exteriores del Polideportivo).

También se unió al cierre total la biblioteca, que hasta ahora mantenía abierto el servicio de préstamo de libros, y el servicio de fisioterapia del edificio de Servicios Sociales (donde sólo se realizarán las labores de atención social primaria).

12 DE MARZO

Se clausuran los parques infantiles

COVID 19
ESTAMOS EN EL MOMENTO DE SER CIUDADANOS RESPONSABLES

No es recomendable que los niños visiten:

- X Instalaciones de juegos en común
- X Cines
- X Restaurantes
- X Columpios
- X Casas de otros amiguit@s
- X Celebraciones infantiles en grupo



Y si necesitamos salir...

- ✓ Pasear en espacios abiertos en grupos familiares reducidos
- ✓ Evitar socializar con otras personas
- ✓ Mantener la distancia de seguridad (al menos un metro y medio) con otras personas



RECUERDA

Usa el sentido común, **SI HAN CERRADO LOS COLES NO ES PARA MONTAR REUNIONES ALTERNATIVAS**



Adoptemos medidas con serenidad y respeto.



Debido a las concentraciones que durante los primeros días de esta crisis se produjeron en ellos, el Ayuntamiento tomó enseguida la determinación de clausurar los parques infantiles del municipio para evitar contagios entre los más pequeños.

Asimismo, se amplió el teletrabajo de los servicios del Ayuntamiento, que redujeron su actividad presencial a lo imprescindible, limitando el acceso de vecinos a los servicios de registro y tesorería, para los que se habilitó cita previa.

En esa misma fecha, el Consistorio comenzó a trasladar a través de todos los medios posibles recomendaciones para limitar el alcance de los contagios. Estas incluían fundamentalmente la indicación de evitar concentraciones de personas, la necesidad de mantener distancias de seguridad y unas recomendaciones básicas de higiene.

Poco después, las medidas de confinamiento del Gobierno de España dejarían obsoletas algunas de estas recomendaciones.

PLAN DE ACCIÓN MUNICIPAL FRENTE AL CORONAVIRUS
CONSEJOS

EVITA LAS CONCENTRACIONES
 Evita la permanencia en grupos numerosos.
 En parques, jardines, campos infantiles, en bares y restaurantes, en comercios, supermercados, en transporte público.

MANTÉN UNA DISTANCIA DE SEGURIDAD
 En general, intenta mantener una distancia de seguridad de entre 1,5 y 2 metros con otras personas, sobre todo o prevenir algún síntoma.

LÁVATE LAS MANOS
 Con abundante agua y jabón, al menos durante 20 segundos, especialmente cuando estés en contacto con otra persona, y en general, tantas veces como sea posible.

CÚBRETE LA BOCA AL TOSER
 Si se estornuda o se cae comida, hazlo en un paño, servilleta o pañuelo desechable y tíralo tras el uso.

SI ES POSIBLE, TELETRABAJA
 Reduce al mínimo imprescindible las reuniones, agrupaciones de trabajadores, reuniones.

Y SI TIEMES DUBAS, LLAMA
 La Comunidad de Madrid ha puesto en marcha un servicio para atender todos los dudas sobre el coronavirus.

900 102 112

Torrelozanes - es - eres - somos - salud
 www.torrelozanes.es

13 DE MARZO

Se activa el Plan Territorial Municipal de Protección Civil de Torrelozanes (PLATERTORRE)



El viernes 13 de marzo, el Alcalde procedió a la activación del Plan Territorial Municipal de Protección Civil de Torrelozanes (PLATERTORRE) en su NIVEL C (naranja) de Emergencia.

Dicha activación se produjo tras la activación del Plan Territorial de Protección Civil de la Comunidad de Madrid, cuyo objetivo es dar respuesta de manera coordinada y eficiente, tanto en materia de seguridad como de protección civil, dando el apoyo necesario a la gestión de la emergencia sanitaria por el coronavirus, así como garantizar la continuidad de los Servicios Públicos esenciales en la región.

Se trataba (y se trata), por tanto, de coordinar la acción de la autoridad nacional, regional y municipal en todo el territorio de la Comunidad de Madrid, asegurar la prestación de los servicios críticos de seguridad y emergencias, y la coordinar las acciones con todos los municipios de la región y otras comunidades autónomas.

14 DE MARZO

Juventud lanza la campaña #YoMeQuedoEnCasa



Aprovechando un hashtag que ya comenzaba a tomar fuerza en aquellos momentos (si bien entonces centrado fundamentalmente en los estudiantes) la Concejalía de Juventud lanzó el 13 de marzo una campa-

ña de concienciación para que los jóvenes, que cumplieran ya casi su primera semana sin clases, no saliesen el fin de semana y no se produjeran concentraciones innecesarias.

Aquel mismo día, la Comunidad de Madrid decretó el cierre de los establecimientos y comercios, excepto alimentación y primera necesidad. Los acontecimientos comenzaban a precipitarse.

Al día siguiente, 14 de marzo, el Consejo de Ministros extraordinario aprobó el Real Decreto Ley por el que se declaraba el Estado de Alarma para la gestión de la situación de crisis sanitaria ocasionada por el COVID19.

Si la coordinación del Ayuntamiento con la Comunidad de Madrid esos primeros días había sido excelente, no sería menos la comunicación con el Gobierno central para resolver dudas de nuestros vecinos y seguir avanzando en la gestión de esta crisis.

16 DE MARZO

Torrelorones mantiene a pleno rendimiento su atención social



Con el objetivo de que nadie pudiera pensar que la reducción de atención presencial en dependencias del Ayuntamiento podía suponer menoscabo alguno en los Servi-

cios Sociales, el lunes 16 se lanzó un comunicado para aclarar que se mantenían (y se mantienen) en pleno funcionamiento los servicios de Atención Social Primaria y del PMORVG (Punto Municipal del Observatorio Regional de Violencia de Género), cubriendo de este modo las necesidades sociales de la población del municipio.

Los ciudadanos de Torrelodones que requieran atención social de cualquier tipo deben llamar al teléfono 91 856 21 50.

Además, se indicaba ya entonces algo que está siendo una constante en todo este tiempo: el Ayuntamiento y el Centro de Salud están en permanente contacto con las diferentes residencias de mayores de la localidad, coordinando necesidades, atendiendo demandas y demostrando que sólo trabajando en equipo se puede salir de esta crisis.

El SAD, servicio de ayuda a domicilio, se está prestando con total normalidad a todos los usuarios.

El TAD, servicio de teleasistencia, está en contacto con sus beneficiarios y avisará en caso de necesidad de implementar otras medidas o apoyos.

Por otro lado, la Comunidad de Madrid abrió un registro de personas voluntarias que pudieran prestar ayuda a la población más vulnerable ante el coronavirus. Esta medida permitiría canalizar la solidaridad individual de la sociedad madrileña y lograr un mayor impacto entre la población más vulnerable al COVID-19.

Y más cosas: desde ese día, los servicios de limpieza del Ayuntamiento iniciaron un plan especial de limpieza y desinfección exterior de lugares con especial afluencia de público: tiendas de alimentación, farmacias, paradas de autobús...

17 DE MARZO

Se reduce el servicio de transporte durante el estado de alarma

AVISO IMPORTANTE PARA COMUNIDADES DE VECINOS

SI NO PODEMOS CONCENTRARNOS EN LA CALLE, TAMPOCO DEBERÍAMOS HACERLO EN NUESTRA URBANIZACIÓN



Usad las zonas comunes sólo como zonas de paso. No permanecáis más tiempo del necesario en las zonas comunes



Que los niños no utilicen las áreas recreativas y de juego



Mantened siempre una distancia de seguridad de entre 1,5 y 2 metros



Y al entrar y salir de casa, lavaos las manos

CUIDEMONOS TODOS
#quedateencasa
#YoMeQuedoEnCasa

Torrelodones · es · eres · somos · salud



Tras una primera reducción el 17 de marzo, a partir del viernes 20, las líneas 610, 611, 611A y 612 se vieron reducidas al 25% en los servicios en horario de tarde, de lunes a viernes y durante todo el día para el fin de semana. El resto de líneas interurbanas han seguido prestando el servicio con su horario.

Ese mismo día, y ante las peticiones recibidas de Comunidades de propietarios sobre el uso indebido de zonas comunes por parte de vecinos, el Ayuntamiento hizo llegar a los distintos Administradores de Fincas de Torrelodones un cartel para que lo distribuyeran en los edificios y viviendas.

También desde ese día, y coincidiendo con el horario de aplausos de los vecinos, nuestra Torre comenzó a iluminarse de verde cada día

a las 20.00 horas y Policía y Protección Civil comenzaron a hacer sonar las sirenas de sus coches cada día en una zona distinta del municipio, algo que ya se ha convertido en una tradición durante este tipo de confinamiento.



18 DE MARZO

Torreloayuela suprime la necesidad de sacar tickets en las Zonas de Estacionamiento Rotatorio del municipio



Desde el 18 de marzo, el Ayuntamiento de Torreloayuela no requiere los tickets dentro de las Zonas de Estacionamiento Rotatorio (zona azul gratuita) que existen en el municipio, si bien se ruega a la población que sigan haciendo uso de estas plazas de la manera habitual (estacionamientos de no más de tres horas) para favorecer la movilidad.

Con esta medida se evita el contacto con la máquina expendedora de tickets, como uno más de los medios para evitar la propagación del COVID-19.

Aquel miércoles contamos con la presencia en Torreloayuela de la Unidad Militar de Emergencias, que estuvo colaborando con Policía Local y Guardia Civil en el control de vehículos y viandantes en la aplicación del control del Estado de Emergencia.

También reforzaron con sus medios la desinfección exterior de lugares con especial afluencia de público, en coordinación con los servicios de limpieza del Ayuntamiento.

19 DE MARZO



Torreloayuela sustituye los menús para Rentas Mínimas de la Comunidad de Madrid por ayudas económicas

Tras la suspensión de los servicios escolares (y por tanto de los servicios de comedor), todas las familias con Renta Mínima de Inserción compatibles con ayuda de comedor de la Comunidad de Madrid en el municipio de Torreloayuela han visto sustituida esta prestación por una ayuda económica para la compra de alimentos.

Torreloayuela ha sustituido estas becas por vales de alimentos que cubren, no solo al me-

nor o menores que recibían esta prestación, sino a hermanos y progenitores, y están calculados para cinco comidas al día y durante los siete días de la semana.

La logística se realiza con la entrega de vales semanales que se pueden canjear por un listado de artículos de primera necesidad en establecimientos concertados. Para evitar desplazamientos innecesarios, los vales se recogen de una sola vez para varias semanas.

Además, los servicios sociales del municipio, así como los de la mancomunidad THAM, han realizado un seguimiento personalizado de otros casos y -siguiendo estrictos criterios técnicos de los trabajadores sociales- se ha ampliado esta ayuda a otras personas con especial necesidad.

Ese día, el Casino Gran Madrid realiza al Ayuntamiento una donación de material de protección: mascarillas, guantes y gel hidroalcohólico. Siguiendo los protocolos establecidos, se procedió a su entrega en el cuartel de la Guardia Civil.

Desde entonces han continuado las donaciones, aportaciones y ayudas privadas de todo tipo: desde la individuales de vecinos concienciados, las de asociaciones como La Moradita, clubes deportivos, clínicas como FAMED, o la cesión por sus propietarios de espacios como el edificio Itálica, La Casa Verde, la finca Los Jarales, el restaurante La Entrada... Toda una avalancha de ofrecimientos que demuestran el carácter solidario de los torresanos.

20 DE MARZO

Torrelodones pone en marcha Valientes a Domicilio, un punto de encuentro de empresas y clientes

El Ayuntamiento de Torrelodones puso en marcha el pasado día 20 un nuevo servicio para que empresas y profesionales puedan dar a

conocer los servicios especiales que, en estos tiempos de confinamiento, estén ofreciendo a los vecinos y vecinas de nuestro municipio.



Los negocios que en estos momentos tan especiales están ofreciendo productos con envío a domicilio o para recoger, servicios online, asesoramiento telefónico o cualquier otra prestación que pueda ser de interés para los vecinos, pueden apuntarse para que el Ayuntamiento les ayude a conectar con los clientes.

El objetivo de esta iniciativa es conectar oferta y demanda en tiempos en los que los modelos de negocio se han tenido que adaptar a la nueva situación y en los que también los vecinos tienen necesidades diferentes a las habituales.

22 DE MARZO

El Ayuntamiento habilita una web con toda la información oficial sobre el coronavirus

En <https://www.torrelodones.es/coronavirus> se pueden encontrar todos los bandos y resoluciones de Alcaldía dictadas por este Ayuntamiento, las resoluciones de la Comunidad de Madrid (BOCM) y las del Gobierno de la nación (BOE). Se completa con noticias de interés y otros documentos de apoyo.

En definitiva, un punto para la información oficial, para compensar la avalancha de información y los múltiples bulos que se han ido lanzando en este periodo. Documentos oficiales y fuentes contrastadas.

23 DE MARZO

Servicio de apoyo a pequeños empresarios y emprendedores



Desde Desarrollo Local del Ayuntamiento se ha puesto en marcha un servicio de apoyo destinado a los empresarios o autónomos que tengan dudas sobre las medidas que las distintas Administraciones están poniendo en marcha.

Los interesados pueden contactar con desarrollolocal@ayto-torrelodones.org para resolver cuestiones, recibir guía sobre cómo tramitar ayudas o realizar trámites, etc.

Desde ese día el personal del Polideportivo comienza a publicar también rutinas de ejercicios para el confinamiento. Como indican en su mensaje: "Lo más importante es que no nos tenéis delante para dirigiros personalmente ni correiros, por lo que os pedimos que no queráis hacer más de lo que os deje vuestro cuerpo, lo único que podéis conseguir es una lesión en vez de vuestro bienestar".

24 DE MARZO

Zona Joven de Torreforum pone en marcha la fabricación de viseras protectoras

El equipo de Zona Joven de Torreforum pone en marcha, a través del equipo de dinami-

zadores un programa para la fabricación de viseras protectoras. Las viseras (para cuya elaboración se contó con la colaboración desinteresada de Zoco16 y la mercería El Sitio De Eva) fueron posteriormente distribuidas entre las distintas residencias de mayores que hay en nuestro municipio.



25 DE MARZO

Se activa el protocolo de desinfección de una residencia de mayores de Torre



A solicitud de la en la residencia Casa Familiar San Francisco de Asís, y con la coordinación e información siempre activa entre residencias, Centro de Salud y Ayuntamiento, se activa el protocolo establecido por el Gobierno sólo dos días antes. Miembros de la BRIPAC del Ejército de Tierra, con la colaboración de Guardia Civil, Policía local y Protección Civil, procedieron a la completa desinfección de esta residencia.

Hay que insistir en la excelente coordinación y colaboración entre todos los centros de ma-

yores, el Ayuntamiento, el Centro de Salud e incluso los centros privados de nuestro municipio, que tienen una línea abierta permanente en la que también participan Policía Local, Protección Civil y Servicios Sociales de la THAM.

25 DE MARZO

El Ayuntamiento amplía el servicio de Atención Vecinal a las tardes

Entra en el ayuntamiento sin salir de casa.

En el ayuntamiento seguimos trabajando para ti, y lo hemos organizado todo para que no tengas que salir de tu casa:

- Si tienes que hacer alguna llamada (Estrés, Ruido, Faltas, Tráfico...)
- Si tienes dudas, recomendaciones, inquietudes, consultas...

ATENCIÓN VECINAL

91 856 21 10
Lunes a jueves de 06:00 a 19:00 y los martes y viernes de 08:30 a 19:00

• Descarga la app Torrelodones en iOS y Android

• Por WhatsApp: 630 439 621 (solo para personas / sólo urgentes)

Torrelodones • es • eres • somos • ayuda

Como una forma de prestar atención durante un tiempo más amplio, el Ayuntamiento anunció ese día la ampliación a las tardes del servicio de Atención Vecinal.

26 DE MARZO

Punto de entregas para donaciones no homologadas

El Ayuntamiento de Torrelodones ha habilitado un punto de entrega para donaciones de material fabricado por voluntari@s (mascarillas, pantallas protectoras...) o material no homologado para uso clínico.

Así, los martes y jueves de 12 a 14 horas, en la puerta de Alcaldía (plaza de la Constitución) se recogerá todo ese tipo de material aportado por vecinos y vecinas, que posteriormente

será desinfectado para que Servicios Sociales y Desarrollo Empresarial procedan a su distribución.

¿TIENES MATERIAL CLÍNICO HOMOLOGADO?

Mascarillas, guantes, etc. de uso profesional, en paquetes cerrados

ENTRÉGALOS EN GUARDIA CIVIL

Av. de Torrelodones, 3

Este se encargará de hacerlo legal al Centro Logístico habilitado por la Comunidad de Madrid. Posteriormente se distribuirá en Centros Móviles.

¿TIENES MATERIAL NO HOMOLOGADO, ABIERTO O FABRICADO POR TI?

Mascarillas hechas a mano, guantes no clínicos, pantallas protectoras...

ENTRÉGALOS A NUESTROS VOLUNTARI@S EN LA PUERTA DE ALCALDÍA

Plza. de la Constitución 1

MARTES Y JUEVES, DE 12 A 14 H.

Procederemos a su desinfección o esterilización.

ESTE MATERIAL NO ES APTO PARA USO CLÍNICO Y SE ENTREGARÁ A COMERCIOS, RESIDENCIAS DE MAYORES U OTRAS INSTITUCIONES QUE SE DETECTEN.

Torrelodones • es • eres • somos • ayuda

www.torrelodones.es

Hay que aclarar que el material no homologado (mascarillas cosidas en casa, por ejemplo) no pueden nunca sustituir a las quirúrgicas o filtrantes FFP. Por tanto, no deben usarse en entornos sanitarios. Son útiles sin embargo no tanto para evitar contagios como para evitar propagarlos.

El Ayuntamiento ha puesto en marcha este punto de recogida con el objetivo principal de que este tipo de material no se distribuya de forma anárquica y sin haber sido desinfectado y también para centralizar unos días y horas y evitar más desplazamientos de los necesarios.

27 DE MARZO

Torrelodones pone en marcha un plan de ayudas económicas para paliar los efectos negativos del coronavirus en el municipio

El Ayuntamiento de Torrelodones ha puesto ya en marcha una serie de medidas de carácter económico para intentar aliviar, en lo posible, la complicada situación que vecinos y empresarios de la localidad se están viendo obligados a asumir a causa de la crisis del coronavirus y del Estado de Alarma decretado el pasado 14 de marzo.

La primera de las medidas será el retraso de los plazos de pago voluntario de impuestos y tasas municipales como el IVTM (impuesto sobre vehículos), tasa por recogida de residuos sólidos urbanos e IAE. No se considera necesaria una ampliación adicional, dado que nuestro municipio ya cuenta con un plazo de pago voluntario amplio, de 2 meses, frente al mes estándar en otros.

Así, el nuevo periodo voluntario de ingreso de los siguientes impuestos será:

Impuesto sobre vehículos de tracción mecánica: 18 de mayo a 20 de julio de 2020.

Tasa por recogida de residuos sólidos urbanos: 18 de mayo a 20 de julio de 2020.

Impuesto sobre actividades económicas: 18 de mayo a 20 de julio de 2020.

La fecha de cargo en cuenta de los recibos domiciliados será en todo caso el 20 de julio de 2020.

En el caso del IBI, dado que los plazos son del 15 de septiembre hasta el 16 de noviembre, no se considera por el momento la necesidad de realizar modificación alguna. Tampoco se modifican los sujetos a sistema especial de pagos.

Además, el Ayuntamiento pondrá en marcha medidas de compensación ajustadas a las disposiciones normativas vigentes para minimizar el impacto económico en los negocios que se han visto obligados a cesar su actividad en cumplimiento del Real Decreto 8/2020 de 17 de marzo. El objetivo es el de compensar de algún modo el tiempo que se vean obligados a permanecer cerrados con medidas cuya articulación aún está siendo estudiada.

Entre las medidas que el Ayuntamiento adoptó al inicio de esta crisis, antes incluso del Real Decreto del Estado de Alarma, estuvo la suspensión de clases y talleres de las concejalías de Cultura o Educación, la Escuela Municipal de Idiomas, la Escuela de Música y Danza o los cursos y actividades deportivas que se realizan en el Polideportivo, entre otros. El Ayuntamiento compensará los importes cobrados por periodos no realizados de todos estos cursos y talleres en las siguientes cuotas que se emitan. En caso de no continuar con la actividad, al inicio del curso 2020-2021 se procederá a realizar las devoluciones que correspondan.

29 DE MARZO

Cerramos los textos para esta revista, pero la lucha continúa

Estamos en mitad de esta lucha sin cuartel contra el coronavirus. Desde el Ayuntamiento queremos agradecer a los vecinos todos sus ofrecimientos, pero sobre todo su paciencia quedándose en casa el mayor tiempo posible, así como su espíritu positivo y constructivo.

Seguiremos trabajando cada día, pendientes de las necesidades de todos, con una colaboración inédita y al mismo tiempo lógica entre el Equipo de Gobierno, los partidos de la oposición, los trabajadores públicos (especial dedicatoria para los sanitarios, policías, miembros de Protección Civil, equipos de recogida de basuras, limpieza, mantenimiento, pero también para todos los que, teletrabajando, logran que esto no pare) y la sociedad civil.

Seguiremos escuchando a nuestros vecinos, analizando los casos de necesidad uno a uno, de forma honesta y profesional desde Servicios Sociales, peleando con el resto de administraciones para que proporcionen a nuestro Centro de Salud y a nuestras residencias de mayores los medios técnicos y de protección necesarios.

Seguiremos en la brecha.

Seguiremos con tod@s vosotr@s.

POLICÍA LOCAL Y PROTECCIÓN CIVIL, JUNTOS FRENTE AL #CORONAVIRUS



El pasado 14 de marzo entró en vigor el Real Decreto 463/2020, por el que se declaraba el estado de alarma para la gestión de la situación de crisis sanitaria ocasionada por el COVID-19. Esta situación extraordinaria, recogida en nuestro ordenamiento jurídico en la Ley Orgánica 4/1981, fue decretada por el Gobierno de España para hacer frente a esta grave crisis en todo el territorio nacional, inicialmente para un periodo de 15 días pero que fue prorrogada hasta el 12 de abril mediante la correspondiente autorización del Congreso de los Diputados.

Durante este estado de alarma todas las Administraciones Públicas del territorio nacio-

nal, incluido nuestro Ayuntamiento, así como su personal, medios y recursos, quedan bajo las órdenes directas de las autoridades competentes delegadas por el Gobierno, velando por la aplicación de todas aquellas medidas que se impongan por la seguridad de todos los ciudadanos.

Esta sección pretende recoger todas las actuaciones que se están llevando a cabo, tanto por la Policía local como por el Servicio de Protección Civil y su Agrupación de voluntarios, en beneficio de la seguridad y salud de nuestros vecinos.

#QUÉDATEENCASA, LA PRINCIPAL MEDIDA

Entre las medidas que se dispusieron en el decreto de declaración de estado de alarma se encuentra la limitación de la libertad de circulación de las personas, de gran trastorno para la ciudadanía pero, de largo, la principal medida para evitar el aumento de contagio entre personas y evitar el colapso del Sistema Nacional de Salud.

Las excepciones a esta libertad de circulación, que deberán realizarse individualmente salvo que se acompañe a personas con discapacidad, menores, mayores, o por otra causa justificada, son:

- a) Adquisición de alimentos, productos farmacéuticos y de primera necesidad.
- b) Asistencia a centros, servicios y establecimientos sanitarios.
- c) Desplazamiento al lugar de trabajo para efectuar su prestación laboral, profesional o empresarial, en los casos en que no se encuentren declarados como actividad no esencial.
- d) Retorno al lugar de residencia habitual.
- e) Asistencia y cuidado a mayores, menores, dependientes, personas con discapacidad o personas especialmente vulnerables.
- f) Desplazamiento a entidades financieras y de seguros.
- g) Por causa de fuerza mayor o situación de necesidad.
- h) Cualquier otra actividad de análoga naturaleza.

Entre estas excepciones también se encuentra sacar a pasear a los perros, siempre que estas salidas sean de corta duración y sólo para cubrir las necesidades fisiológicas del animal, priorizar realizarlo en horario de menor afluencia, evitar el contacto con otros animales y/o personas, así como llevar botella de agua con detergente para limpiar la orina y bolsas para las heces.

Para hacer cumplir esta medida, la Policía local y la Guardia Civil realizan controles diarios en los desplazamientos en vehículos, comprobando que se cumplen las normas mediante la solicitud de documentación o los comprobantes de las compras. La gran mayoría de los vecinos de Torreldones están cumpliendo con responsabilidad estas medidas, cuyo fin busca el beneficio colectivo. Lamentablemente algunos “conciudadanos” no han sabido o no han querido cumplir estas actuaciones, recibiendo su correspondiente penalización con arreglo a lo dispuesto en las leyes. Entre las sanciones que se pueden aplicar, en función de la norma que se aplica, van desde los 100 € hasta los 600.000 €. Cuando suponga desobediencia grave a la autoridad podría conllevar prisión de tres meses a un año o multa de seis a dieciocho meses.:

Hasta el 24 de marzo, fecha de cierre de este artículo, se llevaban contabilizadas 65 infracciones, todas ellas por incumplimiento de la obligación de no transitar por la vía pública, salvo por las excepciones planteadas anteriormente. Durante los primeros días del estado de alarma se procuró hacer un ejercicio de pedagogía para explicar a los ciudadanos todas las medidas adoptadas por el Estado. Fueron unos días de intenso trasiego de ciudadanos alarmados por la situación, por lo que se decidió no actuar con severidad sancionadora. Aun así, algunos ciudadanos han aprovechado la picaresca y, por ejemplo, se han desplazado entre municipios para ir a un supermercado porque le “gusta más comprar allí”, han sacado a los perros a mucha distancia del domicilio, o han bajado a la calle a comprar una lata de refresco o productos que no son de primera necesidad.

APOYO A LA GESTIÓN SANITARIA

Entre las medidas aprobadas por el Ministerio de Sanidad, como autoridad competente delegada, se encuentra la puesta a disposición de las comunidades autónomas de medios y



recursos sanitarios de otras Administraciones Públicas y de centros y establecimientos sanitarios privados, así como la habilitación de espacios para uso sanitario en locales públicos o privados que reúnan las condiciones necesarias para prestar atención sanitaria.

Para llevar a cabo las labores de redistribución de material sanitario entre los diferentes centros sanitarios de la Comunidad de Madrid, así como la instalación de hospitales temporales en varios espacios, como por ejemplo los pabellones de IFEMA, la Comunidad de Madrid ha requerido la colaboración de los Servicios y Agrupaciones de Voluntarios de Protección Civil existentes en nuestra Comunidad. Para la gestión de dichas actuaciones se ha habilitado un centro de coordinación de las Protecciones Civiles en las instalaciones del 112, de forma que se tramitan las diferentes necesidades logísticas a las unidades de Protección Civil disponibles.

En ese sentido, el Servicio Municipal de Protección Civil y su Agrupación de Voluntarios han realizado diversas actuaciones de recogida y entrega del material sanitario entre diversos centros en varias localidades de nuestra Comunidad, además de realizarse, junto a la Policía local, la recogida de material

sanitario donado por empresas y particulares del municipio, poniendo el mismo a disposición de la Guardia Civil.

A parte de estas intervenciones relacionadas con el apoyo logístico a la gestión sanitaria de la emergencia, los miembros de Protección Civil del municipio están realizando tareas de apoyo a la desinfección de instalaciones y medios municipales, como son los vehículos de los servicios de emergencia municipales. Y, por supuesto, sin dejar de realizar todas aquellas actuaciones de urgencia que surgen en el día a día de nuestro municipio.

LAS FUERZAS ARMADAS. UNA GRAN AYUDA EN EL MUNICIPIO

Para el eficaz cumplimiento de las medidas establecidas con la declaración del estado de alarma, se ha requerido la actuación de las Fuerzas Armadas para “preservar la seguridad y bienestar de los ciudadanos en los supuestos de grave riesgo, catástrofe, calamidad u otras necesidades públicas”, como así lo recoge la Ley Orgánica 5/2005 de Defensa Nacional.

Entre las funciones que llevan a cabo los miembros de los tres ejércitos y la Unidad



Militar de Emergencia (UME) se encuentran labores de vigilancia y seguridad, desinfección en los accesos de establecimientos de habitual afluencia de personas o centros de colectivos vulnerables, así como acciones de logística mediante el transporte e instalación de material que permita emplazar hospitales o albergues temporales para personas sin hogar.

En nuestro municipio, miembros de la UME y la Brigada Paracaidista (BRIPAC) han realizado acciones de desinfección de accesos de varios establecimientos, así como en el interior de instalaciones de colectivos vulnerables del municipio, siempre teniendo la colaboración de los miembros de Policía local y Protección Civil del municipio para todo aquello que pudieran necesitar.

LA INDISPENSABLE INFORMACIÓN AL VECINO

La aplicación de la máxima “una población informada es una población segura” es muy necesaria en las situaciones de emergencia como en la que nos encontramos. Por ello, se deben utilizar todos los medios a nuestro alcance para conseguir este fin.

A través de las redes sociales de Policía local y Protección Civil, o los medios de comunicación

del Ayuntamiento (Revista Municipal, OndaTorre o la web municipal) se publican diversas informaciones sobre las medidas obligatorias a llevar a cabo por los vecinos con objeto de evitar el contagio a otras personas. También se ha informado a los vecinos que se han puesto en contacto telefónico con estos Servicios, además de anunciar las medidas obligatorias de confinamiento, así como del uso del teléfono 112 sólo en caso de emergencia, través de la megafonía de sus vehículos.

Pero tan importante como la información es evitar la desinformación. En situaciones como ésta, existen personas malintencionadas que pretenden crear alarma y miedo a la población, o recomendar “remedios caseros” sin ninguna evidencia científica. Estos BULOS llegan a nosotros, a través de aplicaciones de mensajería instantánea o redes sociales, compartido por nuestros conocidos sin antes contrastar la información.

Está en nuestras manos evitar esta desinformación, no compartiéndolo sin antes contrastarlo con fuentes oficiales o de reconocido prestigio. Y si realmente se trata de un BULO, informar a la mayor cantidad de nuestros contactos para que la alarma, el miedo o los falsos remedios no avancen en el resto del colectivo.

Los Servicios Sociales durante la actual emergencia sanitaria



Los servicios sociales también han sido declarados en esta crisis como servicios esenciales. Superar la emergencia sanitaria a la que nos enfrentamos desde hace unas semanas, originada por el coronavirus (COVID-19), necesita la actuación desde diversos ámbitos. El ámbito social se está convirtiendo, cada día más, en esencial para numerosas personas y familias, especialmente personas mayores que requieren de servicios sociales y coordinación con otros servicios.

Antes de detallar el trabajo que continuamos realizando en servicios sociales, queremos recordaros que todos podemos ayudar a terminar lo antes posible con esta situación,

siguiendo las recomendaciones sanitarias y, sobre todo, **quedándonos en casa y no saliendo salvo que sea imprescindible.**

Desde servicios sociales continuamos trabajando para que la emergencia sanitaria no se convierta también en una emergencia social en nuestro pueblo, o al menos, para mitigar o paliar sus efectos, especialmente, protegiendo a las personas más vulnerables.

A las primeras medidas adoptadas se han ido sumando otras que han supuesto el cierre de algunas de nuestras actividades no imprescindibles, especialmente de todas aquellas que implican la concentración de personas,

pero a la vez se han ido reforzando otras para contribuir a un mayor bienestar de las personas más vulnerables en estos momentos.

Desde el lunes 16 de marzo el Centro de Servicios Sociales permanece abierto en horario de 9 a 14 horas de lunes a viernes para continuar prestando la atención social y los servicios necesarios para atender a la población durante la emergencia sanitaria provocada por el coronavirus (COVID-19).

Siguiendo la recomendación de las autoridades sanitarias de no salir del domicilio salvo que sea imprescindible, siempre que sea posible la atención se realizará de manera telefónica o telemática. Por ello, si tienes que contactar con nosotros, es preferible que lo hagas a través del teléfono 91 856 21 50 o del correo electrónico torrelodones@mancomunidad-tham.org. Si es necesario que acudas al centro, nosotros te lo diremos.

A continuación detallamos los servicios y actividades que se mantienen en funcionamiento y los que han sido suspendidos:

SERVICIOS EN FUNCIONAMIENTO:

- **Atención social:** atención social urgente presencial (incluyendo la tramitación y entrega de ayudas económicas y vales de emergencia, tramitación de prestaciones necesarias...), atención telefónica para seguimiento de casos, información, recepción de demandas y necesidades, etc.

Aunque el centro permanece abierto, es importante que no se acuda al mismo si no es necesario. Si dudas, llámanos antes o contacta con nosotros por correo electrónico.

Durante estos días hemos incrementado y agilizado la concesión de ayudas económicas para la adquisición de productos de primera necesidad (principalmente comida



y medicamentos). Para ello hemos contactado con las personas y familias en situación de vulnerabilidad con las que ya se estaba interviniendo, y continuamos atendiendo las nuevas demandas.

Además, estamos manteniendo un seguimiento telefónico de las personas y familias que atraviesan un momento de crisis o son especialmente vulnerables (víctimas de violencia de género, familias con problemas relacionales, ...)

- **Apoyo psicológico de víctimas de violencia de género:** mantenimiento del servicio, priorizando la atención por videoconferencia, telefónica o telemática.
- **Asesoría jurídica del Punto Municipal del Observatorio Regional de Violencia de Género:** mantenimiento del servicio, priorizando la atención telefónica o telemática.
- **Apoyo psicológico a menores del Punto Municipal del Observatorio Regional de Violencia de Género:** mantenimiento del servicio en horario de mañana, valorando su realización por videoconferencia en función de las preferencias de las familias.
- **Terapia Familiar:** reducción del servicio, manteniendo la realización de las atenciones

urgentes de manera presencial o telemática (según la preferencia de las familias).

- **Servicio de atención domiciliaria (SAD)**, adaptado a la situación actual y reforzado en los casos necesarios (personas afectadas por el cierre de centros de atención, personas que permanecían en lista de espera...). Se han mantenido todos los servicios.

- **Teleasistencia domiciliaria fija y móvil (TAD)**. Se mantiene el servicio a todos los antiguos usuarios, y podemos dar todas las altas nuevas que se soliciten.

- **Punto de encuentro familiar**: aunque las visitas de forma presencial en este recurso han sido suspendidas, los profesionales del punto continúan trabajando para mantener el seguimiento y asesoramiento de las familias usuarias (proporcionando información sobre el bienestar del menor, compartiendo información sobre recursos e iniciativas para afrontar la crisis sanitaria, y desarrollando acciones encaminadas a manejar estados de malestar provocados ante la interrupción de la relaciones familiares,...), además de continuar con tareas de coordinación y emisión de informes a los juzgados correspondientes.

- **Orientación laboral**: mantenimiento parcial del servicio con seguimiento telefónico o telemático de los participantes, actualización de CV, búsqueda y envío de recursos, revisión de ofertas, actualización de seguimientos, coordinación de recursos y agentes, preparación de contenidos y difusión de convocatorias, noticias y ofertas.

En todo momento, la atención presencial se realizará atendiendo las recomendaciones sanitarias para garantizar la protección del personal y la población ante el contagio del COVID-19 (distancia de seguridad, higiene).

SERVICIOS SUSPENDIDOS:

- Talleres y actividades grupales de mayores e intergeneracionales.
- Talleres de igualdad.
- Talleres de Espacio para Familias.
- Educación familiar.
- Despeguemos jugando.
- Educación/ intervención social con adolescentes.

Durante estos días-semanas, además de mantener la atención social urgente y reforzar los servicios de nuestra competencia, estamos trabajando para disponer de información actualizada sobre los diferentes recursos sociales disponibles, dependientes de otras administraciones públicas o entidades privadas. A modo de ejemplo:

- Medidas del Ministerio de Derechos Sociales, entre otras:
- Derecho a la vivienda: moratoria de hipotecas para quienes hayan reducido sus ingresos o se encuentren en situación de desempleo debido al COVID-19.



- Nadie sin luz ni agua: un mes sin cortes de servicios de energía eléctrica, gas natural ni agua para las familias más vulnerables.
- Garantizar las comunicaciones electrónicas.
- Bono social hasta septiembre.
- Recursos de alojamiento para personas en situación de necesidad.
- Medidas adoptadas en las oficinas de empleo o la seguridad social para la tramitación de prestaciones y otros servicios.

Pero no solo continuamos dando respuesta a las demandas individuales y familiares, sino que durante este periodo hemos tenido que incrementar nuestro trabajo con diferentes instituciones y centros, especialmente con residencias de mayores.

Estamos trabajando, con toda la capacidad de la que podemos disponer, para apoyar y acompañar, no solo ahora, sino también en los meses siguientes a este momento de primer impacto.

Desde aquí continuaremos trabajando para ayudar, en la medida que podamos, a las personas, familias y entidades que lo necesiten. Estamos convencidos que, entre todos, superaremos esta situación, no solo la crisis sanitaria, sino también sus consecuencias sociales. Para ello todos debemos contribuir: vosotros quedándoos en casa y cuidándoos (siguiendo todas las recomendaciones sanitarias) y nosotros gestionando y disponiendo de los recursos a nuestro alcance para paliar las dificultades de los más vulnerables.

Juntos superaremos todo esto y podremos volver a vernos pronto.



Carta abierta a los jóvenes de Torre

Ya empieza a sonarnos lejano el día en que se decretó el estado de alarma y desde el Gobierno central se nos pidió a toda la población que nos recluyéramos en casa para intentar detener el contagio del COVID-19.

Este decreto reducía drásticamente la movilidad de la población y muchos de nosotros (nosotros, los adultos, claro) pensamos lo difícil que sería mantener a todos nuestros jóvenes recluidos en casa.

Torrelodones es un pueblo alegre, dinámico, en el que la población joven llena diariamente los parques, las calles, el campo, los centros deportivos... ¿Cómo íbamos a mantener toda esa vitalidad confinada? ¿Qué tipo de crisis nos provocaría aquello?

Sin embargo, una vez más, los jóvenes de este municipio nos habéis dado una lección de solidaridad y responsabilidad.

Sabemos que habéis renunciado a estar con vuestros amigos, con vuestras parejas, a hacer deporte, a vuestras aficiones al aire libre. Habéis renunciado a mucho, a cosas que los adultos apenas podemos recordar ya: cómo de intensamente se vive todo a vuestra edad, la energía desbordante y difícil de controlar, las emociones siempre a flor de piel...

Y lo estáis haciendo por vuestros mayores.

Esta batalla sólo la podemos ganar con vuestro apoyo. Porque hoy, gracias a esa actitud que tan estoicamente estáis manteniendo, muchos de nuestros padres, abuelos o nosotros mismos, nos hemos librado de contagiarnos y enfermar.



Recordadlo: QUEDÁNDOOS EN CASA, PROTEGÉIS A LA POBLACIÓN MAS VULNERABLE.

Desde el Ayuntamiento queremos daros las gracias de todo corazón por vuestra generosidad. Daros la enhorabuena porque una vez más habéis hecho lo que había que hacer.

Aunque no lo sepáis, sois el vector más importante para ganar esta batalla y nos produce un enorme orgullo saber que contamos con los jóvenes de Torrelodones.

Por último, desde Juventud queremos enviar nuestro apoyo muy especialmente a todos los jóvenes de nuestro municipio que de manera directa o en alguno de sus familiares o amigos, esté sufriendo los envites de esta tremenda pandemia. Mucho ánimo A TODOS.

Aún nos quedan por delante días duros hasta que podamos volver a la normalidad. Pero sabemos que sólo unidos saldremos de esto.

Ángeles Barba

Concejala de Educación y Juventud e Infancia

POLIDEPORTIVO MUNICIPAL

Hola a tod@s

Esperamos que estéis bien de salud y llevando lo mejor posible este confinamiento que nos ha tocado vivir.

Desde el Polideportivo de Torrelodones, os dejamos unas rutinas variadas de ejercicios, esta vez somos nosotros los que ponemos nuestra cara y ejercicios de la mejor forma que sabemos y podemos dadas las circunstancias de confinamiento. Con ello intentamos que las rutinas sean más personales y os sintáis acompañados por nosotros durante todo el ejercicio, para que los días sean un poco más llevaderos y la vuelta a la rutina sea menos dura.

Lo más importante es que no nos tenéis presentes para dirigiros personalmente ni correjros, por lo que os pedimos que no queráis hacer más de lo que os deje vuestro cuerpo, lo único que podéis conseguir es una lesión en vez de vuestro bienestar. TU CUERPO ES TU MEJOR ENTRENADOR PERSONAL. ES-CÚCHALO.

Deseamos que os sea de gran utilidad y una pequeña ayuda a vuestro día a día.

#QUÉDATEENCASA

¡Nos vemos pronto!

RUTINA DEPORTIVA INFANTIL SMD TORRELODONES

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
G. RÍTMICA ANA https://youtu.be/-zsf5t1p3s	PREDEPORTE SOLE https://youtu.be/jtZUK5Z9is	ATLETISMO GUILLE https://youtu.be/vP0p%r2Scs	ENTRENAMIENTO LETI G. RÍTMICA ANA https://youtu.be/YDd5GkojYg	TENIS DIEGO https://youtu.be/EiZiboNCFw8

RUTINA DEPORTIVA ADULTOS SMD TORRELODONES

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
WORKOUT BORJA https://youtu.be/yjwPiPHdzg	TENIS DIEGO https://youtu.be/EiZiboNCFw8	WORKOUT SOLE https://youtu.be/sUxVzPSXR	TENIS DIEGO https://youtu.be/SKt7opwq4	WORKOUT LETI https://youtu.be/-rpC67d8Zo
GAP ASUN https://youtu.be/8Dnff0sZGg	CROSS-TABATA JOSE VEGA https://youtu.be/Q0Q-y2HHrDE	PILATES SILVIA https://youtu.be/sVwG47tGxQs	YOGA Mª JESÚS https://drive.google.com/open?id=1yyuh5amPieQs12f5LgQvY27zbfPvoig	RUTINAS PLANCHAS ASUN https://youtu.be/RghH-Eh0-18
ZUMBA PENÉLOPE https://youtu.be/8SPuHjmfG8Q	TENIS CARDIO TOÑO https://youtu.be/v38r-9-c0WA	ACOND. FÍSICO GLORIA https://youtu.be/R2ihfYpEaA	A.F.A. Y E.F. MAYORES TRX MIGUEL ANGEL https://youtu.be/X10KShLUzo	PILATES SILVIA https://youtu.be/09bKLSdcSc

UTILIZA ESTE
CÓDIGO QR
PARA
ACCEDER
A LAS
TABLAS DE
EJERCICIOS



DESTRUCCIÓN CREATIVA

CÓMO EL CORONAVIRUS NOS HA OBLIGADO A CONSTRUIR UN NUEVO HOSPITAL EN MENOS DE SIETE DÍAS.



En el año 2012 el Dr. Eric Topol, cardiólogo británico, publicó un libro titulado 'La destrucción creativa de la Medicina'. En él, describía la necesidad de un cambio radical en la forma en la que hacemos las cosas en el sector sanitario obligados por el desarrollo tecnológico. En su obra proponía destruir el modelo actual para volver a construirlo, de forma similar a cuando se demuele un edificio para levantar en ese mismo espacio uno completamente nuevo.

Escribo estas líneas desde el hospital y aún en pleno pico de asistencia a pacientes y familiares afectados directa o indirectamente por este minúsculo enemigo que nos ha cam-

biado la vida a todos sin excepción. Y pienso cómo el coronavirus nos ha obligado a ejecutar en tiempo récord esa destrucción creativa del hospital, de nuestra forma de trabajar y de nuestras vidas a todos los niveles.

Al principio, la infección nos obligó a reservar un espacio por si venía algún paciente y a tomar algunas precauciones puntuales, pero en muy corto espacio de tiempo tuvimos que rediseñar completamente los circuitos, procesos y la forma de atender a los pacientes en base a una demanda que – a día de hoy – representa más del 95% de la actividad de un centro que ha aumentado su capacidad a casi el doble, afrontando el reto de seguir

atendiendo a los enfermos, que sufren patologías 'habituales' y con un personal que no es inmune ni a la infección ni a los ingresos o fallecimientos de sus seres queridos.

Todos, sanidad privada y pública, nos hemos puesto a disposición de un mando único que gestiona los recursos (en muchas ocasiones muy limitados por material, personal o espacio) y cuyo único fin es poder dar el mejor servicio a todos los pacientes y a sus familias frente a una infección que ya empezamos a conocer y que genera dos efectos secundarios terribles: el aislamiento y la incertidumbre, aspectos estos que en ocasiones provocan más daños que el propio virus.

Hemos tenido que volver a establecer circuitos de derivación de pacientes dentro del hospital, hacer de habitaciones individuales habitaciones dobles, crear puestos de cuidados intensivos en los quirófanos, implementar sistemas para informar a los familiares que no pueden venir a ver a sus padres, hermanos, maridos o mujeres. Del mismo modo, hemos tenido que cambiar la forma en la que comunicamos las órdenes y adoptar una disciplina cuasi militar para que el hospital se convierta en un centro de atención prácticamente exclusiva a pacientes con coronavirus.

Pero al mismo tiempo no podemos olvidar a todos nuestros pacientes que se han quedado en casa y que por ahora no pueden venir a sus revisiones. Y de los pacientes que nos ha trasladado la Sanidad Pública o aquellos que han venido de otros hospitales y que nunca han oído hablar del Hospital Universitario HM Torrelodones. A todos ellos sin distinción nuestro personal les está dando lo mejor de sí mismos.

Este personal que también ha tenido que cambiar su forma de pensar, sus protocolos, que deja a sus familias para enganchar turnos y cubrir a los compañeros enfermos. Ese per-



sonal que sigue centrado en la MISIÓN que se les encomendó: CUIDAR. En cada momento y en cada lugar.

Ese personal que sigue manteniendo la moral alta aunque en ocasiones sienta el mismo dolor, aislamiento, miedo, incertidumbre y



cansancio que sienten los enfermos a los que cuida. Ese personal que agradece los aplausos, las muestras de cariño y las donaciones altruistas de muchos vecinos del pueblo y que siente que vosotros, al quedaros en vuestras casas, ayudáis en la retaguardia a los soldados de la trinchera.

Ese personal que en condiciones normales pasa desapercibido y que ahora cobra una relevancia de primer orden, como la gente de limpieza, de mantenimiento, de protección de riesgos laborales, de medicina preventiva, de cocina y cafetería, los celadores, el equipo de recepción, el Call Center, Atención al Paciente, Residuos, Administración y todos los que en la sombra y sin rechistar atienden a los clínicos (médicos, enfermería, auxiliares, técnicos de radiología y laboratorio) como una sola persona.

A lo largo de estos días, ver cómo nos hemos reorganizado y crecido como equipo no ha hecho más que hacerme sentir muy orgulloso de poder tener la oportunidad de estar al frente de un grupo humano excepcional que,

sin ausencia de fallos que espero disculpéis, no descansa para poder CUIDAR lo mejor posible a todos.

La pandemia del coronavirus nos ha provocado muchos daños, sin duda. Pero tenemos la oportunidad de aprender de muchas cosas y ojalá que esta terrible experiencia para todos nos sirva para que en el futuro valoremos mucho más nuestra salud, nuestro tiempo, la importancia de un abrazo, de una visita o de un viaje en familia.

Nos queda aún mucho por recorrer y por luchar. Espero que cuando leas este artículo la situación haya cambiado a mejor y la dichosa 'curva' se haya aplanado y podamos haber conseguido, entre todos y gracias a todos, vencer al virus y estemos preparados para un nuevo escenario mundial tan lleno de incertidumbres y de oportunidades como el que ahora estamos viviendo.

Dr. Carlos Mascías Cadavid.

Director Médico del Hospital Universitario HM Torrelodones

Centro de Salud de Torrelodones



Queridos vecinos y pacientes de Torrelodones:

Queremos transmitir en esta carta nuestro apoyo y cercanía en estos momentos extraordinarios y duros que estamos viviendo juntos.

Habéis tenido un comportamiento ejemplar durante el confinamiento, cumpliendo a rajatabla las órdenes y, además animando diariamente al personal sanitario. Es muy importante que continuemos así, que es la única forma de evitar el contagio de las per-

sonas asintomáticos que tienen el coronavirus y no lo saben, única manera de parar la transmisión de la enfermedad, evitando así que se contagien las personas de riesgo: Mayores, pluripatológicos, inmunodeprimidos. Para ellos contraer la enfermedad sería muy grave.

Como sabéis no existe tratamiento, ni vacuna. La contención de la infección y el contagio depende únicamente de cortar la cadena de transmisión con el confinamiento. Nunca la colaboración ciudadana ha sido tan importante. Tenemos el ejemplo positivo de China en lo referente a la confinación.

Durante este tiempo el Centro de Salud permanecerá abierto como siempre las 24 horas del día: De lunes a viernes de 08.00 a 21.00 h., atendido por el equipo de atención primaria. Y de 21.00 a 08.00 h., de lunes a viernes y los fines de semana y festivos atendidos por el servicio de urgencias. Los sábados, domingos y festivos el equipo de atención primaria reforzaremos el servicio de urgencias con un médico y una enfermera más por turno.

Os recordamos también que las prescripciones en receta electrónica de pacientes crónicos se renuevan automáticamente durante noventa días sin necesidad de acudir a vuestro médico, para que no tengáis que preocuparos por este motivo.

Así mismo los pacientes que estéis en situación de incapacidad laboral (baja laboral), no tenéis que desplazaros al centro de salud para recoger el parte de baja y los partes de confirmación. El INSS envía directamente estos documentos a vuestra empresa, al ser una situación extraordinaria, mientras dure el confinamiento.

Aunque ahora nos vemos menos, seguimos en contacto mediante el seguimiento tele-

fónico de los casos de COVID-19 al alta hospitalaria, pacientes en aislamiento domiciliario, tanto casos confirmados como contactos o casos en investigación, consultas telefónicas con los pacientes crónicos complejos y, asistencia presencial a los motivos de consulta no demorables, así como las visitas domiciliarias.

Podría ocurrir que algunos de nosotros fuéramos llamados para asistir a pacientes en el hospital de campaña de IFEMA, como está ocurriendo en otros centros de salud de la Comunidad de Madrid. Garantizamos que vuestra asistencia esté cubierta por un número suficiente de sanitarios en el centro de salud en todo momento.

Agradecemos vuestro comportamiento diario con el cumplimiento del confinamiento y especialmente vuestras muestras de cariño y apoyo que cada día nos brindáis, así como las donaciones de material que nos hacéis llegar.

Nuestro agradecimiento al Sr. Alcalde y a su corporación, a la Guardia Civil, a la Policía Municipal, Protección Civil, taxistas voluntarios por su total disposición y apoyo a nuestras necesidades.

Cada día es un día menos hasta el final. Lo conseguiremos y la victoria final depende de todos:

"JUNTOS CONSTRUIMOS NUESTRA TORRE FRENTE AL CORONAVIRUS"

Un fuerte abrazo para todos los torresanos de vuestro equipo de atención primaria de salud.

En Torreldones a 30 de Marzo de 2020

Dr. Fátima Bermejo Fernández

Directora Centro de Salud de Torreldones

Enfermedad por coronavirus, COVID-19

INFORMACIÓN EPIDEMIOLÓGICA DEL MINISTERIO DE SANIDAD. CENTRO DE COORDINACIÓN DE ALERTAS Y EMERGENCIAS SANITARIAS

Descripción epidemiológica

El 31 de diciembre de 2019, la Comisión Municipal de Salud y Sanidad de Wuhan (provincia de Hubei, China) informó sobre un grupo de 27 casos de neumonía de etiología desconocida. El 7 de enero de 2020, las autoridades chinas identificaron como agente causante del brote un nuevo tipo de virus de la familia Coronaviridae que posteriormente ha sido denominado SARS-CoV-2, cuya secuencia genética fue compartida por las autoridades chinas el 12 de enero.

Los coronavirus son una familia de virus que causan infección en los seres humanos y en una variedad de animales, incluyendo aves y mamíferos como camellos, gatos y murciélagos. Se trata de una enfermedad zoonótica, lo que significa que pueden transmitirse de los animales a los humanos. Los coronavirus que afectan al ser humano (HCoV) pueden producir cuadros clínicos que van desde el resfriado común con patrón estacional en invierno hasta otros más graves como los producidos por los virus del Síndrome Respiratorio Agudo Grave (por sus siglas en inglés, SARS) y del Síndrome Respiratorio de Oriente Próximo (MERS-CoV).

Fuente de infección

Igual que en otros brotes causados por coronavirus, la fuente primaria más probable de la enfermedad producida por el SARS-CoV-2 es de origen animal. En este momento parece claro que el reservorio del virus es el murciélago.

Dada la prevalencia y la amplia distribución de los coronavirus en distintas especies animales, su amplia diversidad genética y la frecuente recombinación de sus genomas, es esperable que se detecten nuevos coronavirus en casos humanos, especialmente en contextos y situaciones donde el contacto con los animales es estrecho.

Transmisión

Mecanismo de transmisión animal-humano

El modo en el que pudo transmitirse el virus de la fuente animal a los primeros casos humanos es desconocido. Todo apunta al contacto directo con los animales infectados o sus secreciones.

Mecanismo de transmisión humano-humano

La vía de transmisión entre humanos se considera similar al descrito para otros coronavirus a través de las secreciones de personas infectadas, principalmente por contacto directo con gotas respiratorias de más de 5 micras (capaces de transmitirse a distancias de hasta dos metros) y las manos o los fómites contaminados con estas secreciones seguido del contacto con la mucosa de la boca, nariz u ojos.

Los coronavirus humanos se inactivan de forma eficiente en presencia de etanol al 95% o de hipoclorito sódico en concentraciones superiores al 0.1%.

Recientemente se ha demostrado una permanencia de SARS-Cov-2 en aerosoles en condi-

ciones experimentales a 21-23 ° C y humedad relativa del 65%, similar a SARS-CoV-1, con una semivida media de 2,7 horas.

Periodo de incubación e intervalo serial

El periodo de incubación medio es de 5-6 días, con un rango de 0 a 24 días.

El intervalo serial medio calculado en China con los primeros 425 casos fue 7,5 días con una desviación estándar de $\pm 3,4$ días.

Duración de la enfermedad

El tiempo medio desde el inicio de los síntomas hasta la recuperación es de 2 semanas cuando la enfermedad ha sido leve y 3-6 semanas cuando ha sido grave o crítica. El tiempo entre el inicio de síntomas hasta la instauración de síntomas graves como la hipoxemia es de 1 semana.

Número básico de reproducción y tasa de ataque secundaria

El número básico de reproducción R_0 (el promedio de casos secundarios producidos a partir un caso) calculado mediante modelización a partir de datos preliminares disponibles se ha estimado entre 2-3. En el brote de Wuhan el R_0 fue de 2-2,5. Sin embargo, este valor es cambiante desde que comienza la epidemia y disminuye con la aplicación de medidas de Salud Pública como se ha observado en Whan y el resto de China.

Transmisión comunitaria y en centros sanitarios

En el brote de China la transmisión intrafamiliar fue muy frecuente: en la provincia de Guandong y Sichuan, con 344 agrupaciones de casos estudiados, el 78-85% ocurrieron en familias.

En el inicio de la epidemia, se publicó una alta transmisión intrahospitalaria a trabajadores sanitarios de los hospitales de Wuhan (40%), que luego fue descendiendo (2% en la serie

de Guan). Hasta el 20-2-2020 en China se habían detectado 2.055 trabajadores sanitarios con infección por SARS-CoV-2 confirmada; 88% de ellos procedían de Hubei. Según las conclusiones de la misión de la OMS en China, una vez se tomaron medidas de protección individual adecuadas, la transmisión a sanitarios descendió drásticamente.

Transmisión a partir de casos asintomáticos

En el análisis global del brote en China, la misión de la OMS sugirió que los casos asintomáticos tuvieron poca relevancia en la dinámica de la transmisión. En este contexto, se detectaron un número mínimo de asintomáticos, que posteriormente desarrollaron síntomas.

En contextos sin transmisión comunitaria se han descrito algunos casos en los que pudo ocurrir transmisión a partir de casos asintomáticos. Inicialmente se describió un caso de transmisión a partir de una paciente asintomática en Alemania, que posteriormente desarrolló síntomas.

Actualmente en los modelos matemáticos se asume que la transmisión comienza 1-2 días antes del inicio de síntomas.

En modelos matemáticos basados en los brotes epidémicos de Singapur y Tiajin (China), se han estimado proporciones de transmisión en periodo presintomático de 45% (IC95%) y 62% (IC95%) respectivamente.

Distribución por edad y sexo

Según la información proporcionada por la misión de la OMS en China, con 55.924 casos confirmados a 20-2-2020, la mediana de edad fue de 51 años (rango 2 días a 100 años) con una mayoría de casos (77,8%) entre 30 y 69 años. El 51% de estos casos fueron varones.

En el informe del Centro Nacional de Epidemiología de 16.03.2020, con 710 casos analizados da un perfil de edad y sexo superponible al ob-

servado en China: media de edad de 51 años (rango intercuartílico 33-66), 52% varones.

Gravedad y complicaciones

La mayor experiencia acerca de COVID-19 procede del brote de China. En este contexto, 80% de los casos confirmados tuvieron sintomatología leve a moderada (incluyendo casos de neumonía leve), 13,8% tuvieron un curso clínico grave y 6,1% presentaron un curso crítico (insuficiencia respiratoria, shock séptico y /o fallo multiorgánico). En esta situación no se pudo determinar el porcentaje de personas asintomáticas.

Letalidad

Según la serie publicada por el CDC Chino con un total de 1.023 muertes entre los casos confirmados (44.672) la letalidad bruta fue 2,3%. El grupo de edad ≥ 80 años tuvo la le-

talidad más alta de todos los grupos de edad con 14,8%.

Grupos con mayor riesgo por COVID-19

Según los datos expuestos anteriormente, los grupos con mayor riesgo de desarrollar enfermedad grave por COVID son las personas que tienen:

- más de 60 años
- enfermedades cardiovasculares e hipertensión arterial
- diabetes
- enfermedades pulmonares crónicas
- cáncer
- inmunodepresión
- embarazo

¿Cómo se transmite el nuevo coronavirus?

La transmisión se produce por contacto estrecho con las secreciones respiratorias que se generan con la tos o el estornudo de una persona enferma.

Estas secreciones podrían infectar a otra persona si entrasen en contacto con su nariz, sus ojos o su boca.

Es poco probable la transmisión por el aire a distancias mayores de uno o dos metros.



Consulta fuentes oficiales para informarte

www.mscbs.gob.es
@sanidadgob



Desarrollo de vacunas frente al SARS-CoV-2

Las vacunas han demostrado ser medicamentos muy eficaces para el control de enfermedades infecciosas. Por ello, desde el inicio de la aparición del virus SARS-CoV-2 en humanos se han puesto en marcha muchas iniciativas con la intención de desarrollar, lo más rápidamente posible, vacunas seguras y eficaces.

Basados en la experimentación con los virus SARS y MERS, la mayoría de las vacunas que se están desarrollando frente al SARS-CoV-2 están basadas en la proteína S, que es la proteína que se une al receptor celular y media la actividad de fusión de membranas.

Una dificultad para el desarrollo de las vacunas frente al virus SARS-CoV-2, es que la experimentación en animales con vacunas frente a SARS y MERS mostró que alguna de ellas inducía una respuesta inmune que producía un daño inmunopatológico (caracterizado por eosinofilia) en los pulmones cuando el animal vacunado se desafiaba con el correspondiente virus salvaje.

Procedimiento de actuación frente a casos de infección por el nuevo coronavirus

Definición de casos de infección por el nuevo coronavirus (SARS-CoV-2)

Las definiciones están basadas en las actuales recomendaciones de OMS, están en permanente revisión y se irán modificando según avance el conocimiento epidemiológico de esta infección.

Se considerarán casos en investigación de COVID-19 los que cumplan alguno de los siguientes criterios:

A. Cualquier persona con un cuadro clínico compatible con infección respiratoria aguda (inicio súbito de cualquiera de los siguientes síntomas: tos, fiebre, disnea) de

cualquier gravedad y en los 14 días previos al inicio de los síntomas cumple cualquiera de los siguientes criterios epidemiológicos:

1. Historia de viaje a áreas con evidencia de transmisión comunitaria. Las áreas consideradas actualmente se pueden consultar en www.mscbs.gob.es. 2. Historia de contacto estrecho con un caso probable o confirmado.

B. Cualquier persona atendida en la urgencia hospitalaria o que se encuentre hospitalizada, y presente signos y síntomas de infección respiratoria aguda de vías bajas y uno de los siguientes hallazgos radiológicos:

- Infiltrados bilaterales con patrón intersticial o en vidrio deslustrado o infiltrados pulmonares bilaterales alveolares compatibles con SDRA.
- Infiltrado unilateral multilobar con sospecha de etiología viral.

Estos criterios deben servir como una guía para la evaluación. Las autoridades de salud pública valorarán conjuntamente con los profesionales asistenciales el cumplimiento de los criterios de forma individualizada. Esta información podrá evolucionar en función de la nueva información disponible.

A efectos de la definición de caso, se clasifica como contacto estrecho:

- Cualquier persona que haya proporcionado cuidados a un caso probable o confirmado mientras el caso presentaba síntomas: trabajadores sanitarios que no han utilizado las medidas de protección adecuadas, miembros familiares o personas que tengan otro tipo de contacto físico similar;
- Cualquier persona que haya estado en el mismo lugar que un caso probable o confirmado mientras el caso presentaba síntomas, a una distancia menor de dos metros (ej. convivientes, visitas);

Coronavirus - COVID-19

¿Qué es?

Los coronavirus son una amplia familia de virus que normalmente afectan sólo a los animales y esta variante se ha transmitido a las personas. Producen cuadros clínicos que van desde el resfriado común hasta enfermedades respiratorias más graves.



Principales Síntomas:



Fiebre



Tos



Sensación de falta de aire

Medidas de Prevención:



Lavarse las manos con jabón frecuentemente



Al toser o estornudar, cubrirse la boca y la nariz con un pañuelo desechable y tirarlo a la basura



Evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca

Al llegar de un viaje desde una zona de riesgo

Observar síntomas durante los siguientes 14 días

Sin síntomas

VIDA NORMAL

Con síntomas

Contactar telefónicamente con los servicios sanitarios

Para obtener más información, en el siguiente teléfono se atenderá cualquier consulta de la ciudadanía

900 102 112

También se puede acceder a más información en la web de la Comunidad de Madrid a través de este código QR o en la dirección:

<https://www.comunidad.madrid/servicios/salud/2019-nuevo-coronavirus>



- Se considera contacto estrecho en un avión, a los pasajeros situados en un radio de dos asientos alrededor de un caso probable o confirmado mientras el caso presentaba síntomas y a la tripulación que haya tenido contacto con dichos casos.

Manejo de los casos de COVID-19

A las personas que presenten síntomas leves se les indicará que contacten con sus servicios de salud o los teléfonos habilitados dependiendo de los protocolos establecidos en cada CCAA.

- En los casos posibles, se indicará aislamiento domiciliario. El aislamiento se mantendrá hasta transcurridos 14 días desde el inicio de los síntomas, siempre que el cuadro clínico se haya resuelto. El seguimiento y el alta serán supervisados por su médico de atención primaria o de la forma que se establezca en cada comunidad autónoma.
- Los casos probables y confirmados que han requerido ingreso hospitalario podrán recibir el alta si su situación clínica lo permite aunque su PCR siga siendo positiva, pero deberá mantener aislamiento domiciliario con monitorización de su situación clínica al menos 14 días desde el alta hospitalaria o hasta que se obtenga un resultado de laboratorio negativo. Los casos ingresados que al alta tengan un resultado de laboratorio negativo podrán ir a su domicilio sin aislamiento.

Las condiciones de la vivienda deben permitir el aislamiento del paciente en una estancia bien ventilada y si es posible, la disponibilidad de un baño propio. El paciente debe estar disponible para las evaluaciones médicas que sean necesarias y tanto el paciente como sus convivientes tienen que ser capaces de aplicar de forma correcta y consistente las medidas básicas de higiene, prevención y control de la infección. Los servicios sanitarios proporcionarán al paciente y sus convivientes todas las indicaciones necesarias.

Estudio y manejo de contactos

Se clasifica como contacto estrecho de casos posibles, probables o confirmados:

- Cualquier persona que haya proporcionado cuidados mientras el caso presentaba síntomas: trabajadores sanitarios que no han utilizado las medidas de protección adecuadas, miembros familiares o personas que tengan otro tipo de contacto físico similar.
- Convivientes, familiares y personas que hayan estado en el mismo lugar que un caso mientras el caso presentaba síntomas a una distancia menor de dos metros durante un tiempo de al menos 15 minutos.

No se hará un seguimiento activo de los contactos, únicamente se les indicará realizar cuarentena domiciliaria durante 14 días. Las autoridades sanitarias podrán valorar situaciones individuales que requieran otro tipo de recomendación. Si durante los 14 días posteriores a la exposición el contacto desarrollara síntomas y la situación clínica lo permite, deberá hacer autoaislamiento inmediato domiciliario y contactar con los servicios de atención primaria según se haya establecido en los protocolos de cada CCAA.

Los servicios de prevención de riesgos laborales serán los encargados de establecer los mecanismos para la investigación y seguimiento de los contactos estrechos en el ámbito de sus competencias, de forma coordinada con las autoridades de salud pública.

Para más información, se pueden consultar las siguientes fuentes oficiales.

Ministerio de Sanidad: www.mscbs.gob.es

Centro Europeo para la Prevención y el Control de Enfermedades (ECDC):
<https://www.ecdc.europa.eu/en/novel-coronavirus-china>

Organización Mundial de la Salud (OMS): <https://www.who.int/health-topics/coronavirus>

Preguntas de Interés sobre el COVID-19

SÍNTOMAS

¿Cuáles son los síntomas del COVID-19?

Los síntomas más comunes incluyen fiebre, tos seca, dolor de garganta, sensación de falta de aire y dolor muscular. En algunos casos también puede haber síntomas digestivos como diarrea y dolor abdominal.

En casos más graves, la infección puede causar neumonía, dificultad importante para respirar, fallo renal e incluso la muerte.

¿Qué hago si tengo síntomas?

Si tienes fiebre (más de 37,5 °C) y tos, si tu estado general es bueno, quédate en casa y toma paracetamol para la fiebre. Vigila tus síntomas. Puedes llamar a tu centro de salud.

Si aparece sensación creciente de falta de aire, empeoramiento o sensación de gravedad, llama al 900 102 112.

TRANSMISIÓN

¿Cómo puedo infectarme?

La forma de contagio es por contacto estrecho con las secreciones respiratorias que se generan con la tos o el estornudo de una persona enferma.

¿Es una infección muy contagiosa?

La infección es transmisible de persona a persona y su grado de contagio depende de

la cantidad del virus en las vías respiratorias. Las evidencias disponibles hasta el momento indican que COVID-19 es una enfermedad muy contagiosa entre personas. Sin embargo, parece poco probable la transmisión por el aire a distancias mayores de uno o dos metros.

¿Se puede transmitir a través de los alimentos?

Según la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria actualmente no hay evidencia de que los alimentos sean una fuente o vía de transmisión.

¿Se puede transmitir a través de los animales domésticos?

No hay evidencia científica de que los animales domésticos puedan ser infectados por el Coronavirus COVID-19, ni de que ellos sean fuente de infección para las personas.

PROTECCIÓN


¿Qué puedo hacer para protegerme y proteger a los demás?

- Realizar una higiene de manos frecuente.
- Evitar el contacto estrecho con personas que muestren signos de afección respiratoria, como tos o estornudos.
- Mantener una distancia mayor de un metro con las personas.

Decálogo sobre cómo actuar en caso de tener síntomas de COVID-19:



Saber cómo actuar nos puede ayudar a **controlar mejor** las situaciones que puedan surgir estos días y a **prestar ayuda** a las personas de nuestro entorno. En caso de tener síntomas (fiebre, tos y dificultad respiratoria), sigue estos pasos:

- 1 AUTO-AISLARSE**
En una **habitación de uso individual** con ventana, manteniendo la puerta cerrada, y, si es posible, baño individual.
Si no es posible: mantén la distancia de seguridad de 2 metros con el resto de convivientes y extrema la higiene. 
- 2 MANTENTE COMUNICADO**
Ten disponible un teléfono para informar de las necesidades que vayan surgiendo y puedas mantener la comunicación con tus seres queridos. 
- 3 ¿ESTOY GRAVE?**
Si tienes sensación de falta de aire o sensación real de **gravedad** por cualquier otro síntoma **llama al 112**. 
- 4 TELÉFONO DE TU COMUNIDAD AUTÓNOMA**
Si no, **llama al teléfono habilitado en la comunidad autónoma** o contacta por teléfono con el centro de salud. 
- 5 AUTOCUIDADOS**
Usa **paracetamol** para controlar la fiebre; ponte **paños húmedos** en la frente o date una ducha templada para ayudar a controlar la fiebre; **bebe líquidos**; **descansa**, pero moviéndote por la habitación de vez en cuando. 
- 6 AISLAMIENTO DOMICILIARIO**
Ahora que ya has hecho lo más inmediato, estudia y aplica las **recomendaciones para el aislamiento domiciliario** e informa a tus convivientes de que tienen que hacer cuarentena. 
- 7 LAVADO DE MANOS**
Asegúrate de que en casa todos conocen cómo hacer un **correcto lavado de manos** 
- 8 SI EMPEORAS**
Si empeoras y tienes dificultad respiratoria o no se controla la fiebre, **llama al 112**. 
- 9 14 DÍAS**
Se recomienda mantener el **aislamiento 14 días** desde el inicio de los síntomas, siempre que el cuadro clínico se haya resuelto. 
- 10 ALTA**
El **seguimiento y el alta** será supervisado por su médico de Atención Primaria o como se establezca en cada Comunidad Autónoma 

- Cubrirse la boca y la nariz con pañuelos desechables o con una tela al toser o estornudar, o hacerlo sobre el hueco del codo y lavarse las manos lo antes posible.

¿Debo utilizar mascarillas para protegerme?

La población general sana no las necesita. Las mascarillas ayudan a prevenir la transmisión del virus si las llevan las personas que están enfermas.

Los profesionales sanitarios indicarán el uso de mascarillas en aquellas situaciones en las que se considere necesario en cada caso.

¿Existe un tratamiento para el COVID-19?

No existe un tratamiento específico para el nuevo Coronavirus COVID -19, pero se están empleando algunos antivirales que han demostrado cierta eficacia en estudios recientes. Sí existen muchos tratamientos para el control de sus síntomas.

EMBARAZO Y COVID-19

¿Las mujeres embarazadas son más susceptibles a las infecciones o tienen un mayor riesgo de desarrollar una forma grave de COVID-19?

En el momento actual, no hay datos científicos que demuestren una mayor afectación o susceptibilidad de las mujeres embarazadas al virus, de hecho, este nuevo coronavirus parece afectar más a hombres que a mujeres.

¿Cuáles son los efectos de COVID-19 durante el embarazo?

Existen aún pocos datos científicos publicados sobre los efectos del COVID-19 durante el embarazo, pero en el momento actual no parece existir afectación del virus sobre el desarrollo del feto: no produce malformaciones fetales.

¿Pueden las mujeres embarazadas con COVID-19 transmitir el virus al feto o al recién nacido?

Por los datos publicados hasta el momento actual, no parece existir transmisión vertical del virus de madre a feto (a través de la placenta).

El recién nacido sí puede infectarse al estar en contacto con su madre si ésta es positiva.

¿Qué pacientes se consideran de riesgo?

En personas adultas:

Mayores de 60 años, hipertensión arterial, diabetes, enfermedades cardiovasculares, enfermedades pulmonares crónicas, cáncer, inmunodeficiencias, y el embarazo por el principio de precaución.

Respecto a la **población pediátrica**, según la Asociación Española de Pediatría (AEP) se consideran niños con riesgo:

Los afectados por cardiopatías congénitas u otras hemodinámicamente significativas, que requieren tratamiento médico, que asocian hipertensión pulmonar, postoperatorio de cirugía o intervencionismo cardíaca.

¿Qué pasa con los enfermos en espera de resultados y de plan de tratamiento específico (por ejemplo, en casos de pacientes con cáncer)?

Sólo se están desprogramando consultas no urgentes ni preferentes, lo cual no es el caso de pacientes con cáncer, que no van a dejar de recibir su tratamiento ni se va a dejar de realizar su seguimiento.

¿Se van a habilitar llamadas, videoconferencia o correos electrónicos para evitar ir al hospital a ciertos pacientes?

Esta práctica se está realizando en algunos pacientes que no necesitan ir al hospital o al centro de especialidades para el seguimiento de su patología de base, y lo está realizando de forma proactiva el personal sanitario.

¿Cuáles son las medidas de protección específicas para cuidadores de pacientes con patologías crónicas, de edad avanzada, considerados más vulnerables?

Las mismas que para la población general, en líneas generales, si bien deberán extremar las medidas higiénicas como lavado de manos, higiene de la casa (limpieza de superficies), y procurar estas medidas en los pacientes, no olvidando la alimentación adecuada, hidratación adecuada (beber agua) y cumplimiento terapéutico (toma estricta de la medicación).

En cuanto a los centros de salud, ¿se están controlando de manera proactiva a los crónicos complejos?

Este tipo de seguimiento se sigue realizando como hasta ahora en la Comunidad de Madrid, pues la Estrategia de Atención a Pacientes con Enfermedades Crónicas en la Comunidad de Madrid supone un modelo de atención centrado en el paciente, ajustado a su complejidad.

¿Podrían las farmacias suministrar los medicamentos a los enfermos crónicos para que no se expongan a los riesgos de contagio por coronavirus?

Algunas farmacias comunitarias de proximidad suelen realizar esta labor de forma habitual con sus clientes a los que despachan los medicamentos prescritos para enfermedades crónicas. Es potestad de cada establecimiento de farmacia proporcionar este servicio.

Impacto emocional por COVID-19



La expansión del coronavirus ha supuesto una situación de crisis global en todo el mundo.

Nuestras vidas han cambiado súbitamente y el impacto, según las circunstancias de cada persona, es diferente.



Es normal sentir intensas emociones, como miedo, tristeza, enfado y sentimientos de vulnerabilidad y falta de control.

Recuerda que lo que estas sintiendo es producto de las circunstancias que estamos viviendo.



Las emociones podrán ir variando a lo largo de los días y semanas, y en cada fase de este periodo podrán ser emociones fuertes, acordes a las circunstancias.

Aprender de la crisis que estamos viviendo y hacer frente a la situación no es fácil, pero cómo respondamos, a nivel individual y como sociedad, será determinante para superar esta etapa de la mejor manera posible.



Esto acabará y seremos más fuertes

Estrategias que te pueden ayudar a CENTRAR tu energía en lo que TÚ puedes hacer

RECONOCE TUS EMOCIONES

- Identifica tus emociones e intenta no alimentarlas ni dejarte llevar por ellas.
- Compartirlas con personas cercanas te puede aliviar.
- La respiración y la relajación facilitará que dirijas tu atención a lo esencial.



ENFOCA TU ENERGÍA Y GENERA UNA RUTINA

Presta atención a lo que SÍ puedes hacer:

- Cumplir con las medidas del estado de alarma.
- Elaborar un horario con lo que quieras hacer cada día y tratar de mantenerlo.

CÉNTRATE EN LO QUE PUEDES HACER

- Intenta añadir a la rutina momentos de ocio y fomenta tu creatividad.
- Ayuda a los que te rodean y lo necesitan.
- Céntrate en objetivos que puedas cumplir y persevera.



CUÍDATE

- Mantén tus rutinas de higiene, alimentación y sueño.
- Intenta añadir momentos de actividad física.

DESCONECTA

- Evita la sobreexposición a la información sobre el coronavirus.
- Procura hablar de otros temas y trata de hacer cosas que te gusten y que te sirvan para cumplir tus objetivos.



MANTÉN EL CONTACTO SOCIAL

- Con amigos y familiares a través del teléfono y videollamadas.
- Cuida de ti cuidando de otros.

¿Está garantizado el suministro de medicamentos en farmacias y hospitales?

Existen garantías de suministro de medicamentos para el tratamiento de las enfermedades comunes.

Ante la situación de crisis el Gobierno ha declarado el estado de alarma mediante RD 463/2020 de 14 de marzo de 2020, que contiene medidas para determinar la mejor distribución de los medios técnicos y personales, así como otras orientadas al aseguramiento de suministro de bienes y servicios necesarios para la protección de la salud pública.

Si se tienen síntomas de COVID-19, ¿deben especificar que tienen una enfermedad o que están con un tratamiento en concreto cuando llamen?

Si.

Los pacientes que están en diálisis, ¿qué pasa si se infectan en una unidad?

Los pacientes en diálisis deben seguir recibiendo su tratamiento. Si comienzan con síntomas, deben avisar a los servicios donde se estén dializando para seguir el protocolo marcado para los posibles casos.

¿Se deben cerrar las asociaciones que prestan servicios, terapias, rehabilitación...?

No se han cerrado centros asistenciales. Si son centros asistenciales, manteniendo las precauciones, están abiertos, a día de hoy, teniendo en cuenta las medidas establecidas en el RD 463/2020 de 14 de marzo.

Más información en la web de la Comunidad de Madrid <https://www.comunidad.madrid/servicios/salud/2019-nuevo-coronavirus>

¿Qué puedo hacer para protegerme del nuevo coronavirus y otros virus respiratorios?



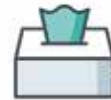
Lávate las manos frecuentemente



Evita tocarte los ojos, la nariz y la boca, ya que las manos facilitan su transmisión



Al toser o estornudar, cúbrete la boca y la nariz con el codo flexionado



Usa pañuelos desechables para eliminar secreciones respiratorias y tíralo tras su uso



Si presentas síntomas respiratorios evita el contacto cercano con otras personas

Información sanitaria. Comunidad de Madrid

- **Renovación de recetas:** la Consejería de Sanidad de la Comunidad de Madrid ha renovado de forma automatizada todas las recetas prescritas a los pacientes con enfermedad crónica, por un período de 90 días.
- **Recogida de medicación:** desde el 27 de marzo, todos los pacientes de la Comunidad de Madrid que necesiten coger medicación en los hospitales, podrán hacerlo en sus farmacias, y, en el caso de tener problemas de movilidad, personal de las farmacias les llevarán la medicación a su domicilio.
- **Atención Primaria:** Los sistemas alternativos de cita en Atención Primaria no están disponibles, de forma excepcional, para facilitar la organización de los centros de salud. Por favor, si necesita atención, **contacte telefónicamente con el centro de salud, Torrelorones teléfono 91 859 14 74.**
- **Bajas y altas por enfermedad:** tramitación telefónica de los partes de baja por enfermedad. También se tramitarán de este modo los partes de confirmación y las altas.
- **Cerradas provisionalmente las salas de donación de sangre** de los siguientes hospitales: La Princesa, Clínico, Santa Cristina, Infanta Leonor, Fundación Jiménez Díaz, Rey Juan Carlos y 12 de Octubre.
- **Servicios de Urgencias de Atención Primaria:** desde la noche del día 22 de marzo, **dejan de funcionar temporalmente**

los SUAP (los Servicios de Urgencias de Atención Primaria, que abren por las noches y los fines de semana). Para atender las emergencias y las urgencias por la noche, el SUMMA 112 cuenta con 28 uvi móviles operativas (soporte vital avanzado), 38 Unidades de Atención Domiciliaria y la flota de ambulancias urgentes, en torno al centenar.

Reorganización en la asistencia sanitaria Comunidad de Madrid

A través de la siguiente dirección de la Comunidad de Madrid se pueden tramitar y consultar los siguientes servicios:

<https://www.comunidad.madrid/servicios/salud/covid-19-reorganizacion-asistencia-comunicados#reorganizacion-asistencial>

- Tramitación de bajas laborales.
- Renovación automática de las recetas electrónicas de crónicos.
- Reorganización de la Atención Pediátrica Urgente para evitar posibles contagios por coronavirus a pacientes y padres)
- Reorganización de la atención primaria y las urgencias extrahospitalarias)
- Reorganización de la asistencia urgente de Ginecología, Obstetricia y Neonatología.
- Criterios de reorganización de la atención obstétrica/ginecológica y neonatológica urgente de la Comunidad de Madrid.

Cómo saber si tengo la infección por coronavirus

Si en el momento actual tiene **síntomas** como: **fiebre** (por encima de 37,5 grados), **tos seca** o sensación de **falta de aire**, podría tener Coronavirus.

En este caso:

- **Permanezca en su domicilio.**
- **Contacte por teléfono con su centro de salud.**
- **Evite el contacto con otras personas.**

Información telefónica

Para reforzar la información, la Consejería de Sanidad ha puesto a disposición de los ciudadanos un teléfono gratuito de

información que atiende las 24 horas del día:

900 102 112

Este teléfono ofrece información sobre el coronavirus y, en caso necesario, tiene la capacidad de derivar los posibles casos, de manera directa, a la Mesa de Coordinación del SUMMA 112.

Autoevaluación del COVID-19

A través de esta dirección, <https://www.coronamadrid.com/> la Comunidad de Madrid ha puesto en marcha un test de evaluación personal del COVID-19. Solamente la deben utilizar aquellas personas que consideren que tienen síntomas y recibirán instrucciones y recomendaciones.

Compartir mensajes en Redes Sociales

Antes de compartir ponlo en cuarentena

No contribuyas a difundir mensajes tóxicos

No toda la información que compartimos es verdadera, está contrastada o es útil

PORQUE



Algunos mensajes pueden contribuir a poner en riesgo a personas vulnerables



Para evitar difundir mensajes falsos, antes de compartir responde a estas preguntas:

¿Conozco a las personas o a la organización que ha elaborado lo que voy a compartir?

¿Será de utilidad para las personas que lo van a recibir?

¿Es tan importante que lo comparta?

¿Compartirlo va a colaborar a que podamos sobrellevar mejor todos esta situación?

¿Es realmente fiable?

Igualmente se podrán realizar las autoevaluaciones en la 'App' de la Comunidad de Madrid con el teléfono móvil: Coronamadrid, que está disponible de forma gratuita para los sistemas iOS y Android.

La entrada en funcionamiento de ambas herramientas online tiene como objetivo beneficiar al mayor número de madrileños a través de la tecnología. Web y 'App' permiten a sus usuarios la geolocalización, siempre que activen esta funcionalidad.

Ayuda Humanitaria

La Comunidad Autónoma de Madrid está recibiendo un importante número de ofrecimientos de ayuda humanitaria por parte de la sociedad civil madrileña.

Con el fin de gestionar de la manera más eficiente posible estas ayudas, se solicita que se comunique por escrito especificando el tipo de ayuda ofrecida, indicando brevemente en qué consiste, si tiene carácter gratuito u oneroso, así como la persona y/o datos de contacto, a la siguiente dirección de correo electrónico: dginspeccion.orden.sanitaria@salud.madrid.org

Solicitud de médicos, enfermeras y TCAEs para IFEMA

Si eres **médico, enfermera o TCAEs** puedes enviar tu CV a esta dirección de correo electrónico: ifema.covid@salud.madrid.org

Más información: <https://www.comunidad.madrid/servicios/salud/2019-nuevo-coronavirus>

Nuevo coronavirus: Qué hacer

Si presentas alguno de los siguientes síntomas:

Fiebre



Tos



Quédate en casa y llama al teléfono habilitado en tu Comunidad Autónoma

Si tienes:

Sensación de falta de aire



Empeoramiento

Sensación de gravedad

Llama al 112

Es un teléfono de urgencias. Su buen uso depende de todos.

Andalucía	900 400 061 / 955 545 060
Aragón	976 696 382
Asturias	900 878 232 / 984 100 400 / 112 marcando 1
Cantabria	900 612 112
Castilla La Mancha	900 122 112
Castilla y León	900 222 000
Cataluña	061
Ceuta	900 720 692
C. Madrid	900 102 112
C. Valenciana	900 300 555
Extremadura	112
Galicia	900 400 116
Islas Baleares	061
Canarias	900 112 061
La Rioja	941 298 333
Mejilla	112
Murcia	900 121 212
Navarra	948 290 290
País Vasco	900 203 050

Prevención del coronavirus. Pautas de desinfección a seguir en el hogar

El nuevo coronavirus COVID-19 se transmite de persona a persona por las secreciones respiratorias (pequeñas gotas) que generan la tos o el estornudo. Pero el virus también puede depositarse en las superficies de los enseres y espacios habitados, donde puede sobrevivir durante un tiempo.

La limpieza de los enseres domésticos y superficies con agentes biocidas los inactiva de forma eficaz y rápida, por tanto, es conveniente establecer pautas de limpieza y desinfección de domicilios.

La permanencia del virus en superficies de:

- Cobre: 4 horas
- Cartón: 24 horas
- Acero inoxidable: 48 horas, y
- Plástico: 72 horas

En condiciones experimentales a 21-23° C y humedad relativa del 65%.

Ventilación del hogar

La ventilación es una buena medida para mantener la calidad del aire que respiramos. Por ello, es necesario **ventilar todas las habitaciones** de su casa **diariamente**, también en invierno.

Limpieza y desinfección

La **lejía doméstica** es muy efectiva para la desinfección de superficies donde pueda haber virus:

- Superficies que se tocan con frecuencia: mesas y sillas, escritorios, mesitas de noche, muebles del dormitorio, mesas de trabajo, etc., pomos de las puertas, superficies del baño y el inodoro, grifos.

Para que la lejía sea eficaz hay que **limpiar previamente las superficies** con bayetas húmedas, para recoger el polvo.

Después limpiar esas mismas superficies con otra bayeta humedecida en una disolución de **lejía al 1:50**.

Mojar una bayeta limpia con esta disolución para desinfectar las superficies. Limpiar la bayeta con agua del grifo tras cada uso y vuelva a impregnarla con esta disolución de lejía. Usar guantes.

Otros desinfectantes con acción viricida autorizados en España:

https://www.comunidad.madrid/sites/default/files/doc/sanidad/samb/anexo_1_desinfectantes_con_accion_viricida_autorizados_en_espana.pdf

Desinfección de objetos personales

Los objetos personales se pueden desinfectar con **alcohol de 70°**: Gafas. Teléfonos fijos. Móviles (evitar compartirlos). Teclados de ordenador y ratón. Mandos a distancia. Llaves.

Para preparar el alcohol de 70°, cogemos 70 ml del alcohol estándar que tenemos en

casa (96°) y rellenamos con agua del grifo hasta los 100 ml.

Mojar un paño limpio con esta disolución para desinfectar los objetos personales.

Residuos domésticos

Mantener la recogida selectiva como la tiene establecida hasta ahora. Los residuos orgánicos que se generen hay que depositarlos en la bolsa correspondiente y cerrarla muy bien para que no se derrame nada.

Depositarla en los cubos de la comunidad.

Viviendas con casos de COVID-19

Para que resulte efectiva la desinfección en viviendas con un caso de COVID-19, debe extremarse la limpieza y la desinfección.

1. La persona afectada debe **permanecer aislada** en una habitación.
2. Hay que extremar la **ventilación diaria** de la estancia.
3. **Ropa y enseres** (ropa de cama, toallas, sábanas, etc.):
 - Colocarla en una bolsa con cierre hermético hasta el momento de lavarla.
 - No sacudir la ropa antes de lavarla.
 - Lavarla con jabones o detergentes habituales a 60-90 °C y dejar que se seque completamente.
4. **Material desechable** del enfermo, cuidadores (guantes, pañuelos, mascarillas) y equipo de protección individual (EPI) del personal sanitario:
 - En un cubo de basura con tapa y pedal de apertura (**bolsa 1**). Permanecerá dentro de la habitación del paciente.
 - La bolsa 1, de plástico, deberá cerrarse antes de sacarla de la habitación y meterla en una segunda bolsa de basura (**bolsa 2**), al lado de la salida de la ha-

bitación, donde además se depositarán los guantes y mascarilla utilizados por el cuidador, y se cerrará adecuadamente antes de salir de la habitación.

- La bolsa 2, con los residuos anteriores, se depositará con el resto de los residuos domésticos en la bolsa de basura (**bolsa 3**) correspondiente. Inmediatamente después se realizará una completa higiene de manos, con agua y jabón, al menos 40-60 segundos. La bolsa 3 cerrada adecuadamente se depositará exclusivamente en el contenedor establecido en la entidad local.
 - Tirar con el resto de residuos doméstico siempre que esté en bolsa cerrada herméticamente.
5. **Vajilla y cubiertos** reutilizables, se lavarán preferiblemente en el lavavajillas o con agua caliente y jabón.

Higiene personal

Seguir la recomendaciones del Ministerio de Sanidad:

1. Lavarse las manos frecuentemente: antes de comer. Después de estornudar, toser o sonarse la nariz. Después de usar el baño. Antes de manipular alimentos. Después de tocar o limpiar superficies que puedan estar contaminadas. Después de usar o compartir equipos como el teclado o el ratón de los ordenadores personales.
2. Al toser o estornudar, cubrirse la boca y la nariz con el codo flexionado.
3. Evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca, las manos facilitan la transmisión.
4. Usar pañuelos desechables para eliminar secreciones respiratorias y tirarlos tras su uso, no guardarlos.
5. Evitar el contacto cercano con otras personas si se presentan síntomas.

Manipulación de alimentos en el hogar

Es importante respetar las prácticas correctas de higiene cuando preparen y manipulen alimentos, como son:

- Lavarse las manos antes de empezar a cocinar y cada vez que se cambie de un alimento crudo a uno cocinado.
- Cocinar completamente los alimentos (63°C durante cuatro minutos o un valor equivalente).
- Lavar los vegetales crudos bajo el chorro del grifo.
- Mantener unas buenas prácticas de manipulación de los alimentos conservándolos

a las temperaturas adecuadas y enfríandolos rápidamente si no van a consumirse de inmediato

- Limpiar y desinfectar los utensilios, los cubiertos y la vajilla utilizados. El lavavajillas es una buena opción si se utilizan altas temperaturas
- Mantener limpias y desinfectadas todas las superficies donde se manipulen los alimentos.

Más información en la web de la Comunidad de Madrid <https://www.comunidad.madrid/servicios/salud/2019-nuevo-coronavirus>

¿Existe tratamiento para el nuevo coronavirus?

No existe un tratamiento específico pero se están empleando algunos antivirales que han demostrado cierta eficacia en estudios recientes.



Sí existen tratamientos para el control de sus síntomas.

Al ser una infección producida por virus, los antibióticos NO deben ser utilizados como medio de prevención o tratamiento.



#YoMeQuedoEnCasa. Entretenimiento digital en la cuarentena



Múltiples instituciones, empresas, compañías y plataformas de entretenimiento digital están ofreciendo sus contenidos de manera gratuita y solidaria con el fin de ayudar a sobrellevar el periodo de aislamiento decretado por el Gobierno español ante la pandemia producida por el Covid-19.

A continuación, incluimos algunas de las muchas propuestas que están en red.

- **Museos:** se puede visitar de forma virtual museos de todo el mundo, como El Prado, El Louvre (París), Gallerie Degli Uffizi (Florencia), Museo Vaticano (Roma), Mu-

seo Arqueológico (Atenas), Museo Británico (Londres), Metropolitan de Nueva York o National Art Gallery (Washington).

Google Arts and Culture es una entretenida herramienta para visitar museos, monumentos y otras muchas propuestas de forma virtual, podemos encontrar videos 360º para, por ejemplo, recorrer el Taj Mahal, o conocer por dentro el transbordador espacial del Discovery.

- **Lectura:** la Unesco ha colgado en internet el acceso a la Biblioteca Digital Mundial www.wdl.org/es. Una auténtica joya que nos permite acceder a libros, mapas, fotos, grabaciones,

artículos, películas... de todas las bibliotecas del planeta.

eBiblio es un servicio de préstamos de libros electrónicos dependiente del Ministerio de Cultura, que te permite leer libros en cualquier dispositivo de lectura. Sólo tienes que ser socio de una biblioteca pública y tener tus claves de acceso.

Múltiples editoriales están ofreciendo contenidos gratuitos, entre otras: Planeta, Gutenberg.org, Hearts España, Grupo Prisa, Condé Nast, SpainMedia, Roca Editorial, Grupo Harper, Quaterni, Sportula, Astiberri... ofrecen literatura variada, novelas, incluso **best-sellers**, revistas, periódicos y cómics.

La veterana revista científica 'Muy Interesante' regala algunos de sus números en formato digital. También muchos autores literarios ofrecen algunas de sus obras para descargar gratuitamente.

- **Teatro:** La **Teatroteca** es una mediateca creada por el Centro de Documentación Teatral del Ministerio de Cultura, que nos abre la posibilidad de **ver en streaming 1.500 obras de teatro, completamente gratis.**

- **Cine:** son muchas las propuestas gratuitas: si tienes el carnet de la biblioteca de Torrelodones tienes acceso a eFilm, la plataforma de alquiler de películas gratuita de la red de Bibliotecas.

RTVE pone a nuestra disposición gratuitamente un amplio catálogo de películas.

En Archive.org tienes una buena muestra de cine clásico. Rakuten TV, ofrece un variado catálogo de películas gratis con anuncios. Flixolé, especialista en el cine español, usando el código "YOMEQUEDO" se obtiene un mes gratis del servicio.

Para los aficionados a los cortometrajes, la página web Cortos de Metraje ofrece un amplio catálogo. Y para los que son más de documentales, la sección de Somos Documen-

tales de RTVE ofrece también muchos títulos de diferentes géneros: deportes, gastronomía, historia, naturaleza, arte...

Openculture con variado contenido gratuito en Internet: documentales películas, cómics...

- **Plataformas educativas y de entretenimiento infantiles:** se puede acceder a muchas como Academons Primaria, Ta-tum, Smartick y Cerebriti Edu...

Clan Rtve tiene una oferta para los más pequeños en: series educlan, juegos, inglés, concursos...

Igualmente, la editorial especializada en cuadernos didácticos Rubio libera el material de su aplicación Cuadernos.

Una buena idea que UNICEF Comité Español y Alcantara Family Foundation nos ofrecen con Clip Club TV, un programa diario protagonizado por los más jóvenes. La propuesta es que cuenten y compartan lo que hacen grabándose por el móvil, por la tablet, cocinando, haciendo deporte, magia...

- **Las operadoras del mercado:** han lanzado bonos de *gigas* y han liberado algunos canales de contenido infantil, series y películas para amenizar la situación.

- **En cursos online, entre otros:** ABA English incluye cursos de inglés gratis. Domestika, regala cinco de sus cursos, desde dibujo, estampado y creatividad para pequeños a fotografía y vídeo profesional para los mayores.

La plataforma de Google Actívate tiene un total de 33 cursos gratuitos. Ofrece, entre otros, cursos de competencias digitales, marketing digital...

Adecco Group ha puesto en funcionamiento una plataforma de cursos de formación totalmente gratuitos durante dos meses, para mejorar en competencias como: desarrollo de negocio, gestión y equipos y habilidades personales.

VALIENTES

A DOMICILIO

Este es un listado de las empresas y comercios de Torrelodones que siguen prestando sus servicios puerta a puerta para hacerte la vida más fácil y sin que tengas que salir de casa.

Utilízalos y recuerda: **#YoMeQuedoEnCasa**



Antes de comenzar con nuestro listado de “valientes”, deja que te proporcionemos información de interés:

SUPERMERCADOS

BM Supermercados

Calle José María Moreno, 6
918 54 91 81

DIA

Calle Real, 18, 20
912 17 04 53

Autoservicios Gama

Plaza de la Constitución, 4
918 59 28 46

Supercor Exprés

Calle Camino de Valladolid, s/n
918 59 64 93

Lidl

Calle Luarda, 5
900 958 311

Mercadona

Calle Luarda
918 59 35 17

Alcampo

Centro Comercial Espacio
Torrelodones
CC Espacio, Av. de la Fontanilla, s/n
918 56 29 50

SuperSol

Calle Jesusa Lara, 18
918 59 65 41

Ahorramas

Calle Jesusa Lara, 17
913 62 45 64

FARMACIAS

Farmacia Marfagón

Calle Real, 41
918 59 37 35

Farmacia Gálvez

Calle Carlos Picabea, 2
918 59 09 31

Farmacia Patricia Vega

Calle Señora Sergia, 48b
918 59 33 62

Farmacia Pirineos

Centro Comercial Espacio
Torrelodones
CC Espacio,
Av. de la Fontanilla, nº1
918 54 41 16

Dr. Reviriego Morcuende

Calle José Sánchez Rubio
910 56 74 31

Farmacia Colonia

Calle Jesusa Lara, 15
918 59 01 01

Farmacia Sella

Calle Huertos, 2, local 17A
918 54 90 27



TIENDAS DE ALIMENTACIÓN



KIVA TIENDA ECOLÓGICA



Tienda especializada en productos ecológicos. Alimentos sanos, limpios y ricos. Fruta y verdura (también de producción propia), alimentación en general, cosmética, higiene personal y del hogar, suplementos nutricionales, terapias naturales. Hacen envío a domicilio sólo para pedidos de más de 50€ y con un coste de 3€ adicionales (a partir de 75€, gratis) Los pedidos pueden hacerse en el teléfono 608450415, tanto por llamada como por Whsatapp.



608 450 415



torrelodones@grupokiva.com



C/ Real 27
www.tiendakiva.es



SERVICIO A DOMICILIO



SERVICIO DE RECOGIDA



BOSKE BAKERY



Obrador de panadería y bollería artesanal. Los pedidos se pueden realizar por teléfono o, preferiblemente por Whatsapp. Hay que hacer los pedidos antes de las 15h para que pueda llegar al día siguiente en una entrega que se realiza entre 12 y 14h. El envío no tiene coste y los pagos pueden hacerse por Bizum o transferencia bancaria. Llevan el envío a las casas y lo dejan en la puerta, sin tener ningún contacto con el cliente. Pueden verse sus productos en la web (boske-bakery.com) o te envían su catálogo por Whatsapp.



666 132 790



info@boske-bakery.com



C/ Jesusa Lara 33



SERVICIO A DOMICILIO



SERVICIO DE RECOGIDA



FRUTERÍA TORRENARDOS



Descripción: Servicio a domicilio de fruta y verdura de lunes a sábado, aunque sólo por las mañanas. Pago en efectivo o con tarjeta. También pueden preparar el pedido para que el cliente pase a recogerlo y lo sacan al coche (este servicio es de lunes a viernes por la mañana y por la tarde; sábados solo por la mañana). Los pedidos, que no tienen coste de envío, pueden hacerse por teléfono de lunes a sábado, de 9 a 14h.



91 859 24 31



fruteriatorrenardos@gmail.com



C/ José de Vicente Muñoz 17



SERVICIO A DOMICILIO



SERVICIO DE RECOGIDA



COLMADO LA MANCHEGUITA



Productos gourmet y artesanos a un precio competitivo. Hacén envío a domicilio de toda su selección de productos frescos y productos gourmet. No tienen pedido mínimo ni coste de envío adicional. Los pedidos pueden hacerse por teléfono (llamada o Whatsapp) o por email. Preferiblemente, hacer los pedidos por la mañana para que puedan realizar el reparto a mediodía. Envían a Todo Torrelodones. Aceptan tarjeta, Bizum y efectivo.



606 975 723



francisco.montero99@gmail.com



C/Carlos Picabea 2



SERVICIO A DOMICILIO



SERVICIO DE RECOGIDA



FRUTERÍA RINCÓN SELECTO



Venta y reparto de frutas y verduras de primera calidad además tenemos el mejor pan artesano de Ávila aceites de olivas de La Rioja y mucho más...



91 859 52 89



rinconselecto@hotmail.es



C/Carlos Picabea 11



SERVICIO A DOMICILIO



SERVICIO DE RECOGIDA



LA HUERTA DE DOÑA ANA



Venta de frutas, legumbres y hortalizas. Envío a domicilio. Los pedidos hay que hacerlos por Whatsapp a cualquier hora. También se puede solicitar por ese mismo medio su listado de productos y precios. Los pedidos para envío tienen un importe mínimo de 30€. Se entrega en función de las horas de pedidos el mismo día o al siguiente. Aceptan efectivo o tarjeta. Envío a todo Torrelodones, Parquelagos, La Berzosa y Las Matas.



667 896 137



jorge.guerris@gmail.com



C/ Jesusa Lara 35



SERVICIO A DOMICILIO



SERVICIO DE RECOGIDA



FRUTAS Y VERDURAS INÉS



Realizan servicio a domicilio en todo Torrelodones y disponen también de servicio de recogida en tienda. Los pedidos pueden hacerse en el teléfono 693248834, por llamada o WhatsApp, de 10 a 14h o de 17 a 19h. Se intenta entregar en el día (en función de la hora del pedido). No tiene coste adicional y aceptan tarjeta, transferencia, efectivo o Bizum.



693 248 834



salhijoudi@gmail.com



C/ Real, 14 local A



SERVICIO A DOMICILIO



SERVICIO DE RECOGIDA



LA COLMENA QUE DICE SÍ



Grupo de consumo de productos locales: fruta, pan, carne, embutidos, quesos... Compra online desde la app o web y recogida los miércoles en C/ Veracruz 17 (Urbanización el Gasco) (de 13 a 19h). También servicio a domicilio disponible.



607 934 851



colmenatorrelodones@gmail.com



C/ Veracruz 17
www.lacolmenaquedicesi.es



SERVICIO A DOMICILIO



SERVICIO DE RECOGIDA



EL CABALLO GOLOSO



Dinos lo que quieres (pan, bollería, repostería, salados) y El Caballo Goloso va trotando hasta tu puerta. Consultar tanto por teléfono como por email los horarios y zonas de reparto.



91 859 67 11



appleness@me.com



C/José Sánchez Rubio, 2



SERVICIO A DOMICILIO



SERVICIO DE RECOGIDA



LA CUBA DE BACO



Vinos de Aragón y de Navarra. Trato totalmente personalizado. Sirven a domicilio tanto en Torrelodones como en la Sierra de Madrid, como en Madrid capital. En la web está toda la información, pero ante cualquier duda se puede llamar al móvil. Admiten pedidos por cualquier vía: web, teléfono, email o whatsapp. El coste por pedido es de 3€ y la entrega, en 24 horas (si no está en stock y deben pedirlo, una semana). Aceptan tarjeta o transferencia bancaria.



657 854 870



info@lacubadebaco.com



www.lacubadebaco.com



SERVICIO A DOMICILIO



SERVICIO DE RECOGIDA



MERCADO DE TORRELODONES



Ofrece pescados y mariscos, carnes de la sierra de Guadarrama, embutidos, frutas selectas, pan y conservas varias. Aceptan pedidos por teléfono, donde te pueden explicar qué productos frescos tienen. Los pedidos pueden hacerse de lunes a jueves hasta las 15h y los viernes también por la tarde. Realizan los envíos en todo Torrelodones, sin coste alguno y en el mismo día. Aceptan pago en Bizum, tarjetas o efectivo (si bien, por motivos de higiene, se recomiendan los dos primeros métodos). Por supuesto, también puede realizarse la compra presencial, manteniendo las correspondientes medidas de seguridad.



647 982 541



mercadotorrelodones@gmail.com



C/ Real 28



SERVICIO A DOMICILIO



SERVICIO DE RECOGIDA




RESTAURACIÓN Y COMIDA PREPARADA




COCINA VASCA



Empresa de comida preparada dedicada a la comida tradicional bien hecha y con productos frescos de temporada. Realizan todo tipo de encargos, así como arroces, aparte de la carta diaria que siempre se compone de guisos, verduras, croquetas caseras, pollos asados, albondigas, pastel de cabracho... Se pueden realizar los pedidos por teléfono e incluso mandan vídeo o carta por Whatsapp si se necesita. La hora de entrega se pacta con el cliente. El envío tiene un coste de 5 euros y aceptan Bizum, transferencia, tarjeta o efectivo.

 **91 854 91 22**

 rafaelgavin@gmail.com

 **C/ Jesusa Lara 43**

 **SERVICIO A DOMICILIO** 


 **SERVICIO DE RECOGIDA** 


COMO EN CASA



Comida casera preparada y lista para llevar. Especialidad en paella y asados. Hacen menús diarios (2 platos, pan y postre por 11,90€) y reparten a vecinos de Torrelodones y municipios cercanos. Los pedidos pueden hacerse a partir de las 10h., aunque si es un encargo especial hay que hacerlo con 24 horas de antelación. El envío se adapta a las necesidades del cliente y no tiene coste adicional. Aceptan tarjeta, transferencia y efectivo.

 **616 612 164**

 comoencasatorrelodones@gmail.com

 **C/ Juan Van Halen, 18**
www.comoencasatorrelodones.com


 **SERVICIO A DOMICILIO** 


 **SERVICIO DE RECOGIDA** 


JARA HAMBURGUESERÍA



Comida a Domicilio. Tenemos una amplia variedad de hamburguesas, perritos, ensaladas... Se pueden hacer pedidos online. El horario es Lunes a Domingo de 21 a 23:30h. Los sábados y domingos, además de 13 a 15:45h. Miércoles cerrado.

 **91 859 49 99**

 che_eva@hotmail.com

 www.jarahamburgueseria.com

 **SERVICIO A DOMICILIO** 

 **SERVICIO DE RECOGIDA** 

RESTAURANTE CAPONE



Hacemos pedidos (nuestra carta) a domicilio o para recoger en nuestro local. Todo el proceso se realiza manteniendo las medidas preventivas recomendadas por las autoridades sanitarias. Los pedidos pueden hacerse por teléfono, de 13 a 15:30h y de 19:30 a 23h. Se entrega en 30 o 40 minutos y no tiene coste adicional. La carta puede consultarse en la web www.restaurante-capone.com. Aceptan pagos por tarjeta, Bizum o efectivo.



91 859 02 31



javier.lerma@menucapone.com



Pl. Salvador Sanchez Frascuelo, 5
www.restaurante-capone.com



SERVICIO A DOMICILIO



SERVICIO DE RECOGIDA



LUIGI CUCINIELLO PIZZERÍA



Venta y reparto de frutas y verduras de primera calidad además tenemos el mejor pan artesano de Ávila aceites de olivas de La Rioja y mucho más...



689 781 859 y 91 840 95 28



luigi.dentalpro@gmail.com



C/Carnicería 2



SERVICIO A DOMICILIO



SERVICIO DE RECOGIDA



CROQUETUMMM



Obrador de croquetas artesanales hechas de una en una manualmente. Los fines de semana reparten a domicilio. Los pedidos pueden hacerse por correo electrónico o Whatsapp. Con 24 horas y se organiza la hora de entrega con el cliente. El envío no tiene coste pero debe ser un pedido mínimo de 12€. Pueden enviar el listado de productos por mail o Whatsapp o consultar en la web. Aceptan efectivo y tarjeta. Reparten en todo Torre, Parquelagos, La Berzosa y Las Matas.



665 800 908



carmen.gomez@croquetummm.es



www.croquetummm.es



SERVICIO A DOMICILIO



SERVICIO DE RECOGIDA



PADEL BAR DE TORRELODONES



Ofrecemos todos los viernes, sábado y domingo que dure esta situación excepcional un servicio de teleaperitivo. Por 15€ te llevamos una tortilla de patatas (con sin cebolla), unas aceitunas gourmet, unas patatitas y 2 buenas cervezas. Para disfrutar en familia. Estos packs nos ayudarán a mantener a 2 personas en nómina y aguantar un poco más el negocio. Los pedidos se pueden hacer por whatsapp o por email. Se puede pagar por Bizum o transferencia. Servimos en todo Torre Lodones sin coste adicional.



699 279 251



padelbartorelodones@gmail.com



C/ Ricardo León, 2



SERVICIO A DOMICILIO



SERVICIO DE RECOGIDA



HABARI YASUHUI

Debido a esta situación estamos ofreciendo servicio de comidas a domicilio o de recogida bajo pedido. Horario: Jueves, viernes, sábado y domingo. Pedidos de 9 a 11h de la mañana. Menú.



620 265 678



perezplalvaro@gmail.com



C/ Agapito Martínez, 1



SERVICIO A DOMICILIO



SERVICIO DE RECOGIDA



EL PATIO DE ACUÑA

En estos momentos comida casera a domicilio diaria o semanal.



607 962 848



info@patiodeac.com



www.cateringpatiodeacmadrid.es



SERVICIO A DOMICILIO



SERVICIO DE RECOGIDA



PRESTO A MANGIARE

Preparamos arroces paellas y fideuás y raciones para tomar en casa o la oficina.



607 661 618



direccion@elsenescal.com



C/ Guadarrama 15



SERVICIO A DOMICILIO



SERVICIO DE RECOGIDA



PAELLAS MIRALMONTE

Paellas a domicilio. Paellas de marisco o pollo y verduras, a cinco euros la ración en tupper individual microondable. Pedidos de 10 a 13h. Reparto a domicilio de 14 a 15h. Forma de pago, a través de Bizum, Twyp, Ticket restaurante y efectivo.



670 877 856



paellasmiralmonte@gmail.com



Pza. Salvador Sánchez Frascuelo, 6



SERVICIO A DOMICILIO



SERVICIO DE RECOGIDA





OTROS SERVICIOS



SIC PAPELERÍA



Material de papelería escolar y de oficina a domicilio.
Pedidos a través de la página web.



676 767 932



eva@sicrd.es



C/ Eduardo Costa, 21
www.sicrd.es



SERVICIO A DOMICILIO



SERVICIO DE RECOGIDA



CARLIN TORRELODONES



Todo tipo de artículos de papelería: Material escolar, de oficina, Bellas Artes, reprografía, cartuchos de tinta, regalos, manualidades y mucho más...



91 859 17 02



carlintorrelodones@gmail



C/ Real 24



SERVICIO A DOMICILIO



SERVICIO DE RECOGIDA



REPROGRAFÍA ZOCO 16



Reprografía en general para profesionales y público. Copias, impresiones, encuadernaciones, planos, cartelería. Material papelería.



91 859 33 65



zoco16@gmail.com



Camino de Valladolid, 33.
Zoco de Torrelotones



SERVICIO A DOMICILIO



SERVICIO DE RECOGIDA



COUNSELING



El counseling es un acompañamiento psicológico que te ayuda a evolucionar en estos momentos de miedo e incertidumbre. En poco tiempo y mediante sesiones por video conferencia, te ayudaré a estar mejor y replantearte la situación en términos positivos.



607 356 552



noemigalindocounseling@gmail.com



www.counsel-space.com



SERVICIO A DOMICILIO



SERVICIO DE RECOGIDA



DIANA SANCHEZ PSICOLOGÍA Y SEXOLOGÍA



Prestando servicios de apoyo psicológico, psicoterapia en plataformas online tanto para adultos, niños o familias.



667 631 208



asanchdi@gmail.com



www.psicologosentorrelodones.es



SERVICIO A DOMICILIO



SERVICIO DE RECOGIDA



JULIA GÓMEZ FREELANCE/COACH



Hola, soy Julia, psicóloga y coach vecina de Torrelodones. Trabajo desarrollando habilidades personales y acompañando para que mejores en tus: Relaciones interpersonales, liderazgo, comunicación, toma de decisiones, mejorar tus niveles de ansiedad o a sobrellevar esta situación que en este momento todos estamos viviendo desde la tranquilidad y la serenidad. Podemos tener sesiones virtuales y trabajar en aquello que en este momento te esté costando sobrellevar.



655 235 964



gomez sanz julia@gmail.com



www.reencuadrando.es



SERVICIO A DOMICILIO



SERVICIO DE RECOGIDA



IMAGO PSICÓLOGOS



En estos momentos difíciles desde Imago Psicólogos no te dejamos solo queremos ayudarte. Si necesitas apoyo psicológico mientras dure este periodo de cuarentena. Ofrecemos la posibilidad de vernos por Skype, vídeo conferencia por WhatsApp o Face Time. Mientras dure el periodo de confinamiento, las citas no tendrán costo alguno.



91 898 10 34



info@imagopsicologos.com



www.imagopsicologos.com



SERVICIO A DOMICILIO



SERVICIO DE RECOGIDA



TERAPIA Y COUNSELLING

Proporcionar asesoramiento, orientación y acompañamiento terapéutico (psicológico, filosófico, racional y emocional). Presencial/ asistencial (en consulta/a domicilio), Teleconferencia: Online/Skype/ WhatsApp y telemático: email y teléfono.



633 218 005



bernhardschieber@hotmail.com



Concretar cita telefónica



SERVICIO A DOMICILIO



SERVICIO DE RECOGIDA



CENTRO SUPERIOR MINDFULNESS

Ayuda psicológica a todas las personas que lo puedan necesitar - telefónica / on line.



646 160 435



centrosuperiormf@gmail.com



-



SERVICIO A DOMICILIO



SERVICIO DE RECOGIDA



CAMINS PSICOLOGÍA



Centro de psicología especializado en: niños y adolescentes: dificultades de aprendizaje y estudio, miedo, ansiedad, problemas de conducta. Adultos: ansiedad, depresión, autoestima, coordinación de parentalidad en situaciones de conflicto, asertividad. Realizamos las sesiones online y la primera sesión GRATUITA mientras dure el confinamiento.



686 702 902



scantavella@psicologiacamins.com



www.psicologiatorrelodones.com



SERVICIO A DOMICILIO



SERVICIO DE RECOGIDA



SALMAI PSICOLOGÍA



Atención psicológica online, a través de chat o vídeo llamada (durante la cuarentena) para adultos y adolescentes.



662 523 481



carola@psicologiasalmal.es



C/ de los Ángeles, 9



SERVICIO A DOMICILIO



SERVICIO DE RECOGIDA



COTTON SALUD



Centro Multidisciplinar que cuenta con grandes profesionales de la psicología, logopedia, fisioterapia y nutrición. En estos momentos, que nos pueden resultar difíciles a todos, atendemos en todas las especialidades, a excepción de la fisioterapia, de manera online a través de Skype o videollamada de WhatsApp. El área de psicología atenderá todas las situaciones que puedan surgir durante el confinamiento y después de éste.



650 346 353



info@cottonsalud.com



www.cottonsalud.com



SERVICIO A DOMICILIO



SERVICIO DE RECOGIDA



CENTRO HOPE



Psiquiatría on-line: tratamiento de la ansiedad, depresión, TOC, fobias. Psicoterapia para niños on-line. Psicoterapia para adolescentes on-line. Psicoterapia para adultos. Terapia de pareja on-line. Terapia de familia. Trabajo de traumas emocionales. Muy indicada en este momento pues esta pandemia está siendo un shock para todos, etc.



675 349 818



centrohope@gmail.com



C/ Señora Sergia 49



SERVICIO A DOMICILIO



SERVICIO DE RECOGIDA



ANAEMOCION

Soy Psicoterapeuta humanista y trato adultos, adolescentes y niños/as. Mi campo de acción es atender la ansiedad, la depresión, los cambios graves de comportamiento o cualquier tipo de trastorno de los hábitos de vida. Si, a causa de estos días de reclusión en la vivienda, cualquiera de estos u otros síntomas aparece o la convivencia con los menores se hace difícil, cuenta conmigo.



609 918 806



luisarribas@hotmail.com



C/Hermanos Velasco López 31
1ºD



SERVICIO A DOMICILIO



SERVICIO DE RECOGIDA



4MOTION SYSTEMIC



En el momento específico de confinamiento por el Covid-19, facilito, de manera gratuita, a través de sesiones por videoconferencia (preferentemente) o llamada telefónica, la búsqueda de recursos y estrategias propias para una autogestión óptima en las distintas áreas en las que la persona pueda estar sintiendo incomodidad o dificultad.



637 541 992



ilg@4motionsystemic.com



www.4motionsystemic.com



SERVICIO A DOMICILIO




SERVICIO DE RECOGIDA




LANGUAGE UP SERVICIOS LINGÜÍSTICOS S.L.



Clases de inglés, francés y español para extranjeros para Jóvenes y Adultos a través de la plataforma Zoom. Modalidad: individual, dual o grupal. Cursos intensivos para la preparación de los exámenes de Cambridge PET (B1), FCE (B2) y CAE (C1). Clases de preparación First for Schools. Clases de inglés para alumnos de bachillerato.

 633 012 548

 info@languageup.es

 C/Abejarruco, 3


 **SERVICIO A DOMICILIO** 


 **SERVICIO DE RECOGIDA** 


CENTRO DE ESTUDIOS AVANZA



Academia Avanza ofrece clases on line particulares y en grupos muy reducidos para alumnos de primaria, ESO. BACH Y UNIVERSIDAD. Ahora además tenemos yoga on line en horario de maña y de tarde

 600 773 512

 marife@academiaavanza.com

 www.academiaavanza.com


 **SERVICIO A DOMICILIO** 


 **SERVICIO DE RECOGIDA** 


CAMPOS-TARRANCON ABOGADOS



Soy vecino de Torrelodones, y abogado laboralista especializado en asesoramiento a empresas.

 91 840 20 69

 ccampos@campostarancon.com

 www.campostarancon.com


 **SERVICIO A DOMICILIO** 


 **SERVICIO DE RECOGIDA** 


MARTÍN HERREROS ABOGADOS



Desde el despacho Martín Herreros Abogados hemos puesto en marcha una plataforma gratuita de afectados para asesorar y, en caso de actuación legal, representar a todos los que se vean identificados con casos como conflictos laborales, multas injustificadas, negligencias médicas y desplazamientos internacionales.

 91 815 45 37

 emtorres@martinherrerosabogados.com

 covid.martinherrerosabogados.com

 **SERVICIO A DOMICILIO** 

 **SERVICIO DE RECOGIDA** 

PELUQUERÍA ALGAS



Servicio de peluquería para las personas que lo puedan necesitar en este tiempo de confinamiento.



639 936 199



soniatorresvallejo@gmail.com



Avd Valladolid, 33



SERVICIO A DOMICILIO



SERVICIO DE RECOGIDA



V&N SALÓN DE PELUQUERÍAS Y ESTÉTICA



Ofrecemos servicio a domicilio para las personas que lo puedan necesitar.



650 577 007



nataliaiglesia23@hotmail.com



C/ Juan Van Halen Local 11



SERVICIO A DOMICILIO



SERVICIO DE RECOGIDA



MITOLAB FITNESS CELULAR INTEGRATIVO



El ejercicio no es cuestión de cantidad sino de calidad. Te ayudamos a crear tu gym de última generación en casa, en la menor superficie posible y con tecnología de vanguardia que garantiza resultados. Buscamos sesiones cortas y la mínima dosis efectiva. En este nuevo entorno, en el que el confinamiento podría empezar a formar parte de nuestras vidas, ofrecemos asesoramiento, acceso a precios de adquisición ventajosos, instrucción y acompañamiento en todo el proceso.



610 273 257



contacto@mitolab.club



www.mitolab.club



SERVICIO A DOMICILIO



SERVICIO DE RECOGIDA



YOGA ESENCIAL



Clases de Yoga y Meditación on line.



665 770 593



info@yogaesencial.es



www.yogaesencial.es



SERVICIO A DOMICILIO




SERVICIO DE RECOGIDA





RAJA YOGA MADRID

Tenemos clases gratuitas a través de nuestro perfil de Facebook: RajaYogaMadrid. Además contamos con una plataforma online con clases en directo por las mañanas (9:30 a 10:45h) y tardes (18 a 19:15h), así como clases grabadas para disfrutar de ellas a lo largo del día a través de nuestra web, con diferentes tipos de yoga: Yoga tradicional, Power yoga, Yoga terapia (con silla), Childplay yoga, Yoga nidra (meditación guiada), etc. A partir del 1 de abril la tarifa plana serán 35€ por núcleo familiar.



 657 645 589

 info@rajayogamadrid.com

 www.rajayogamadrid.com

 **SERVICIO A DOMICILIO** 


 **SERVICIO DE RECOGIDA** 


YOGASAN & MOMS

Clases de Yoga online. Especializada en yoga prenatal, yoga postparto, yoga niños y niñas y yoga en familia.



 633 292 691

 yogasan13@gmail.com

 www.yogasanmoms.com


 **SERVICIO A DOMICILIO** 


 **SERVICIO DE RECOGIDA** 


ESPACIO MAMÁS Y BEBÉS

Ofrezco clases de Yoga on line: yoga para embarazadas, yoga mamás y bebés, hatha yoga y cursos de preparación al parto on line.



 647 677 617

 espaciomamasybebés@yahoo.es

 C/ Real 33


 **SERVICIO A DOMICILIO** 


 **SERVICIO DE RECOGIDA** 

EXPERIENCIA PILATES

Clases de Power Pilates gratuitas y en directo, a través de mi canal de instagram @experienciapilates, todos los martes y jueves a las 19h. Experiencia Pilates es un enfoque evolutivo del método Pilates fundado por Sandra Silvia. Es una forma de Mat Pilates que se expande en el método tradicional al incorporar movimientos más fluidos en secuencias de ejercicios de todo el cuerpo que son coreografiados con música.



 679 713 534

 viveuna@experienciapilates.com



 **SERVICIO A DOMICILIO** 

 **SERVICIO DE RECOGIDA** 

C.E.M FAMED S.L. CLÍNICA DE ODONTOLOGÍA



Estamos para atender urgencias y /o entrega a domicilio de pastas para fijar dentaduras a los abuelos que no puedan salir de casa (o demás material odontológico que podamos suministrar).



680 461 336



r.medina@clinica-famed.com



C/ Juan Van Halen, 9



SERVICIO A DOMICILIO



SERVICIO DE RECOGIDA



ÁLVARO & FRANCO DENTAL



Clínica dental con servicio de urgencias 24 horas.



91 066 93 38



info@alvaroyfrancodental.com



www.alvaroyfrancodental.com



SERVICIO A DOMICILIO



SERVICIO DE RECOGIDA



VENTUREIRA AGUILERA DENTAL



Atención de urgencias dentales.



91 859 39 02



ortodonciafutura@gmail.com



www.ventureiraaguilera.com



SERVICIO A DOMICILIO



SERVICIO DE RECOGIDA



ÓPTICA BLAYFER



Graduación de la vista. Adaptación de lentillas. Servicios de audiología. Prevención de la ceguera.



91 859 04 92



info@opticablayfer.com



www.opticablayfer.com



SERVICIO A DOMICILIO



SERVICIO DE RECOGIDA



ÓPTICA LENA



Consultar los pedidos a domicilio. Pedidos por teléfono o WhatsApp.



91 859 29 87



opticalena@gmail.com



C/ Carlos Picabea 10



SERVICIO A DOMICILIO



SERVICIO DE RECOGIDA



GLS MENSAJERÍA



Tenemos una delegación de Mensajería de GLS y podemos realizar la entregas a domicilio en la localidad para evitar desplazamientos.



618 279 294



agencia798.gerencia@gls-spain.es



C/Huertos s/n



SERVICIO A DOMICILIO



SERVICIO DE RECOGIDA



CRISTOSA



Material de ferretería, electricidad, fontanería, cristalería, persianas y más.



620 803 745



luis@cristosa.es



C/Los Ángeles, 9



SERVICIO A DOMICILIO



SERVICIO DE RECOGIDA



OCUVET CONSULTA VETERINARIA



Consulta Veterinaria en la Colonia. Junto a Correos, en Manuel Pardo 19. Todos los servicios. Se puede acudir al veterinario en caso de urgencia, tratamientos crónicos y medicación. Siempre se debe contactar con la clínica vía telefónica y obtener cita previa. Los procedimientos rutinarios, como vacunaciones, deben posponerse.



91 859 13 39



consulta@ocuvet.net



www.ovuvet.com



SERVICIO A DOMICILIO



SERVICIO DE RECOGIDA



CENTRO MÉDICO VETERINARIO LOS ALAMOS



Servicios veterinarios. Alimentación. Todos los servicios. Se puede acudir al veterinario en caso de urgencia, tratamientos crónicos y medicación. Siempre se debe contactar con la clínica vía telefónica y obtener cita previa. Los procedimientos rutinarios, como vacunaciones, deben posponerse.



91 859 42 47



cmvlosalamos@gmail.com



C/ Carnicería, 5



SERVICIO A DOMICILIO



SERVICIO DE RECOGIDA



SAREKA DECORACIÓN



Tienda de decoración y estudio de diseño con muebles, estanterías modulares de diseño, lámparas, telas, papeles pintados, flores secas, complementos decorativos y complementos para niños. Ofrecemos un servicio de retapizado de muebles con recogida y entrega a domicilio y confección a medida de estores, cortinas, cojines, colchas, colchonetas... También alfombras a medida, estores de yute enrollarles a medida, estores tipo screen y de otros materiales, enrollables, japoneses y plegables... y pantallas de lámparas a medida. También tenemos una selección de jabones y cosmética bio y bisutería.



664 391 277



sareka@sareka.es



www.sareka.es



SERVICIO A DOMICILIO



SERVICIO DE RECOGIDA



GATHISTERIA



Nos dedicamos a la personalización textil, objetos promocionales y foto lienzos, por medio del bordado, vinilo, impresión digital y sublimación, lo que permite hacer pequeñas tiradas y que el producto terminado en poco tiempo. Sin pedido mínimo y presupuestos sin compromiso.



91 840 99 09



gathisteria@gathisteria.com



C/Emilio LLorente Navacerrada 19



SERVICIO A DOMICILIO



SERVICIO DE RECOGIDA



AVENIDA MERCERÍA PERFUMERIA



Productos de perfumería e higiene personal. Productos de mercería, para costura: Hilos cremalleras, cintas, botones, entretelas para labores, lanas y algodones de nueva temporada.



91 859 09 28



s.avenida@telefonica.net



C/Agapito Martinez, 8



SERVICIO A DOMICILIO



SERVICIO DE RECOGIDA



LIFE2LIVE



Puedo ofrecer a través de video-conferencia el servicio de Natural Life Coaching para poder ayudar a las personas a ver las oportunidades que pueden sacar de esta situación y sacar sus recursos internos para crecer y desarrollarse como personas en esta situación adversa.



652 915 441



mercedes@life2live.es



C/Ntra. Sra. de la Almudena, 3
www.life2live.es



SERVICIO A DOMICILIO



SERVICIO DE RECOGIDA



CENTRO MÉDICO ESTÉTICO ELENA MENDEZ



Cualquier tipo de orientación sobre estética y medicina estética, cuidado de la piel para realizar en casa, etc. consejos de cara al verano, información de todos nuestros tratamientos y productos para cuidados tanto faciales como corporales.



682 937 011



elenamendez-belleza@hotmail.com



www.elenamendez-belleza.com



SERVICIO A DOMICILIO



SERVICIO DE RECOGIDA



ALLIANZ SEGUROS



En estos tiempos seguimos asesorando también por teléfono o email sobre seguros personales y de empresa, tramitación siniestros. Ramos: vida, hogar, autos, responsabilidad civil, inversiones etc.



699 975 375



espaciomamasybebes@yahoo.es



C/ Real 29



SERVICIO A DOMICILIO



SERVICIO DE RECOGIDA



IDEA HOTEL AGENCIA DE PUBLICIDAD



En estos difíciles momentos de aislamiento, es fundamental mantener la comunicación con nuestros clientes. En IDEA HOTEL sabemos que muchas veces la creatividad es la única solución eficaz, por eso abrimos nuestros servicios a todas aquellas empresas y autónomos que lo necesiten, con tiempos de respuesta urgentes, y tarifas adaptadas a momentos de crisis. Ponte en contacto con nosotros si necesitas ayuda en: Comunicación - Creatividad - Diseño gráfico - Presentaciones - Estrategias de Marketing - Web y Social Media.



Luis Pereira
629 179 155



hola@ideahotel.es



C/ Nueva 24
www.ideahotel.es



SERVICIO A DOMICILIO



SERVICIO DE RECOGIDA



GRA Torrel

Médic@s, Enfermer@s Estudiantes, Profesores, Hosteler@s, Comerciantes, Mayores



CIAS dones

s, Policías, Vecin@s, Barrender@s, Farmacéutic@s, Informátic@s, Transportistas, Re

#transformandotorre

info@vecinosportorrelodones.org • blog.vecinosportorrelodones.org

Actitud  positiva
por torrelodones

TÚ LO ESTÁS HACIENDO POSIBLE

Sanitarios, Policía Local,
Guardia Civil, UME,
empleados públicos y
funcionarios, personal
de tiendas y
supermercados,
transportistas y
todos los que estáis
cuidando anónimamente
de todos nosotros
estos días...

y a ti que permaneces
en casa colaborando
a que no se propague
esta pandemia.





TORRELODONES

Gracias

**VOX TORRELODONES ACOMPAÑA
A TODOS LOS TORRESANOS EN
SU SUFRIMIENTO Y APOYA SU
EJEMPLARIDAD**

**DAMOS LAS GRACIAS A TODOS
AQUELLOS QUE NOS CUIDAN Y VELAN
POR NUESTRA SEGURIDAD**

**#GraciasANuestrosTrabajadores
por hacer posible que España
continúe funcionando**



*“Hacemos un llamamiento a los JÓVENES:
reflexionar con los mayores sobre el valor de la
familia, la Nación, la tolerancia y el respeto”
(I. Espinosa de los Monteros)*

#QuedateEnCasa



vox.torrelodones



VOX_Torrelodone



vox_torrelodones



*“Nuestra lealtad está con el pueblo español y especialmente con los que más sufren”
(Santiago Abascal)*

MEDIDAS ECONÓMICAS Y SOCIALES QUE PIDE VOX

- 1 Plan de Contingencia Fiscal** para reducir las cargas fiscales de las familias en la situación de confinamiento o aislamiento y compensar las pérdidas derivadas del incremento del paro o paralización actividad empresarial; tanto en impuestos estatales, como municipales (IVA, IBI, TASAS vinculadas a la actividad económica).
- 2 Plan de Contingencia Laboral.**
- 3 Aplazamiento generalizado** del pago de impuestos y cuotas de la Seguridad Social.
- 4 Línea de crédito al 0%** para grandes empresas y Pymes con el fin de reducir al máximo los ERES y ERTES.
- 5 Plan Nacional para incentivar el consumo interno** o compensar en los sectores más perjudicados.
- 6 Proteger al mercado y a los ahorradores** de la especulación de los financieros globalistas.



Cs



Tenemos mucho que agradecer



GRACIAS a los héroes con bata

GRACIAS a los Cuerpos de Seguridad que nos protegen

GRACIAS a los servicios que nos abastecen

GRACIAS a la UME y a Urbaser por eliminar el virus de nuestras calles

GRACIAS a los torresanos por ser responsables y quedarse en casa

GRACIAS al H. Puerta de Hierro por cuidar de nuestro concejal @antonioiraizoz

GRACIAS a este Ayuntamiento por las medidas adoptadas en esta crisis

**GRACIAS A TODOS
POR VUESTRO ESFUERZO**

**” Todos los esfuerzos
y sacrificios merecen la
pena para recobrar
cuanto antes nuestra
forma de vivir ”**

Pedro Sánchez
Presidente del Gobierno de España



@psoe_torre



PSOE Torrelodones



psoe.torre

Venceremos

UNIDOS

con SOLIDARIDAD

con SACRIFICIO

con RESPONSABILIDAD

con EMPATÍA

con medidas CONTUNDENTES

Gracias por quedarte en casa

#EsteVirusLoParamosUnidos

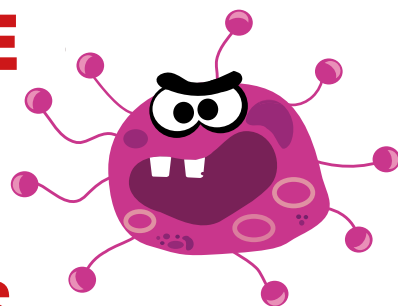
PSOE

COVID 19

ESTAMOS EN EL MOMENTO DE SER CIUDADANOS RESPONSABLES

Los parques caninos pueden utilizarse para las necesidades básicas de nuestras mascotas, pero

NO COMO ZONAS DE REUNIÓN



Se ruega

USAR LOS PARQUES POR TURNOS

Recuerda que no debe existir contacto con otros animales ni con personas



Permanece solo el **TIEMPO INDISPENSABLE**



Y RECUERDA...

RECOGE LOS EXCREMENTOS CON LAS BOLSAS A TU DISPOSICIÓN



Entra en el ayuntamiento sin salir de casa.

En el ayuntamiento seguimos trabajando para ti, y lo hemos organizado todo para que no tengas que salir de tu casa:

• Si tienes que hacer algún trámite
(Urbanismo, Registro, Padrón, Tesorería...)

CENTRALITA DEL AYUNTAMIENTO

☎ **91 856 21 00**

(Lunes a viernes de 08.30 a 15.00h)

• Si tienes quejas, necesidades,
inquietudes, consultas...

ATENCIÓN VECINAL

Por teléfono

☎ **91 856 21 10**

(Lunes a viernes de 09.00 a 15.00h
y de 16.00 a 21.00h)



Incidencias



Descarga la app Torrelodones
en línea (iOS y Android)



Por Whatsapp

630 439 621

(atención permanente / sólo urgencias)



SERVICIOS CERRADOS



Casa de la cultura



Escuela Infantil Las Ardillas



Piscina municipal



Torreforum



Escuela de idiomas



Escuela de Música y Danza



Polideportivo



Bibliotecas



Campo de fútbol Julián Ariza



Pista de Atletismo Jose Luis Torres

SERVICIOS RESTRINGIDOS



Servicios Sociales
(Sólo atención social primaria)



Atención vecinal y registro
(Sólo atención urgente)



Servicios económicos
(Sólo atención urgente)



Medio ambiente y OMIC
(Sólo atención urgente)

SERVICIOS ABIERTOS



Policía



Protección Civil



Servicios de limpieza, basuras y Punto Limpio

