

LA REVISTA MUNICIPAL DE TORRELODONES

MAYO 2020
NÚMERO 364

torre

■ es
■ eres
■ somos
magazine

#Una interminable cadena de solidaridad recorre Torrelodones #Planes para construir el futuro #Servicios Sociales en primera línea #Plan para la transición hacia una nueva normalidad. Fases #Mascarillas. Tipos y usos #Valientes a domicilio



Haz crecer tu negocio mejorando tu huella digital.

A través de la empresa APlus Marketing se ofrece una auditoría gratuita para que potencies la huella digital de tu negocio y estés más preparado que nunca.



¿En qué consiste la auditoría? Un experto en marketing digital realizará un análisis de las redes sociales, página web y posicionamiento online de tu negocio. Tras ello recibirás recomendaciones y tips para mejorar tu huella digital.

Puedes inscribirte de manera gratuita en este enlace : <https://www.aplusmk.com/torrelodones>

Por cortesía de:



LaB
Laboratorio de
aprendizaje colectivo
en Torrelodones

Torrelodones · es · eres · somos · **desarrollo local**

f t ●● g+ ▶ + info: www.torrelodones.es

Ayuntamiento de
Torrelodones



Siempre en nuestra memoria

Cuando dejemos atrás la tremenda crisis sanitaria, personal y humana que ha causado el COVID-19, tenemos una ingente tarea por delante: volver al punto de partida. Sin embargo, y con toda la tristeza, habrá muchas personas que ya no estarán entre nosotros, muchas sonrisas que se perderán y muchos abrazos que no podremos dar. En el momento más difícil de nuestra historia reciente hemos de tener siquiera un momento para dejar a un lado lo que nos separa y dedicar un recuerdo sereno a quienes han perdido la vida a consecuencia de esta enfermedad cruel que no conoce ni de fronteras ni de edades.

Aunque hemos de poner la mirada en el futuro, un porvenir al que todos hemos de aportar lo mejor de nosotros mismos, la memoria de quienes ya no estarán con nosotros nunca debe perderse y, entre todos, construir el mejor homenaje que podemos hacerles: salir adelante. El día de mañana siempre es incierto y siempre tiene un componente de incertidumbre, pero hemos de ser capaces de extraer alguna enseñanza de todo lo que hemos pasado para construir un mundo más humano, una sociedad más equilibrada y un entorno vital en el que tengamos más en cuenta a los demás y no centrarnos exclusivamente en nosotros mismos.

Esta crisis sanitaria se ha cebado especialmente con las personas mayores, precisamente el eslabón más débil de nuestra sociedad. A todos nos debería llamar a la reflexión la manera en la que, sobre todo en las últimas décadas, hemos tratado a nuestros padres y a nuestros abuelos. Quizá no hayamos actuado con la justicia que se merecían tras toda una vida de, en muchos casos, sacrificios para sacar adelante a sus familias y para poder dar a los más jóvenes todo lo que no pudieron ellos mismos tener en su momento.

Ahora nos enfrentamos a un terreno inexplorado, el proceso de entrada en un nuevo escenario vital en el que iremos caminando hacia una normalidad distinta a la que estábamos acostumbrados. El éxito de ese cambio de situación depende en gran medida de nuestra propia responsabilidad como ciudadanos y hemos de ser conscientes de que en nuestra mano está lograrlo.

Nos levantaremos como lo hemos hecho siempre, nos enjugaremos las lágrimas y guardaremos un rincón en nuestros corazones para quienes ya no están con nosotros. Siempre estarán en nuestra memoria.

Comité Municipal de los Medios de Comunicación

Edita:

Ayuntamiento de Torrelodones
Nº 364 mayo 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
omdiseño@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** Una interminable cadena de solidaridad recorre Torrelodones
- 11** Planes para construir el futuro
- 14** Noticias breves
- 16** Ahora, como siempre, por un hogar más seguro. Protección Civil
- 19** La Policía Local, más cerca que nunca
- 20** Servicios Sociales en primera línea
- 24** Compras online durante el confinamiento. OMIC
- 27** Plan para la transición hacia una nueva normalidad. Fases
- 36** Medidas para la prevención de contagios del COVID-19 en los centros de trabajo
- 40** Mascarillas. Tipos y usos
- 43** Los tipos de test para el diagnóstico del COVID-19
- 46** Valientes a domicilio
- 70** Grupos políticos municipales



4



16



19



20



24



36



46

Una interminable cadena de solidaridad recorre Torrelodones

Durante este confinamiento, cada tarde hemos salido a aplaudir al personal sanitario. Nos hemos acordado también de cajeros y repartidores, de los miembros de las fuerzas de seguridad, de los transportistas... De todos los que durante estas largas semanas han estado, y estarán, en primera línea combatiendo esta mortal enfermedad.

Pero detrás de ellos hay también miles de ciudadanos que desde una discreta retaguardia han querido dedicar su tiempo a ayudar desinteresadamente a los demás.

Torrelodones no ha sido una excepción, de ahí que en la memoria de nuestro pueblo confinado debe brillar con luz propia el gran número de vecinos que voluntariamente tomaron la decisión de contribuir generosamente a su comunidad aportando su tiempo y esfuerzo para ayudar a los demás y conseguir que la situación haya sido algo más llevadera.

Cuando uno dedica un poco de su tiempo a conocer quiénes son estos protagonistas y

qué iniciativas han tomado se queda realmente asombrado de la magnitud de su esfuerzo y de los logros obtenidos. Pero sea cual sea la tarea que cada uno de ellos esté llevando a cabo, unas más notorias y otras más discretas, pero todas fundamentales, lo cierto es que su labor es mucho más que meritoria y si bien no están todos los que son, todos ellos son grandes protagonistas de esta memorable proeza.

Partiendo de unos cuantos vecinos conocidos hemos ido articulando lo que es, en definitiva, una cadena de agradecimientos: unos nos han dado el nombre de otros, y así hemos llegado a un tercero... Una selección de nombres que ha ido surgiendo de forma natural y una cadena siempre inacabada, pues, además de la importantísima labor que están llevando a cabo, a su vez reconocían el esfuerzo que paralelamente realizaban otros vecinos.

Seguiremos con esta cadena que queremos completar entre tod@s.

HENRY BENCID FALCON

Venezolano y de profesión comunicador social, es vecino nuestro desde hace ya más de dos años. A pesar del poco tiempo que lleva entre nosotros, cuando llegó este momento tan complicado, tomó la decisión de dar un paso adelante ofreciéndose como voluntario al Ayuntamiento.

“Con la aparición de la crisis del coronavirus decidí ofrecerme como voluntario al Ayuntamiento para colaborar en lo que hiciese falta. Durante dos días a la se-



mana, los martes y jueves, y al igual que otros voluntarios, atiendo a todos aquellos vecinos que se han puesto en contacto con el Ayuntamiento para realizar donaciones. Para evitar desplazamientos innecesarios, los voluntarios nos desplazamos a las casas de los vecinos para recoger este material. En muchos casos se trata de mascarillas, incluso de máscaras para respiradores que ellos mismos han fabricado manualmente. Un caso muy emotivo fue cuando, el otro día, un niño se puso en contacto con nosotros para donar su mascarilla”.

FRANCISCO GONZÁLEZ

Desde finales de 2002 regenta la pastelería-cafetería El Caballo Goloso, establecimiento que poco tiempo después abrió una sucursal en el Centro Comercial. Se trata de una pastelería que rápidamente adquirió fama al ofrecer un producto artesano de calidad pero que la crisis vírica alteró totalmente su ritmo diario.



“Como es lógico, como consecuencia de la crisis provocada por el virus y el consiguiente confinamiento, ha bajado muchísimo la presencia del público y, especialmente, el servicio de cafetería, aunque seguimos abiertos al público tomando todas las precauciones. Ante tal situa-

ción no nos quedó más remedio que ofrecer a los vecinos un nuevo servicio, el del reparto a domicilio de aquellos productos que habitualmente hemos venido elaborando. De esta manera, gracias a los pedidos que nos hacen por teléfono, la web o whatsapp, podemos atender a las solicitudes que nos hacen, pero hasta ahora limitados a Torrelodones. Pero, además, de atender estos pedidos también realizamos otras prestaciones como, por ejemplo, llevarles a casa la compra, realizar algunos recados...”

INGRID CAMPO RUIZ

Ingrid, además de vecina de Torrelodones desde hace más de treinta años es arquitecto, habiendo obtenido un doctorado internacional en proyectos de arquitectura avanzada, y con una gran preocupación por el medio ambiente.



“Habitualmente los fines de semana mi madre y yo solíamos salir por el campo de Torrelodones para recoger basura. Pero al implantarse el confinamiento y ya no poder salir decidimos hacer algo, ayudar en esta difícil situación. Buscando una opción encontraría en internet tutoriales sobre cómo fabricar mascarillas y protectores faciales. A partir de

ese momento las dos nos pusimos manos a la obra. He intentado que el diseño de los protectores faciales fuera de bajo coste, con materiales que habitualmente pueda tener uno en casa, y que no solo pudiesen ser reutilizables sino, también, esterilizar con un desinfectante común. Hasta el momento hemos elaborado treinta y tres mascarillas de tela y cuarenta y cinco protectores, siguiendo mi propio diseño. Todos estos artículos los hemos entregado al Ayuntamiento para que los haga llegar a quienes más los pueda necesitar”.

MARÍA TAFUR

Vive en Torrelodones desde hace 3 años y, además de trabajar en los servicios informativos de RTVE, es payasa de hospital y la presidenta de la asociación La Moradita de Torrelodones.



“La asociación La Moradita no solo ha entrado a formar parte de La Plataforma del Voluntariado creada por la Comunidad de Madrid para ayudar a la población más vulnerable al COVID-19, sino que, además, ha aportado al Ayuntamiento once voluntarios y, también, le ha propuesto algunas iniciativas que han sido muy bien acogidas. Igualmente, hemos creado en Telegram un canal de apoyo vecinal y nuestros voluntarios acom-

pañan a quienes lo necesitan, por ejemplo, a las consultas del hospital. También, a través de donaciones de grupos de consumo, hemos repartido cestas de comida a personas con pocos recursos. Igualmente hacemos la compra o vamos a la farmacia cuando los interesados no pueden salir de su domicilio bien porque son personas mayores o porque han dado positivo, minimizando así el riesgo de contagio”.

ANA BUSTAMANTE

Desde 2007, hará casi trece años, Ana vive en Torrelodones. Totalmente integrada, decidió al poco tiempo de establecerse abrir una escuela de costura en el Pueblo -La Vieja Escuela- que, como consecuencia del confinamiento, debió cerrar sus puertas hace ya unas semanas.



“Al día siguiente de establecerse el confinamiento ya estaba dándole vueltas a qué podía hacer. Como en el sótano teníamos restos de plásticos, busqué un tutorial para aprender cómo se podían fabricar pantallas. Al poco tiempo toda mi familia estaba manos a la obra. Esto pronto trascendió entre mis alumnas e, inmediatamente, todas se ofrecieron para ayudar. Una amiga se brindó a hablar con Leroy Merlin para ver si podían aportarnos materiales. A los pocos días teníamos cientos de metros de plásti-



co, bolsas de jardinería y cintas. También el Ayuntamiento de Torrelodones nos ayudó aportando diverso material, así como una alumna de la Escuela, Ana de Domingo, cuya familia tiene una fábrica, donó también plástico, ya cortado, para hacer pantallas. Llevamos fabricadas más de cinco mil pantallas y mil trecientas batas. De hecho, yo misma hice un patrón y todas las que tenían máquina de coser se pusieron manos a la obra a hacer batas. Todo este material ha sido distribuido a centros sanitarios y residencias de mayores de toda España, Guardia Civil, Policía Local y Mensajeros de la Paz...”

MARGARITA FERNÁNDEZ

Desde hace más de dos decenios Margarita vive en la Colonia siendo, profesionalmente, agente exclusivo del Punto Naranja de Nationale Nederlanden.



“Ya hace años había trabajado como voluntaria de ahí que ahora, y en la situación de

crisis en la que nos encontramos, entendí que había vecinos que necesitaría de mi ayuda y colaboración. Por ello me ofrecí voluntaria en el Ayuntamiento. Mi primera labor fue comprar en un supermercado cubiertos desechables, lejía, bolsas de basura... y entregarlos en una residencia de la tercera edad. A partir de ese momento mi compromiso ha ido a más. Todos los martes y jueves, junto a otros voluntarios, acudo al Ayuntamiento y, por ejemplo, me desplazo a aquellos domicilios en los que están fabricando mascarillas para recogerlas, y también nos hemos incorporado a un grupo de voluntarios más amplio para el reparto de mascarillas a domicilio para aquellos vecinos que las necesitan y las piden al Ayuntamiento”.

DRA. FÁTIMA BERMEJO

Junto con todo el equipo del Centro de Salud de Torrelodones que ella coordina, es de las que ha vivido en primera línea toda esta crisis. Infatigable y siempre dispuesta a colaborar, no sólo está en estas páginas en representación de todos los trabajadores de nuestro ambulatorio, sino que también está siendo el enlace con el Ayuntamiento, con residencias de mayores, con clínicas privadas, con las fuerzas de seguridad, etc.



“Yo sé que al darme las gracias a mí, en realidad lo estáis haciendo a todo el personal del Centro de Salud. No puedo estar más orgullosa de cómo hemos trabajado todos, pero también del comportamiento, el civismo y la colaboración de todos los vecinos. Hemos vivido la pandemia con mucha preocupación, pero también con un gran sentido de responsabilidad y con esperanza. Me gustaría transmitir a todos los vecinos que seguimos cuidando de su salud, atendiendo a nuestros pacientes crónicos, y disponibles para todas las necesidades a las que nos ha enfrentado esta epidemia y también a los problemas de salud habituales. La parte más dura de esta crisis es la de los fallecidos, sobre todo de nuestros pacientes de residencias de mayores, que han sido uno de los puntos más complicados de gestionar y que más crisis nos han provocado en estos últimos meses. También quiero tener un recuerdo muy especial a todos los compañeros sanitarios que han perdido la vida. Por suerte la situación se está estabilizando y los datos que recibimos cada día invitan, siempre con cautela, al optimismo”.

CRISTINA ROLLE



Desde hace doce años es vecina de Torrelo-dones, pueblo del que afirma está enamorada, localidad en la que vive con su pareja y sus dos hijas. Además de ser alumna de La Vieja Escuela trabaja como enfermera en el Hospital Puerta de Hierro.

“Desde que comenzó la pandemia los traba-



jadores del Hospital Puerta de Hierro hemos vivido situaciones muy complicadas que se sumaron a la falta de recursos materiales, por lo que nos vimos obligados, para protegerse, a utilizar archivadores, bolsas de basura y guantes de fregar. Ante esta situación a través del WhatsApp de La Vieja Escuela pedí ayuda, teniendo una rapidísima respuesta pues de inmediato se pusieron a fabricar pantallas faciales y batas. Mas tarde, y visto después de utilizarlas durante largos periodos de tiempo las mascarillas dejaban secuelas, busqué en internet encontrando que con impresoras 3D se podían fabricar sujeta-mascarillas que aliviaban muchísimo el dolor en las orejas, pero nosotras no disponíamos de estas impresoras. De ahí que se me ocurriese estos sujeta-mascarillas en casa con el material que tenía a mano. A partir de ese momento comencé a fabricarlos... y La Vieja Escuela se puso en contacto con Leroy Merlín, que ha donado alambre y silicona para su fabricación. Gracias a ellos hemos aumentado la producción y con la ayuda de los Dinamizadores de Torrelo-dones y de Protección Civil, estamos logrando hacerlos llegar donde más son necesarios.”

JESÚS FERNÁNDEZ PEINADO

Llegó a Torrelodones en 2007, por lo que está a punto de cumplir trece años entre nosotros, y al poco tiempo se incorporó al servicio de Protección Civil donde realiza todo tipo de tareas, si bien gran parte de su labor se centra en la formación y difusión.

“En la actualidad, encontrándonos bajo el estado de alarma, Protección Civil está bajo la dirección del Gobierno. En estos momentos nuestra labor principal es, fundamentalmente, logística: recoger y repartir material, distribuir mascarillas en puntos de alto movimiento (estación, paradas de autobús, necesidades de Servicios Sociales...) aunque también, y recientemente, hemos tenido que intervenir para devolver a la normalidad las calles tras la granizada que hubo. Igualmente, y visto la dureza del confinamiento, especialmente para los niños, pusimos en marcha una iniciativa que consiste en celebrar el cumpleaños de niños de entre tres y trece años. Mientras ha sido posible, hemos estado acudiendo junto con compañeros de Policía Local a cantarles “Cumpleaños fe-



liz” y hacerle unos pequeños regalos: una gorra, un recortable con los vehículos de la Policía y Protección Civil y un cuaderno para colorear. En cuanto a la asistencia a las residencias de la tercera edad es la Comunidad de Madrid la que nos convoca para recoger material y distribuirlo. Normalmente el reparto lo realizamos entre las que hay en nuestro municipio, pero, en ocasiones, también lo realizamos en otros próximos. También asistimos de forma voluntaria al Centro Coordinador del 112 de Pozuelo los fines de semana, que es cuando podemos”.

PADRE JOSÉ DELGADO

Como sacerdote de la parroquia de San Ignacio de Loyola su labor tanto entre los vecinos como entre los feligreses es interminable es un intento por ayudar a quienes en estos momentos más lo necesitan.



“Ahora mismo, y por las circunstancias especiales por las que atravesamos, lo más imperioso que estamos haciendo es dedicar gran parte de nuestros esfuerzos a la residencia de ancianos Nuestra Señora de los Ángeles a fin de que los residentes estén lo mejor atendidos posible, tanto en sus necesidades materiales como espirituales. Como consecuencia del aislamiento a la que han sido sometidos los ancianos en la residencia, por lo que únicamente puede acceder a ella el personal básico, la colabo-

ración ha sido de material. Por ejemplo, en un momento dado necesitábamos vitamina C y de pronto hubo una donación de cajas de naranjas, lo mismo ha ocurrido con productos de limpieza. Como tenemos la gran ventaja de vivir en un pueblo lo cierto es que está habiendo una respuesta solidaria muy intensa, muy bonita. Gracias ello siempre que hemos tenido que cubrir una necesidad ha habido una movilización muy fuerte. También quisiera destacar a la iniciativa de familias de la parroquia que se han puesto a fabricar mascarillas o pantallas, que se han distribuido por todas partes. Por supuesto, también acompañamos a familias con ingresos bajos, hemos estado presentes acompañando a las familias en los tanatorios en un momento en el que su asistencia estaba siendo tan limitada”.

MARIA JESÚS PLAZA

Nacida en Santiago de la Puebla, un pequeño pueblo de Salamanca. Lleva trabajando en el sector de la limpieza viaria y recogida de residuos 30 años, de los cuales 24 en Las Rozas y seis en Torrelobosón, habitualmente en la zona centro del Pueblo.

“Resulta una situación traumática para todos, tanto para niños como para mayores y jóvenes. El trabajar en unas calles y plazas desiertas de personas y coches es como si me hubiese quedado vacía. No hay gente, no hay movimiento porque todos están

en casa. Los primeros días me traumatizó mucho porque, además, hay personas que ya no están. Pero enseguida me di cuenta que este es un mal momento que había que superar. Además, todos los trabajadores disponemos de un equipo de protección individual. En estos difíciles momentos no tenemos que olvidarnos de todos aquellos que siguen trabajando en el sector del medioambiente, pero también a todos los que sabemos: sanitarios, los trabajadores de las residencias, policías, bomberos, militares... todos los que somos un servicio público y estamos expuestos permanentemente por nuestro trabajo.”



Queremos hacer crecer esta cadena. En la web del Ayuntamiento iremos publicando más y más nombres de vecinos y vecinas solidarias que lo han dado todo en estos tiempos difíciles. Te agradecemos tu colaboración.

**PLAN DE EMERGENCIA SOCIAL + PLAN DE REACTIVACIÓN
ECONÓMICA Y SOCIAL**

PLANES PARA CONSTRUIR EL FUTURO

EL AYUNTAMIENTO DE TORRELODONES HA PUESTO EN MARCHA DOS PLANES PARA CONTRARRESTAR LOS EFECTOS MÁS NEGATIVOS DE LA CRISIS DEL COVID-19 Y AYUDAR A LA RECUPERACIÓN DEL TEJIDO ECONÓMICO LOCAL.



PLAN DE EMERGENCIA SOCIAL

El primero en lanzarse fue el PLAN DE EMERGENCIA SOCIAL, una ambiciosa inyección económica en el presupuesto municipal de Servicios Sociales para dar cobertura a quienes más lo necesitan y a los más golpeados por esta crisis.

Tras los últimos cambios normativos, que permiten utilizar un 20% del superávit de 2019 para emergencia social provocada por esta crisis, así como la aportación extraordinaria realizada por la Comunidad de Madrid a la Mancomunidad THAM, el presupuesto destinado a Servicios Sociales en Torrelorones se

ha incrementado en cerca de 600.000 euros, hasta alcanzar los 1,8 millones de euros, lo que supone más de un 7% del presupuesto municipal.

El objetivo del Plan de Emergencia Social de Torreldones es que ningún vecino en situación difícil quede sin asistencia. Para ello se ha puesto en marcha un paquete de nuevas ayudas y ha incrementado la dotación económica de otras existentes.

La situación saneada de las arcas tanto del Ayuntamiento como de la Mancomunidad THAM suponen una ventaja que en estos momentos debemos aprovechar hasta el límite que permita la ley y en los conceptos específicos de gasto que vienen determinados en los Reales Decretos 8/2020 de 17 de marzo y 11/2020 de 31 de marzo.

En este contexto, el Plan de Emergencia Social se activa como consecuencia de los problemas que está provocando la crisis del COVID-19 entre los vecinos de Torreldones. Su cobertura se destinará a:

1. SERVICIO DE ATENCIÓN DOMICILIARIA, uno de los servicios más demandados. Se incrementará tanto la cuantía como la base de beneficiarios. Este servicio garantiza los cuidados, el apoyo, la seguridad, la alimentación y otras necesidades relacionadas con la mejora de la calidad de vida de las personas más necesitadas del municipio y se prevé que aumenten tras el alta hospitalaria de pacientes de COVID-19.

2. AYUDA DE EMERGENCIA SOCIAL: apoyo y acompañamiento a individuos o familias en situación de vulnerabilidad a través de diferentes tipos de ayudas, conceptos y finalidades: alquileres, impagos, suministros, material protésico, mejoras de las condiciones de habitabilidad, etc.

3. AMPLIACIÓN DE BECAS para necesidades relacionadas con los gastos derivados del curso escolar: becas de comedor, extraescolares, escuela infantil, etc.

4. AYUDAS A LA VIVIENDA HABITUAL. Se ha detectado un incremento del número de familias con situaciones problemáticas derivadas de la pérdida de empleo que necesitan ayuda para los gastos habituales de la vivienda o que necesitan ampliar las que ya recibían.

5. AYUDA PARA ADQUISICIÓN DE ALIMENTOS Y PRODUCTO FARMACÉUTICO para familias con falta de recursos suficientes para la cobertura de necesidades básicas como la adquisición de alimentos y/o productos farmacéuticos.

6. APOYO A LA DIGITALIZACIÓN. Ayudar a reducir la brecha digital entre los menores escolarizados, ya sea por falta de terminales o por falta de conectividad, favoreciendo la igualdad de oportunidades en el acceso a la educación. El cambio radical en la manera de impartir y asistir a clase ha evidenciado cierto desequilibrio existente entre alumnos en el que pretendemos intervenir.

El Plan se completa con otras actuaciones y recursos (personal de refuerzo, adquisición de EPIs, etc) y, para su redacción final, el Equipo de Gobierno invitó a los distintos grupos de la oposición a realizar sus propuestas y aportaciones.

Además, como ya se anunció recientemente, el Ayuntamiento pondrá en marcha medidas de compensación 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 con que se trabaja es el de compensar de algún modo el tiempo que se vean obligados a permanecer cerrados con medidas cuya articulación aún está siendo estudiada.

PLAN DE REACTIVACIÓN ECONÓMICA Y SOCIAL

Tras la puesta en marcha de Plan de Emergencia Social (cuya dotación económica fue convalidada por unanimidad de todos los grupos políticos en el último Pleno) el Ayuntamiento de Torreldones trabaja ahora en un ambicioso Plan de reactivación económica y social.

Para establecer las principales líneas de acción del Plan, se ha llevado a cabo una encuesta entre los empresarios y comerciantes de nuestra localidad con el objetivo de identificar debilidades, fortalezas, limitaciones y oportunidades. Además, se ha contado con ideas y propuestas de los diferentes grupos políticos presentes en el Consistorio además de los aportados por el Equipo de Gobierno y de los diferentes sectores implicados.

Desde el Ayuntamiento consideramos fundamental implicar a los agentes económicos, sociales y políticos en la planificación de la recuperación económica del municipio.

El plan que se va a poner en marcha tiene como objetivos:

- Consolidar los servicios y el empleo existentes.
- Impulsar el autoempleo y la capacidad emprendedora.
- Favorecer la inserción laboral de colectivos preferentes: mujeres, jóvenes, desempleados/as de larga duración, discapacitados/as...
- Favorecer la transformación digital.
- Potenciar la formación para la competitividad.
- Impulsar el fomento de empleo.

Contará con tres grandes ejes:

1. Plan de ayudas

El Plan va a suponer una inyección económica directa a través de distintas ayudas a los negocios de nuestro municipio que se hayan visto obligados a cerrar durante esta crisis sanitaria o cuya facturación se haya visto sensiblemente mermada con el fin último de reactivar nuestro tejido empresarial. Se llevará a cabo con actuaciones enfocadas a autónomos y PYMES, con especial hincapié en el mantenimiento de la actividad y el empleo.

Las ayudas podrían destinarse, entre otros gastos, a cubrir cuotas de la Seguridad Social, alquileres de locales, mantenimiento de instalaciones, equipamiento informático, formación, trabajos de desinfección u otras necesidades sanitarias relacionadas con el COVID-19.

2. Plan de reactivación

Centrado en el apoyo a la transformación digital de la empresa, el fomento del teletrabajo y la promoción del comercio online de cercanía.

Contempla la puesta en marcha de una plataforma de comercio electrónico y distribución para ayudar al comercio de proximidad, y deberá servir de catálogo virtual y como plataforma de venta para este tipo de comercios.

Además, incluirá acciones de formación, gestoría y acompañamiento, guía de buenas prácticas para el comercio y la hostelería, auditorías digitales, etc.

3. Plan de dinamización

Este tercer eje del Plan, trata de posicionar al tejido empresarial de nuestro municipio y dotarlo de herramientas suficientes para recuperar la competitividad y el volumen de negocio necesario para garantizar su continuidad y crecimiento.

Incluirá diferentes acciones de comunicación y marketing para impulsar el comercio de proximidad.

noticias breves

TORRELODONES SUSPENDE TODAS SUS FIESTAS POPULARES HASTA FINALES DE AGOSTO



El Ayuntamiento de Torrelozanes ha decidido cancelar todas las fiestas populares que tenían que celebrarse hasta finales de agosto con el objetivo de evitar aglomeraciones y continuar con la contención de contagios del coronavirus.

Esto afecta lógicamente a las fiestas patronales tanto del Carmen (julio) como de la Asunción y San Roque (agosto), así como otros eventos previstos en este periodo.

Los recursos que estaban previstos destinar a estas fiestas serán destinados a fines sociales y acciones para reactivación del tejido económico local.

PLANIFICACIÓN DEL CENTRO DE SALUD DESDE EL 1 DE MAYO

Desde el Centro de Salud de Torrelozanes nos hicieron llegar un documento para ex-



plicar los cambios en su organización desde el 1 de mayo. Las medidas que han tomado son:

- En la puerta del Centro habrá una mesa de clasificación, con el objetivo de distribuir los pacientes, en especial si tienen algún síntoma COVID-19 para su aislamiento, proporcionando mascarillas y guantes.
- Separación de la zona de Pediatría y la zona de adultos
- Consultas aisladas para pacientes con síntomas COVID-19: 1 consulta de adultos y 1 consulta de Pediatría
- En la medida de lo posible, se priorizará el sistema de consultas telefónicas y asistencia domiciliaria.
- La asistencia presencial en el centro será concertada por el propio médico y enfermera, previa valoración telefónica, evitando acudir al centro sin cita.
- Cuando los pacientes acudan al Centro deben mantener distancia de 2 m entre personas y evitar deambular por el Centro, por su propia seguridad tratando de no tocar las superficies.

SE AMPLÍA LA FORMACIÓN ONLINE GRATUITA



Dado el éxito obtenido en la formación online ofrecida en abril, se amplía para los meses de mayo y junio con un catálogo de 800 cursos Campus Pymes. Se incluye un equipo docente con profesores cualificados, para 100 cur-

sos, que ofrecerán atención personalizada al alumno y soluciones a las dudas.

Está dirigido a todos los autónomos y empresas de Torrelodones, ampliando a desempleados, afectados por ERTEs y a los jóvenes de entre 18 y 30 años empadronados en Torrelodones.

TORRELODONES INICIA SU CAMPAÑA DESBROCE 2020



Desde la concejalía de Medio Ambiente se recuerda a todos los vecinos la vigencia de la Ordenanza de Medio Ambiente (Título V, Capítulo VIII) en cuyo artículo 70º se establece: “los propietarios de solares que lindan con la vía pública deberán mantenerlos libres de residuos y en condiciones de higiene, seguridad y ornato”. Por otra parte, aquellos que disponen de vegetación para seto (arizónicas o similares) en las vallas limítrofes de sus parcelas, deberán proceder, en beneficio de todos, a su recorte en el plazo más breve posible a fin de facilitar el tránsito por la vía pública.

El plazo para realizar el desbroce finaliza el 15 de junio y los residuos vegetales que pudieran resultar de la operación deberán ser gestionados adecuadamente mediante su traslado a los contenedores específicos o a las instalaciones que los admitan y, en ningún caso, serán vertidos sin control en lugares no autorizados.

PIN24H – SERVICIO ESPECIAL CON MOTIVO DEL ESTADO DE ALARMA



Para facilitar la relación entre nuestro Ayuntamiento y los ciudadanos, de forma excepcional y mientras dure el estado de alarma, sus posibles prórrogas y finalicen las medidas que sobre reincorporación a la vida activa de todos nosotros puedan establecerse, el servicio de PIN24H, que hasta ahora requería la presencia física de la persona en las dependencias municipales, se podrá solicitar y obtener el alta en el mismo mediante video comparecencia con personal municipal.

Para poder darse de alta en este servicio es necesario contar con un ordenador que tenga cámara activa y micrófono, teléfono móvil y una cuenta de correo electrónico. Quien no disponga de estos medios y necesite realizar algún trámite urgente, podrá contactar con los números de teléfono 91 856 21 00 o 91 856 21 10, donde le ayudarán para encontrar una solución. Para solicitar el alta deberá enviar un correo electrónico a la siguiente dirección pin24@ayto-torrelodones.org, indicando en el mismo el nombre y apellidos del solicitante así como un número de teléfono.

Este sistema le permitirá hacer todo tipo de trámites con el Ayuntamiento, salvo los trámites con certificado de la oficina Virtual de Tributos, mientras dure el estado de alarma, sus posibles prórrogas y las demás medidas que puedan adoptarse sobre libre circulación de las personas con motivo de la crisis sanitaria actual.

Ahora, como siempre, por un hogar más seguro

Servicio Municipal de Protección Civil

Las circunstancias de estos últimos meses, debidas a la crisis sanitaria por el COVID-19, han requerido que el confinamiento en nuestros domicilios sea la medida más efectiva para evitar el contagio, y así evitar la saturación del Sistema Nacional de Salud. Nuestro hogar se ha convertido en nuestro refugio en esta batalla contra un enemigo desconocido que, gracias al trabajo constante de gran número de personas, se está conociendo y combatiendo día a día.

Pero, ¿seguimos estando seguros en nuestra residencia? ¿Existen más riesgos que pueden afectarnos en ella? Las siguientes líneas pretenden transmitir al lector una serie de recomendaciones a tener muy en cuenta en el interior de nuestras casas, no sólo ahora sino siempre, para evitar tener ningún accidente doméstico.

Limpieza y desinfección, pero con cuidado

cada vez que estos días hemos entrado a nuestra casa, ya sea por venir de trabajar



o de hacer la compra, hemos extremado las medidas higiénicas de las superficies potencialmente contaminadas en nuestro domicilio (encimeras, móviles, picaportes, calzado,...), evitando que, tras tocarlas, nuestras manos entraran en contacto con ojos, nariz y boca. Para ello, el lavado frecuente de manos, ya sea con agua y jabón o con solución hidroalcohólica, ha sido y debe ser una de las principales medidas a considerar para evitar todo tipo de contagio.

Los productos de limpieza habituales, como la lejía o el amoníaco, se utilizan teniendo siempre la precaución de no mezclarlos, ya que la mezcla de lejía y amoníaco produce vapores tóxicos que pueden dañar las vías respiratorias e incluso provocar la muerte. Debemos evitar que estos productos de limpieza se almacenen en botellas o recipientes que puedan confundirse con productos alimenticios, ubicándolos fuera del alcance de los más pequeños, de forma que se impida su ingesta accidental y remediar que se provoquen intoxicaciones e incluso quemaduras.

En la cocina, sin sustos

A muchos de nosotros, durante el confinamiento, nos ha emergido ese cocinero que llevamos dentro, animándonos a recrear esas grandes recetas que siempre hemos querido realizar. Y los más pequeños de la casa no se han querido quedar atrás, colaborando con



los mayores en la elaboración de comidas y postres. Es un buen momento para disfrutar en familia y, de paso, aprovechar para inculcarles las medidas de prevención que hay que seguir en la cocina.

El orden y la limpieza deben ser esenciales a la hora de evitar accidentes. Mantener nuestro espacio de trabajo libre de obstáculos, guardando en un lugar adecuado aquellos utensilios que no estemos utilizando, cerrando cajones y puertas de armario, evitarán caídas o golpes innecesarios. No permita que los niños de corta edad utilicen cuchillos, tijeras, o cualquier otro utensilio o aparato con cuchillas. Aléjelos y guárdelos fuera de su alcance.

Evitaremos producirnos quemaduras si orientamos los mangos de los recipientes al interior de la zona de cocinado, evitando así su caída, así como introduciendo los alimentos progresivamente en los cacharros con líquidos calientes, o utilizando guantes para retirar productos elaborados en hornos y microondas. Y también muy importante es saber que NO se debe echar agua al aceite ardiendo, ya que provocaría una evaporación brusca del agua, con lo que extendería

el fuego al resto de la cocina. Se apaga tapando el recipiente con un trapo humedecido o con una tapadera de metal.

Tecnología sin riesgos

muchas personas han podido seguir realizando su trabajo mediante la modalidad de teletrabajo, al igual que nuestros hijos han tenido que adaptarse a una nueva forma de aprendizaje a través de las plataformas educativas digitales implantadas por los centros docentes. También el uso de la televisión, las consolas de videojuegos o nuestros teléfonos móviles se han incrementado para hacer más ameno este encierro. En definitiva, el uso de la tecnología nos ha permitido minimizar las consecuencias que esta crisis ha producido en nuestro día a día.

Pero este aumento en su uso también ha supuesto un mayor riesgo de componente eléctrico en nuestras casas, mediante la conexión de varios aparatos en regletas no homologadas y poco seguras que pueden causar un sobrecalentamiento y, finalmente, iniciar un conato de incendio. Las mismas consecuencias pueden materializarse también con la recarga de aparatos eléctricos,



como son móviles o juegos electrónicos, mediante cargadores no originales.

Evitar golpes y caídas, primordial

mantener el suelo limpio y seco, libre de obstáculos; iluminar adecuadamente los recintos a nuestro paso; o evitar que se levante la superficie de las alfombras, evitarán que se produzcan tropiezos al desplazarnos por nuestra casa. En la ducha o la bañera se pueden producir resbalones al pisar las superficies mojadas, por lo que se aconseja utilizar alfombrillas adherentes y una agarradera para afianzarse.

El ejercicio físico que realizamos en casa debe ajustarse al espacio disponible, por lo que evitaremos realizar juegos y otras actividades que puedan provocarnos, o provocar a otros, golpes y caídas. Evita la sobrecarga o la fatiga muscular, sobre todo aquellos que anteriormente no hacíais nada de ejercicio y ahora queréis realizar toda clase de actividad. Recuerda realizar siempre un breve calentamiento antes de iniciar la actividad física.



También se ha “institucionalizado” el homenaje al personal sanitario todos los días a las ocho de la tarde, saliendo a aplaudir a balcones y ventanas, y los más pequeños han querido contribuir en estas iniciativas. Mientras no se realice esta actividad, o mientras no se ventilen las habitaciones de la casa, hay que mantener cerradas las ventanas, así como evitar poner sillas o muebles debajo que faciliten el acceso de los menores para su apertura. Hay que concienciarlos de que no deben realizar estas acciones sin la supervisión de un adulto, el cual se asegurará de que los aplausos se realicen sin subirse al alféizar de la ventana ni tirar ningún objeto al exterior.

Y recuerda...

una adecuada formación en primeros auxilios debe ser fundamental para todos nosotros, por lo que os animamos a participar en algún curso como los que organiza nuestro Servicio.

Ante un accidente doméstico de gravedad, no dudes siempre en llamar al teléfono de emergencias 112.

La Policía Local, más cerca que nunca

Han sido tiempos difíciles. Siguen siéndolo. Pero desde la Policía Local hemos intentado, además de cumplir nuestro trabajo diario, reservar un rato cada día para alegrar el día a todos los vecinos que hemos podido. Lo hemos hecho pasando en caravana, con nuestras sirenas, por muchas calles de nuestro pueblo. Y, durante todo el tiempo que ha sido posible, hemos intentado también alegrar los cumpleaños de nuestros niños, los que han tenido la mala suerte de que su cumpleaños coincidiese con este estado de alarma y por tanto no podían celebrarlo como hubiesen querido con sus familiares y amigos.

Durante estas semanas de confinamiento hemos acudido a las puertas de multitud de domicilios, les hemos sorprendido, les hemos dado recortables de nuestros vehículos y de los de Protección Civil, hemos cantado el “Cumpleaños feliz” en infinidad de ocasiones...

La idea era que los niños pudieran sentirse especiales el día de su aniversario mientras tenían prohibido recibir visitas o poner un pie fuera de casa.

Y lo hemos hecho sin descuidar nuestras funciones principales. Ahora que las medidas de desconfinamiento van avanzando, ya no podemos seguir realizando estas visitas, ya que hay mucho que vigilar y nos es imposible compaginarlo.

Somos profesionales, pero por supuesto pensamos más allá de nuestra mera responsabilidad. Así lo hicieron también un grupo de nuestro equipo que a mediados del pasado mes de abril, decidieron tener con los profesionales del



Centro de Salud un detalle que, aunque fuese sólo en parte, les sirviese de agradecimiento por el esfuerzo realizado por los sanitarios.

Miembros del cuerpo de Policía Local realizaron una donación particular y voluntaria al Centro de Salud de nuestro pueblo. La aportación consistió en tres dispositivos tablet destinados al control y uso de pacientes por Covid-19 y 150 mascarillas quirúrgicas.

Con esta iniciativa, nuestros compañeros quisieron mostrar su agradecimiento a la gran labor que han venido desarrollando a lo largo de los años, y especialmente en estos momentos tan complicados, en primera línea cuidando y velando por todos los ciudadanos con una profesionalidad, entrega, cercanía y compromiso impagables. Estaremos siempre en deuda con el colectivo.

Igualmente, este grupo de agentes manifestaron su agradecimiento a la farmacia ubicada en la C/ Huertos por su inmejorable trato, servicio y generosidad, así como también a su compañera Mercedes, de administración, por su aporte y asesoramiento.

Servicios Sociales en primera línea

Como ya avanzábamos en el número anterior, los servicios sociales han sido considerados uno de los servicios esenciales durante el estado de alarma impuesto a raíz de la crisis del COVID-19, ya que además de actuar frente a los riesgos sanitarios es imprescindible hacerlo también frente a los riesgos sociales y económicos para mantener la convivencia en nuestro entorno y proteger a los más vulnerables.

Prestados en nuestro municipio a través de la Mancomunidad de Servicios Sociales THAM, entidad que se ocupa, además, de la gestión de los servicios sociales en Hoyo de Manzanares, Alpedrete y Moralarzal, y de la que nuestro alcalde, Alfredo García-Plata, es además el presidente.

Durante estas últimas semanas la Mancomunidad THAM no solo ha continuado prestando los servicios sociales de atención primaria, sino que ha potenciado una función esencial y ha estado más presente, si cabe, en este tiempo: el asesoramiento a los Ayuntamientos. Ha continuado esta labor de asesoramiento técnico para la adopción de decisiones que, en relación con la actuación municipal durante esta crisis, han debido adoptarse y ha acompañado en los procesos de elaboración y planificación estratégica de las semanas y meses siguientes

A la vez que se continúa la intervención en primera línea de acción y atención, trabajando intensamente para ofrecer a las personas y familias que lo necesitan, una respuesta inmediata (o al menos, la más rápida posible), a sus necesidades sociales.



La inmediatez en la respuesta debe conjugar-se, necesariamente, con la garantía en la adopción de las medidas necesarias para cuidar la salud de todos: la de los profesionales que continúan prestando sus servicios (ya sea presencialmente en el Centro de Servicios Sociales, ya sea por teléfono o por correos electrónicos) y de las personas que acuden a nosotros. Por ello, se ha hecho un importante esfuerzo para establecer protocolos de atención seguros y lograr la disponibilidad en el centro de los productos necesarios para la protección de las personas y la disminución del riesgo de contagio (mascarillas, guantes, geles y productos desinfectantes). Además, todo el personal de servicios sociales ha tenido acceso a test fiable de COVID-19 con el objetivo de garantizar una atención segura.

La adopción de estas medidas no es suficiente para acabar con la transmisión. Lo más importante continúa siendo que todos sigamos las recomendaciones sanitarias y, sobre todo, que no salgamos y mantengamos el aislamiento

siempre que sea posible y, en cualquier caso, la distancia social recomendada.

Por este motivo desde Servicios Sociales, aunque se mantiene la atención presencial para todos aquellos casos en los que es necesaria, se ha intensificado la atención telefónica y telemática en las situaciones en que es posible. Todos los profesionales han hecho, y continúan haciendo, un gran esfuerzo para adaptar los métodos de trabajo a la situación actual. Así, todos dedicamos gran parte de nuestra jornada a comunicarnos telefónicamente, por correo electrónico o por videollamada con los vecinos que precisan de alguna información o intervención social.

Esta intensa atención "a distancia" está siendo posible gracias a la implicación del Ayuntamiento y la Mancomunidad para la disponibilidad del equipamiento necesario, complementado incluso, con el que han aportado algunos de los empleados del servicio.

Para garantizar una atención rápida y de calidad, no solo en este momento, sino en los próximos meses, incluso cuando finalice el estado de alarma y la emergencia sanitaria, pero continúen sus consecuencias socioeconómicas, las diferentes administraciones -estatal, autonómica y local-, cada una según sus competencias, han incrementado los recursos destinados a la prestación de servicios sociales de atención primaria. Así, en las últimas semanas, hay dos importantes novedades

- El Ayuntamiento ha decidido, en este primer momento, destinar el importe económico del superávit que le permite el Estado. Así, va a destinar más de 440.000 € para incremento sustancial de ayudas económicas a las personas y familias más vulnerables: aumento de las becas familiares y de ayudas a vivienda habitual, ayudas económicas para alimentación y gastos farmacéuticos, ayudas para digitalización de menores, y para la adquisición de EPIS (equipos y materiales de protección, como mascarillas) para los vecinos del municipio.
- La Mancomunidad THAM ha suscrito un convenio extraordinario con la Comunidad de Madrid por importe de 416.000 € (mediante fondos procedentes del Ministerio de Bienestar Social y de la propia Mancomunidad THAM), para el refuerzo de los siguientes proyectos:
- Atención e intervención social. Para asegurar la continuidad de una atención de calidad y poder incorporar, en las mismas condiciones y de manera inmediata, la atención de las nuevas demandas, se va a reforzar la plantilla de la Mancomunidad durante este año. Se refuerza la asistencia informática para adaptar todos los sistemas al trabajo desde fuera en condiciones de seguridad.
- Adquisición de los materiales de protección necesarios para garantizar la salud de las personas que trabajan en servicios sociales o que acuden a este dispositivo.



- Ayudas económicas para garantizar:
 - o La cobertura de necesidades básicas (alimentación, farmacia,...)
 - o La inserción socioescolar de los menores durante el cierre de los centros educativos y la posibilidad de seguimiento de la educación *on line*.
 - o La mejora de la habitabilidad de los domicilios, asegurando unas condiciones de salubridad óptimas.
- 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, ...).
- Teleasistencia domiciliaria fija y móvil (TAD). Además de mantenerse todos los servicios previstos, se prevé la atención de nuevas altas producidas por la situación actual.
- Orientación laboral. Además de mantener el servicio durante el estado de alarma, se prevé un refuerzo de este programa tras la vuelta a la normalidad, para atender las nuevas necesidades surgidas tras la crisis, derivadas del previsible incremento del desempleo.

Además de los servicios y programas mencionados (atención social, tramitación de ayudas económicas, servicio de ayuda a domicilio, servicio de teleasistencia y servicio de orientación laboral), como ya os informábamos en el número anterior, también continúan funcionando los servicios del Punto Municipal del Observatorio Regional de Violencia de Género (apoyo psicológico a víctimas de violencia de género y a menores, asesoría jurídica, atención social), Terapia Familiar, Punto de Encuentro Familiar.

Como ya os informábamos en el número anterior, 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. 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 91856 21 50** o del correo electrónico **torrelodones@mancomunidad-tham.org**. Si es necesario que acudas al centro, nosotros te lo diremos.

Recuerda que si necesitas información sobre los recursos y medidas puestos en marcha durante la crisis del COVID19 o necesitas algo, puedes contactar con nosotros. Además de continuar con la atención social y los servicios que habitualmente prestamos, continuamos trabajando para disponer de información actualizada sobre los diferentes recursos sociales disponibles, dependientes de otras administraciones públicas o entidades privadas. Así, en caso de que no podamos ayudarte, te orientaremos sobre a dónde debes dirigirte.

Seguimos trabajando para que tras la emergencia sanitaria podamos recuperar nuestro día a día en las mejores condiciones posibles, apoyando especialmente a las personas más vulnerables de nuestro entorno y a aquellas que más están soportando las consecuencias negativas del COVID-19.

CON T DE TALENTO

Si vives o trabajas en Torrelodones y eres creador o creadora, artista, tienes una iniciativa en el ámbito de la Cultura o perteneces a ella, únete a nuestro grupo de Facebook **"CREADORES DE TORRELODONES"**. Estamos elaborando un listado de propuestas culturales para aportar y compartir con nuestros vecinos y vecinas. Manda un correo a creadoreslab@gmail.com presentándote, y contándonos tu vinculación con Torrelodones.

Más información en www.torrelodones.es

Compras *online* durante el confinamiento

Oficina Municipal de Información al Consumidor



La llegada del COVID-19 a España ha supuesto, además de las lamentables consecuencias de la propia enfermedad en muchas familias, una revolución en nuestras vidas, fundamentalmente por las medidas extraordinarias que han llevado al confinamiento en nuestros hogares. Y esta situación ha modificado, en mayor o menor medida, nuestras costumbres como consumidores.

Así, muchas personas están optando por realizar más compras por internet desde casa. ¿Quién nos iba a decir, por ejemplo, que guardaríamos una cola virtual en las

páginas web de algunos establecimientos de alimentación para poder empezar a comprar?

Igualmente, recordaremos la compra casi compulsiva de enormes cantidades de papel higiénico que produjeron episodios de desabastecimiento, y, por supuesto, la ingente demanda que se está produciendo de elementos de protección contra el contagio, como mascarillas, guantes o geles hidroalcohólicos, más ahora que estamos llegando al esperado final del confinamiento. Intentamos encontrar en internet lo que ya está agotado en tiendas y farmacias, y,

a ser posible, a un buen precio. En ocasiones, la búsqueda puede ser interminable y llegar a causar auténtico estrés.

Y, claro, en estas circunstancias como las que nos encontramos, están llegando los que quieren aprovechar la coyuntura para defraudar a los consumidores, bien sea vendiendo productos que no reúnen las características que exigen las administraciones, o, yendo más allá, enviando artículos que no han pedido, o no enviando nada. Para conseguir un entorno de compras *online* seguro, principalmente en lo referido a los artículos que presentan una mayor demanda en este momento por el COVID-19, es recomendable seguir unas pautas o reglas básicas:

- Desconfiar de los mensajes publicitarios o de información que hacen los vendedores del producto que sugieran explícita, o implícitamente, que ese producto puede prevenir o curar la infección por el coronavirus, aunque hagan referencia a médicos, a autoridades sanitarias o instituciones oficiales que, supuestamente las respaldan.
- Tengan precios que estén muy por encima del que sería normal para productos similares debido al hecho de que, supuestamente, evitarían o curarían la infección por COVID-19.
- Comprar en tiendas que nos den confianza, o, por lo menos aquellas en las que su dirección comience por https, en vez de http; también da garantías la página que tiene un candado en la barra de dirección.
- Es importante, cuando estamos en la página en la que hemos encontrado algo que nos interesa comprar, ver cosas como la política de devoluciones, plazo de entrega, y desconfiar si en ningún rincón aparecen datos de contacto de la empresa que está detrás, tales como una dirección fisi-

ca. Asegurarse de que el precio final es el que se informaba desde el principio, y que no nos pidan más datos que los habituales en el proceso de pago.

- Aplicar el sentido común: es cierto que en internet se pueden encontrar oportunidades, pero, si encontramos una super ganga nos debe hacer desconfiar. Tampoco conviene fiarse de ofertas que, siendo normales o, incluso con un precio alto, bajan muchísimo si compramos en ese mismo momento.

Además, es útil saber que si la tienda en la que compramos se encuentra en la UE, será más fácil resolver posibles conflictos a través de los organismos de Consumo.

Hay que insistir en que el comercio electrónico es seguro, pero si normalmente somos cautos en la navegación cuando queremos comprar algo, en este momento conviene poner un poco más de celo para evitar disgustos.

Finalmente, es bueno saber que durante la vigencia del estado de alarma o sus posibles prórrogas, se interrumpen los plazos para el ejercicio del derecho a la resolución de los contratos. Lo mismo para el derecho de desistimiento, ya sea en compras a distancia o presenciales, de manera que si, por ejemplo, nos llega un producto que no es el que hemos pedido, o no nos satisface, no opera el plazo habitual de catorce días.

Igualmente, durante este periodo se suspenden los plazos de la garantía legal o comercial de los productos. El cómputo se reanudará una vez terminado el estado de alarma y sus posibles prórrogas.

Para cualquier información adicional, o sobre cómo presentar una reclamación durante el estado de alarma, no dude en contactar en la siguiente dirección de correo electrónico: consumo@ayto-torrelodones.org

MÁS MASCARILLAS PARA QUIEN MÁS LAS NECESITA.



Recuerda que las mascarillas son una forma importante de prevenir contagios. Puedes adquirirlas en tu farmacia habitual.

Pero si por alguna razón no puedes salir a comprarlas, el Ayuntamiento te las hará llegar a tu domicilio. Solo tienes que rellenar el formulario en **www.torrelodones.es/material-sanitario** y **nuestr@s voluntario@s** te las llevarán a tu casa. Las entregas se priorizarán según necesidad expresada por el peticionario y disponibilidad en cada momento.

Plan para la transición hacia una nueva normalidad

www.lamoncloa.gob.es

El objetivo fundamental del Plan es conseguir que, manteniendo como referencia la protección de la salud pública, se recupere paulatinamente la vida cotidiana y la actividad económica, minimizando el riesgo que representa la epidemia para la salud de la población y evitando que las capacidades del Sistema Nacional de Salud se puedan desbordar. Es absolutamente necesario, también, que la ciudadanía no pierda de vista la importancia de auto protegerse y actuar con responsabilidad.

De acuerdo con las indicaciones del Gobierno del pasado 28 de abril, el proceso de desescalada ha de ser gradual, asimétrico, coordinado con las comunidades autónomas, y adaptable a los cambios de orientación necesarios en función de la evolución de los datos epidemiológicos y del impacto de las medidas adoptadas.

El Plan establece los principales parámetros e instrumentos para la adaptación del conjunto de la sociedad a la nueva normalidad, con las máximas garantías de seguridad.

Las tres fases de desescalada vendrán determinadas por la situación de cada uno de los territorios en cuatro ámbitos principales:

- 1.- capacidades estratégicas, que incluyen una asistencia sanitaria reforzada, un modelo eficaz y seguro de alerta y vigilancia epidemiológica, una capacidad de detección y control precoz de las fuentes de contagio y un refuerzo de las medidas de protección colectiva.
- 2.- indicadores de movilidad.
- 3.- indicadores económicos.
- 4.- indicadores sociales.

La recuperación progresiva del bienestar social y la puesta en marcha de las actividades que en estos momentos se encuentran restringidas se apoyará en la evolución de los indicadores. El resultado de dicho análisis ayudará a determinar la idoneidad de cada territorio para avanzar en las diferentes fases del proceso de desescalada.

No hay certeza de cuándo un territorio podrá pasar de una fase a otra. El avance a las fases siguientes dependerá de cómo progresen tanto la epidemia como sus capacidades sanitarias, que reflejará el panel de indicadores. Cuanto mejor evolucionen los datos, más rápido será el avance, pero no se puede ignorar la posibilidad de que los datos empeoren y haya que dar pasos hacia atrás, por lo que el paso de una fase a otra debe hacerse con todas las garantías.

Nota.- Este cronograma es orientativo y no tiene carácter exhaustivo. Las decisiones y fechas concretas sobre el efectivo levantamiento de toda limitación establecida durante el estado de alarma se determinarán a través de los correspondientes instrumentos jurídicos.



Fases de transición

Esta previsión es orientativa y no tiene carácter exhaustivo. El régimen común aplicable a todas las medidas podrá ser adaptado, en función de la evolución de la pandemia o de otras circunstancias justificadas.

Régimen común aplicable a todas las actividades:

- 1.-Cualquier actividad permitida deberá desarrollarse en condiciones de seguridad, autoprotección y distanciamiento social.
- 2.-Todos los locales y demás establecimientos, así como su equipamiento, de las actividades permitidas deberán ser periódicamente desinfectados e higienizados.

3.-Con carácter general, hasta alcanzar la nueva normalidad que se consigue al superar la fase III, no se permitirá viajar a provincias diferentes a aquella en la que se resida, salvo por las causas justificadas. Una vez en la etapa de nueva normalidad, se podrá viajar entre provincias cuando ambas hayan superado la fase III.

4.- Todas las actividades y sus limitaciones señaladas en el siguiente cuadro se mantendrán en las fases sucesivas de la desescalada, salvo que se señalen otras limitaciones diferentes.

5.-Los viajes que se efectúen, cualquiera que sea el medio de transporte, deberán hacerse para la realización de las actividades permitidas.

FASE I

LABORAL	Análisis de las exigencias de Prevención de Riesgos Laborales necesarias en las distintas actividades, adaptadas al COVID19.
PERSONAL	<p>Establecimiento de medidas para la protección específica de todos los grupos vulnerables en el desarrollo de las medidas de alivio.</p> <p>Contacto social en grupos reducidos para personas no vulnerables ni con patologías previas.</p> <p>Limitación de ocupación de los vehículos privados, salvo en personas que residan en el mismo domicilio que podrían ir juntos.</p> <p>Velatorios para un número limitado de familiares, con protocolos de distancia física y seguridad.</p>
SERVICIOS SOCIALES	<p>Reactivación progresiva de los servicios sociales, con atención prioritaria a colectivos más desfavorecidos, en función de las recomendaciones sanitarias establecidas.</p> <p>Entre ellos, y en atención a las personas con discapacidad, las terapias de atención temprana, ocupacionales, de rehabilitación y psicosociales.</p> <p>Atención domiciliaria y seguimiento continuo a personas mayores que no vivan en residencias.</p>
EDUCACIÓN, UNIVERSIDADES	<p>Los centros educativos abrirán para su desinfección, acondicionamiento y el trabajo administrativo y preparatorio de los docentes y personal auxiliar.</p> <p>Apertura de Universidades para su desinfección, acondicionamiento y para gestiones administrativas y de investigación.</p> <p>Apertura de laboratorios universitarios.</p>
CIENCIA E INNOVACIÓN	<p>Reapertura gradual de aquellas instalaciones científico-técnicas que quedaron cerradas en la primera fase de la pandemia por no considerarse esenciales a corto plazo.</p> <p>Se podrán celebrar seminarios y congresos científicos o innovadores, respetando distancia social de más de 2 metros y de menos de 30 asistentes, garantizando el cumplimiento de protocolos de seguridad.</p>

<p>COMERCIO MINORISTA Y ACTIVIDADES DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS</p>	<p>Apertura generalizada de los locales y establecimientos comerciales que no tengan carácter de centro o parque comercial. Esto no altera la actividad de los establecimientos situados en centros comerciales a los que se ha permitido seguir abiertos al público durante el estado de alarma.</p> <p>Aforo limitado al 30%. Se garantizará una distancia mínima de 2 metros entre clientes. Cuando esto no sea posible, se permitirá únicamente la permanencia de un cliente.</p> <p>Se establecerá un horario de atención preferente para personas mayores de 65 años.</p> <p>Cuando así lo proponga el ayuntamiento correspondiente, también podrán reiniciar su actividad los mercados al aire libre/venta no sedentaria (mercadillos) en la vía pública, con condiciones de distanciamiento entre puestos.</p> <p>Limitación inicial al 25% de los puestos habituales o aumento de superficie para asegurar el mantenimiento de distancia de seguridad.</p>
<p>HOSTELERÍA, RESTAURANTES Y CAFETERÍAS</p>	<p>Apertura de terrazas: se limitará al 50% de las mesas permitidas en años anteriores.</p> <p>Podrían tener mayor número de mesas si el ayuntamiento permite más espacio disponible, respetando la proporción mesas/superficie del 50% y con un incremento proporcional de espacio peatonal en el mismo tramo de la vía pública.</p>
<p>HOTELES Y ALOJAMIENTOS TURÍSTICOS</p>	<p>Apertura sin utilización de zonas comunes y con restricciones, por ejemplo, en restauración, entre otras actividades, desinfección y refuerzo de normas de salud e higiene.</p>
<p>AGRICULTURA</p>	<p>Apertura de actividades del sector agroalimentario y pesquero que mantenían restricciones.</p> <p>Las actividades comerciales agrícolas y ganaderas se registrarán por las reglas de comercio minorista (vino envasado, animales vivos).</p> <p>Los mercados de proximidad se regulan en el apartado de comercio minorista.</p>

ACTIVIDADES CULTURALES Y DE OCIO	<p>Bibliotecas (préstamo y lectura con limitación de aforo).</p> <p>Actos y espectáculos culturales de menos de 30 personas en lugares cerrados (con 1/3 de aforo).</p> <p>Actos y espectáculos culturales al aire libre de menos de 200 personas (siempre y cuando sea sentado y manteniendo la distancia necesaria).</p> <p>Museos (solo visitas, no actividades culturales) 1/3 aforo con control de aglomeraciones en salas.</p> <p>Turismo activo y de naturaleza para grupos limitados de personas. Producción audiovisual y rodaje de cine y series.</p>
DEPORTE PROFESIONAL Y FEDERADO	<p>Apertura de centros de alto rendimiento con medidas de higiene y protección reforzadas y, si es posible, turnos.</p> <p>Entrenamiento medio en ligas profesionales.</p>
DEPORTE NO PROFESIONAL	<p>Instalaciones deportivas al aire libre sin público (solo para practicar deportes en los que no exista contacto: atletismo, tenis).</p> <p>Actividades deportivas individuales con previa cita en centros deportivos que no impliquen contacto físico ni uso de vestuarios.</p>
LUGARES DE CULTO RELIGIOSO	<p>Limitación de 1/3 del aforo.</p>
MOVILIDAD URBANA Y PERIURBANA	<p>El transporte público en entornos urbanos e interurbanos a niveles de oferta de servicios del 80-100%.</p> <p>Medidas de gestión de la demanda de viajeros. Se establecerá un factor de ocupación de referencia</p>
MOVILIDAD TERRESTRE DE MEDIA Y LARGA DISTANCIA (FERROVIARIO Y EN AUTOBÚS)	<p>Mantenimiento de las condiciones actuales (limitación de número de servicios-oferta- de servicios al 30%).</p> <p>Limitación de ocupación al 50% de los vehículos. Prohibición de catering en trenes.</p>
MOVILIDAD AÉREA	<p>Sujeta a acuerdo europeo o internacional en materia de seguridad</p>
TRANSPORTE MARÍTIMO	<p>Se mantienen las condiciones actuales, salvo que se acuerde algo diferente con las comunidades y ciudades autónomas afectadas en el grupo de trabajo.</p> <p>Ocupación: 50% en butaca o separación de butacas a más de 2 metros. 100% en camarotes siempre que sean ocupados por personas que residan en el mismo domicilio.</p>

FASE II

<p>PERSONAL</p>	<p>Establecimiento de medidas para la protección específica de un número reducido de grupos vulnerables en el desarrollo de las medidas de alivio. Contacto social en grupos más amplios para personas no vulnerables ni con patologías previas.</p> <p>Se permiten los viajes a segundas residencias siempre que estén en la misma provincia. Bodas para un número limitado de asistentes.</p> <p>Velatorios para un número menos limitado de familiares, con protocolos de distancia física y seguridad.</p>
<p>SERVICIOS SOCIALES</p>	<p>Visitas de un familiar a personas con discapacidad en residencias y viviendas tuteladas, salvo en el caso de las residencias de mayores.</p>
<p>EDUCACIÓN, UNIVERSIDADES</p>	<p>Apertura de infantil hasta 6 años para familias que acrediten que los progenitores tienen que realizar un trabajo presencial sin posibilidad de flexibilización. Siempre con limitación de aforo. Con carácter voluntario para los alumnos, los cursos terminales (4º de ESO, 2º de Bachillerato, 2º de FP de grado Medio y Superior y último año de Enseñanzas de régimen especial) comenzarán con división de los grupos de más de 15 estudiantes al 50% para asistencia alterna o en semigrupos paralelos. Se permite la apertura de los centros de Educación Especial, y la asistencia de los alumnos tendrá carácter voluntario. EBAU.</p> <p>Los centros educativos prepararán programas de refuerzo educativo a desarrollar en el centro para los alumnos no mencionados anteriormente.</p>
<p>CIENCIA E INNOVACIÓN</p>	<p>Seminarios científicos o innovadores, respetando distancia social de más de 2 y de menos de 50 participantes, garantizando el cumplimiento de protocolos de seguridad.</p> <p>Apertura de las residencias para investigadores supeditada a las condiciones establecidas para los establecimientos hoteleros.</p> <p>Apertura al público de los Museos de Ciencia y Tecnología y de las Casas de la Ciencia, bajo las mismas normas vigentes para los demás museos y centros culturales.</p>

COMERCIO MINORISTA Y ACTIVIDADES DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS	<p>Apertura al público de los centros o parques comerciales, prohibiendo la permanencia en las zonas comunes o áreas recreativas. Aforo limitado al 40%. En cualquier caso, se deberá garantizar una distancia mínima de 2 metros distancia entre clientes. En los locales en los que no sea posible dicha distancia, se permitirá únicamente la permanencia dentro del local de un cliente. Se establecerá un horario de atención preferente para personas mayores de 65 años. En venta no sedentaria/mercados al aire libre, podrá ampliarse el número de puestos que pueden operar a 1/3 parte de los habituales, o distancia de separación similar con aumento de superficie, con las medidas señaladas en la Fase I. Apertura de los centros educativos y de formación (autoescuelas, academias, etc.) que no estén incluidos en los apartados de Educación y Ciencia. Se establecerán las medidas de distanciamiento, higiene y protección oportunas.</p>
HOSTELERÍA, RESTAURANTES Y CAFETERÍAS	<p>Para locales, consumo en el local con servicio en mesa con garantía de separación entre clientes en mesa y entre mesas, excepto discotecas y bares nocturnos. Limitación a 1/3 de aforo. Solo consumo sentados o para llevar.</p>
HOTELES Y ALOJAMIENTOS TURÍSTICOS	<p>Apertura de zonas comunes limitadas a 1/3 de aforo excepto hostelería, restaurantes y cafeterías que se sujetarán a las restricciones previstas para este sector.</p>
AGRICULTURA	<p>Reanudación de caza y pesca deportiva.</p>
ACTIVIDADES CULTURALES Y DE OCIO	<p>Cines, teatros, auditorios y espacios similares (con butaca pre-asignada) con una limitación de aforo de 1/3. Monumentos y otros equipamientos culturales (solo visitas; no actividades culturales) 1/3 aforo. Salas de exposiciones, salas de conferencias y salas multiuso 1/3 aforo, con control de aglomeraciones. Actos y espectáculos culturales de menos de 50 personas en lugares cerrados (1/3 de aforo). Actos y espectáculos culturales y de ocio al aire libre de menos de 400 personas (siempre y cuando sea sentado y manteniendo la distancia necesaria). Turismo activo y de naturaleza para grupos más amplios de personas.</p>
DEPORTE PROFESIONAL Y FEDERADO	<p>Entrenamiento básico en ligas no profesionales federadas. Entrenamiento total en ligas profesionales. Reapertura de campeonatos profesionales mediante partidos a puerta cerrada o con limitación de aforo, que pueden ser retransmitidos.</p>
DEPORTE NO PROFESIONAL	<p>Espectáculos y actividades deportivas al aire libre con aforo limitado, en términos similares a las actividades culturales y de ocio de esta Fase. Instalaciones deportivas en espacios cerrados sin público (solo para practicar deportes en los que no exista contacto o el riesgo de contagio sea bajo).</p>
LUGARES DE CULTO RELIGIOSO	<p>Limitación de 1/2 del aforo.</p>

FASE III

LABORAL	Protocolos de reincorporación presencial a las empresas para la actividad laboral (uso de EPIs y/u otras medidas de seguridad), con horario escalonado y garantías de conciliación.
PERSONAL	<p>Establecimiento de medidas para la protección específica de grupos vulnerables puntuales en el desarrollo de las medidas de alivio. Contacto social para personas no vulnerables ni con patologías previas.</p> <p>Velatorios para un número más amplio de personas, con protocolos de distancia física y seguridad. Bodas para un número más amplio de asistentes.</p>
SERVICIOS SOCIALES	Previsión de desescalada y revisión modelo de residencias de mayores.
CIENCIA E INNOVACIÓN	<p>Seminarios, congresos y ferias científicas o de innovación, respetando distancia social de más de 2 metros y menos de 80 personas, garantizando el cumplimiento de protocolos de seguridad.</p> <p>Actividades de divulgación científico-técnica, talleres informativos, con las restricciones necesarias.</p>
COMERCIO MINORISTA Y ACTIVIDADES DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS	<p>Se levanta la prohibición de utilización de las zonas comunes y zonas recreativas de los centros comerciales. Aforo limitado al 50%. La distancia de seguridad se mantendrá en 2 metros.</p> <p>Los mercados al aire libre/venta no sedentaria, podrán incrementar su actividad hasta alcanzar el 50% de los puestos o aumento de superficie que permita distancia similar entre puestos, a criterio de los ayuntamientos que deben garantizar la distancia de seguridad de 2 metros entre las personas.</p>
HOSTELERÍA, RESTAURANTES Y CAFETERÍAS	<p>Para locales, se extenderá el aforo de un máximo de 1/2 de su capacidad que garantice separación de clientes. Se permite gente de pie con separación mínima de 1,5 metros entre los clientes de la barra.</p> <p>En terrazas: se limitará al 50% de las mesas permitidas en años anteriores en base a la licencia municipal. Podrían tener mesas si el ayuntamiento permite más espacio respetando la proporción mesas/superficie del 50%. Discotecas y bares nocturnos con aforo máximo de 1/3.</p>

HOTELES Y ALOJAMIENTOS TURÍSTICOS	Apertura de zonas comunes limitadas a 1/2 de aforo excepto hostelería, restaurantes y cafeterías que se sujetarán a las restricciones previstas para este sector.
ACTIVIDADES CULTURALES Y DE OCIO	<p>Las actividades con 1/3 de aforo en fase II podrán pasar a 1/2 de aforo en esta fase.</p> <p>Salas de artes escénicas y musicales con una limitación de aforo de 1/3. Actos y espectáculos culturales de menos de 80 personas en lugares cerrados (1/3 de aforo).</p> <p>Plazas, recintos e instalaciones taurinas con una limitación de aforo que garantice una persona por cada 9 m².</p> <p>Actos y espectáculos culturales, parques temáticos y de ocio al aire libre de menos de 800 personas (siempre y cuando sea sentado y manteniendo la distancia necesaria). Turismo activo y de naturaleza. Playas, en condiciones de seguridad y distanciamiento.</p>
DEPORTE PROFESIONAL Y FEDERADO	Entrenamiento medio en ligas no profesionales federadas.
DEPORTE NO PROFESIONAL	<p>Espectáculos y actividades deportivas al aire libre con aforo menos limitado, en términos similares a las actividades culturales y de ocio de esta Fase.</p> <p>Espectáculos y actividades deportivas en espacios cerrados (solo para practicar deportes en los que no exista contacto o el riesgo de contagio sea moderado; por ej. pista de patinaje). Público limitado a 1 persona por cada 20 m².</p> <p>Partidos con un máximo de 1/3 aforo, garantizando siempre la separación de seguridad entre los espectadores y actividades deportivas al aire libre o con un máximo de 1/3 del aforo de gimnasios, sin uso de vestuarios.</p>
MOVILIDAD URBANA Y PERIURBANA	Todos los servicios de transporte público al 100%.
MOVILIDAD TERRESTRE DE MEDIA Y LARGA DISTANCIA (FERROVIARIO Y EN AUTOBÚS)	Posible incremento de la ocupación de los vehículos (autobuses y trenes).
TRANSPORTE MARÍTIMO	<p>Se elimina la limitación normativa de no embarcar pasajeros en los ferries, en función de la evolución de los parámetros sanitarios.</p> <p>Se autoriza actividades náuticas de recreo.</p>

Medidas para la prevención de contagios del COVID-19 en los centros de trabajo

Ministerio de Sanidad www.mscbs.gob.es

Antes de ir al trabajo

1. Si presentas cualquier sintomatología (tos, fiebre, dificultad al respirar, etc.) que pudiera estar asociada con el COVID-19 no debes acudir al trabajo y tienes que contactar con el teléfono de atención al COVID-19 de tu comunidad autónoma o con tu centro de atención primaria y seguir sus instrucciones.
2. Si has estado en contacto estrecho (convivientes, familiares y personas que hayan estado en el mismo lugar que un caso mientras el caso presentaba síntomas a una distancia menor de 2 metros durante un tiempo de al menos 15 minutos) o has compartido espacio sin guardar la distancia interpersonal con una persona afectada por el COVID-19, tampoco debes acudir a tu puesto de trabajo, incluso en ausencia de síntomas, por un espacio de al menos 14 días. Durante ese periodo debes realizar un seguimiento por si aparecen signos de la enfermedad.
3. Si eres vulnerable por edad, por estar embarazada o por padecer afecciones médicas anteriores como, por ejemplo, hipertensión arterial, enfermedades cardiovasculares, diabetes, enfermedades pulmonares crónicas, cáncer o inmunodepresión, no tendrás

que acudir al centro de trabajo. En caso de que no puedas realizar tus tareas a distancia, deberás contactar con tu médico para que acredite, en su caso, que efectivamente debes permanecer en una situación de aislamiento a efectos laborales y, si así fuese, se considerará una situación asimilada a accidente de trabajo para la prestación económica de incapacidad temporal.

Desplazamientos al trabajo

1. Siempre que puedas, prioriza las opciones de movilidad que mejor garanticen la distancia interpersonal de aproximadamente dos metros. Por esta razón, es preferible en esta situación el transporte individual.
2. Si vas al trabajo andando, en bicicleta o moto, no es necesario que lleves mascarilla. Guarda la distancia interpersonal cuando vayas caminando por la calle.
3. Si te tienes que desplazar en un turismo, extrema las medidas de limpieza del vehículo y evita que viaje más de una persona por cada fila de asientos manteniendo la mayor distancia posible entre los ocupantes.
4. Si coges un taxi o un VTC, solo debe viajar una persona por cada fila de asientos manteniendo la mayor distancia posible entre los ocupantes.

5. En los viajes en autobús, en transporte público o autobús de la empresa, metro o tren guarda la distancia interpersonal con tus compañeros de viaje. Es recomendable usar una mascarilla higiénica, no médica, si vas en transporte público.

En el centro de trabajo

1. Las tareas y procesos laborales deben planificarse para que los trabajadores puedan mantener la distancia interpersonal de aproximadamente dos metros, tanto en la entrada y salida al centro de trabajo como durante la permanencia en el mismo. Deben evitarse aglomeraciones de personal.
2. Se debe organizar la entrada al trabajo de forma escalonada para evitar aglomeraciones en el transporte público y en la entrada a los centros de trabajo.
3. En aquellas empresas o establecimientos abiertos al público, deberán implementarse medidas para minimizar el contacto entre las personas trabajadoras y los clientes o público.
4. En los establecimientos abiertos al público se atenderá a las siguientes consideraciones:
 - El aforo máximo deberá permitir cumplir con el requisito de distancia interpersonal.
 - Cuando sea posible, se habilitarán mecanismos de control de acceso en las entradas.
 - Todo el público, incluido el que espera, debe guardar la distancia interpersonal.
 - La empresa deberá facilitar equipos de protección individual cuando los riesgos no puedan evitarse o no puedan limitarse suficientemente por medios técnicos de protección colectiva o mediante medidas o procedimientos de organización del trabajo.
 - Los equipos de protección individual serán adecuados a las actividades y trabajos a desarrollar.
5. La empresa debe escalonar los horarios lo máximo posible si el espacio de trabajo no permite mantener la distancia interpersonal en los turnos ordinarios, contemplando posibilidades de redistribución de tareas y/o teletrabajo.

6. Se recomienda facilitar el teletrabajo y las reuniones por teléfono o videoconferencia, especialmente si el centro de trabajo no cuenta con espacios donde los trabajadores puedan respetar la distancia interpersonal.
7. Se recomienda evitar desplazamientos de trabajo que no sean esenciales y que puedan solventarse mediante llamada o videoconferencia.
8. No es imprescindible usar mascarilla durante tu jornada laboral si el tipo de trabajo no lo requiere y si mantienes la distancia interpersonal.

Recomendaciones a los trabajadores

1. Cumple con todas las medidas de prevención que te indique tu empleador.
2. Mantén la distancia interpersonal, aproximadamente dos metros.
3. Evita el saludo con contacto físico, incluido el dar la mano.
4. Evita, en la medida de lo posible, utilizar equipos y dispositivos de otros trabajadores. En caso de que sea necesario, aumenta las medidas de precaución y, si puedes, desinfectalos antes de usarlo. Si no es posible, lávate las manos inmediatamente después de haberlos usado.
5. Lávate frecuentemente las manos con agua y jabón, o con una solución hidroalcohólica. Es especialmente importante lavarse después de toser o estornudar o después de tocar superficies potencialmente contaminadas. Trata de que cada lavado dure al menos 40 segundos.

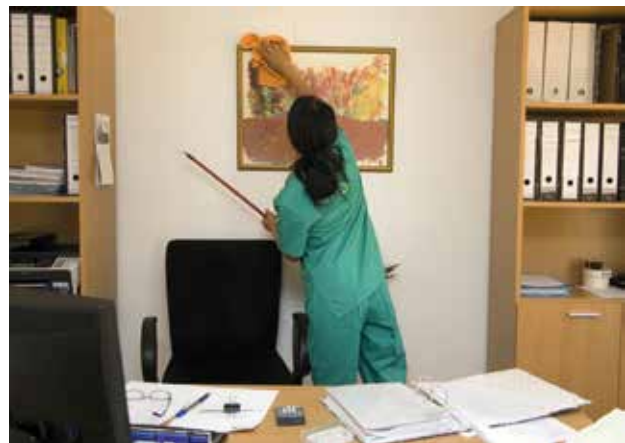
6. Cúbrete la nariz y la boca con un pañuelo desechable al toser y estornudar, y deséchalo a continuación a un cubo de basura que cuente con cierre. Si no dispones de pañuelos emplea la parte interna del codo para no contaminar las manos.
7. Evita tocarte los ojos, la nariz o la boca.
8. Facilita el trabajo al personal de limpieza cuando abandones tu puesto, despejando lo máximo posible.
9. Tira cualquier desecho de higiene personal -especialmente, los pañuelos desechables- de forma inmediata a las papeleras o contenedores habilitados.
10. Si empiezas a notar síntomas, avisa a tus compañeros y superiores, extrema las precauciones tanto de distanciamiento social como de higiene mientras estés en el puesto de trabajo y contacta de inmediato con el servicio de prevención de riesgos laborales de tu empresa, tu médico de atención primaria o con el teléfono de atención al COVID-19 de tu comunidad autónoma.

Medidas de higiene en el centro de trabajo

1. Es preciso proveer al personal de los productos de higiene necesarios para poder seguir las recomendaciones individuales, adaptándose a cada actividad concreta. Con carácter general, es necesario mantener un aprovisionamiento adecuado de jabón, solución hidroalcohólica y pañuelos desechables. Es necesario contar con aprovisionamiento suficiente de material de protección, especialmente guantes y mascarillas.
2. Se deben realizar tareas de ventilación periódica en las instalaciones y, como mínimo, de forma diaria y por espacio de cinco minutos.



3. Es recomendable reforzar la limpieza de los filtros de aire y aumentar el nivel de ventilación de los sistemas de climatización para renovar el aire de manera más habitual.
4. Es conveniente reforzar las tareas de limpieza en todas las estancias, con especial incidencia en superficies, especialmente aquellas que se tocan con más frecuencia como ventanas o pomos de puertas, así como todos los aparatos de uso habitual por los empleados, desde mandos de maquinaria a mesas y ordenadores.





- Es necesario limpiar el área de trabajo usada por un empleado en cada cambio de turno.
- Se debe asegurar una correcta protección del personal encargado de la limpieza. Todas las tareas deben realizarse con mascarilla y guantes de un solo uso.
- En caso de los uniformes de trabajo o similares, serán embolsados y cerrados, y se trasladarán hasta el punto donde se haga su lavado habitual, recomendándose un lavado con un ciclo completo a una temperatura de entre 60 y 90 grados.

Gestión de los residuos en los centros de trabajo

- La gestión de los residuos ordinarios continuará realizándose del modo habitual, respetando los protocolos de separación de residuos.
- Se recomienda que los pañuelos desechables que el personal emplee para el secado de manos o para el cumplimiento de la "etiqueta respiratoria" sean desechados en papeleras o contenedores protegidos con tapa y, a ser posible, accionados por pedal.
- Todo material de higiene personal (mascarillas, guantes de látex, etc.) debe depositarse en la fracción de restos de agrupación de

Si tienes que salir: recomendaciones higiénicas al llegar a casa

Fuera de casa

- Procura no tocar superficies y cuando lo hagas **lávate bien las manos** con agua y jabón
- La limpieza adecuada y frecuente de manos es más eficaz que el **uso de guantes**
- Evita tocarte **ojos, boca o nariz**
- Mantén la distancia de seguridad de **1-2 m**
- Si usas coche, límpialo frecuentemente, sobre todo las superficies que más se tocan



Al llegar a casa

- Quitarte los **zapatos** y déjalos cerca de la puerta
- Lávate las manos** con agua y jabón
- Deja los **objetos que no necesites** en casa (llaves o cartera) cerca de la puerta
- Limpia los **otros objetos que hayas usado fuera** (móvil o gafas), usa pañuelos desechables y solución alcohólica, o agua y jabón
- No sacudas la ropa** y cuando la laves, hazlo con agua caliente si es posible



14 abril 2020
 Consulta fuentes oficiales para informarte
www.mscbs.gob.es
[@sanidadgob](https://twitter.com/sanidadgob)



- residuos de origen doméstico que se obtiene una vez efectuadas las recogidas separadas.
- En caso de que un trabajador presente síntomas mientras se encuentre en su puesto de trabajo, será preciso aislar el contenedor donde haya depositado pañuelos u otros productos usados. Esa bolsa de basura deberá ser extraída y

colocada en una segunda bolsa de basura, con cierre, para su depósito en la fracción resto.

Después de ir al trabajo

- Los trabajadores deberán cuidar las distancias y las medidas de prevención de contagios e higiene en el hogar, máxime si conviven con personas de grupos de riesgo.

Mascarillas. Tipos y uso

El BOE del 3 de mayo incluye las medidas referentes a la obligación del uso de mascarilla en el transporte público y específica "1. El uso de mascarillas que cubran nariz y boca será obligatorio para todos los usuarios del transporte en autobús, ferrocarril, aéreo y marítimo. En el caso de los pasajeros de los buques y embarcaciones, no será necesario el uso de mascarillas cuando se encuentren dentro de su camarote.

Asimismo, será obligatorio para los usuarios de los transportes públicos de viajeros en vehículos de hasta nueve plazas, incluido el conductor.

2. Los trabajadores de los servicios de transporte que tengan contacto directo con los viajeros deberán ir provistos de mascarillas y tener acceso a soluciones hidroalcohólicas para practicar una higiene de manos frecuente".

Existen tres tipos de mascarillas en base a su capacidad para proteger al usuario de la mascarilla y al resto de la población del contagio en caso de una infección de transmisión aérea:

• **Mascarillas quirúrgicas:** son mascarillas de uso médico, utilizadas por profesionales sanitarios en cirugía y otros procedimientos con el objetivo de proteger al paciente de posibles agentes infecciosos presentes en la cavidad nasal o bucal del usuario de la mascarilla. Pueden estar previstas también para que los pacientes y otras personas las lleven puestas con el objetivo de reducir el riesgo de propagación del COVID-19. Ejercen básicamente de barrera para evitar la

emisión de gotículas respiratorias al estornudar o toser.

En base a su Eficacia de Filtración Bacteriana (BFE), se dividen en mascarillas quirúrgicas: de Tipo I (BFE \geq 95%) o Tipo II (BFE \geq 98%). Existe un tercer tipo, denominado IIR, para aquellas mascarillas de tipo II que además son resistentes a las salpicaduras de sangre y otros fluidos biológicos del paciente.

Estas mascarillas, por tanto, pueden prevenir la transmisión del agente infeccioso desde una persona infectada a otras personas sanas. Están autorizadas como productos sanitarios y se rigen por la normativa europea UNE-EN 14683.

En esta revista se van a incluir retractiladas dos mascarillas quirúrgicas.

• **Mascarillas filtrantes** (también llamadas autofiltrantes): contienen un filtro de micro-partículas gracias al cual pueden proteger al usuario de la mascarilla frente a la inhalación de contaminantes ambientales –en partículas o aerosoles– tales como agentes patógenos, agentes químicos, antibióticos, citostáticos, etc.

Las mascarillas autofiltrantes se consideran Equipos de Protección Individual (EPI). Se clasifican en base a su rendimiento en:

– FFP1: tienen una eficacia de filtración mínima del 78% y un porcentaje de fuga hacia el interior máximo del 22%. Suelen emplearse frente a partículas de material inerte, y no se recomiendan para uso médico.

– FFP2: tienen una eficacia de filtración mínima del 92% y un porcentaje de fuga hacia el interior máximo del 8%. Se utilizan frente a aerosoles de baja o moderada toxicidad.

– FFP3: tienen una eficacia de filtración mínima del 98% y un porcentaje de fuga hacia el interior máximo del 2%. Se utilizan frente a aerosoles de alta toxicidad.

Las mascarillas FFP2 y FFP3 Deben reservarse para profesionales sanitarios que atiendan a personas infectadas.

• **Mascarillas higiénicas o de barrera.** Están destinadas a personas sin síntomas que no sean susceptibles de utilizar mascarillas quirúrgicas ni filtrantes, en base a las recomendaciones establecidas por el Ministerio de Sanidad en su documento técnico “Pre-

vencción y control de la infección en el manejo de pacientes con COVID19”.

El objetivo de su empleo en la pandemia COVID-19 es intentar reducir el riesgo de transmisión del virus desde la boca y la nariz del usuario no enfermo o asintomático, como medida complementaria a otras medidas preventivas aprobadas por las autoridades sanitarias.

Existen dos tipos de mascarillas higiénicas:

– No reutilizables. Estas mascarillas se rigen por la Especificación UNE 0064-1 (mascarilla no reutilizable para adultos) y la Especificación UNE 0064-2 (mascarilla no reutilizable para niños).

– Reutilizables. Estas mascarillas se rigen por la Especificación UNE 0065 (mascarillas re-

Uso correcto de mascarillas

Realiza un uso correcto de mascarillas siempre asociado a las medidas de prevención y a las medidas para reducir la transmisión comunitaria:



Si tienes síntomas, quedate en casa y aislate en tu habitación



Mantener 1-2 metros de distancia entre personas



Lavar las manos minuciosamente



Evitar tocarse ojos, nariz y boca



Cubrir boca y nariz con el codo, flexionado al toser o estornudar



Usar pañuelos desechables



Trabajar a distancia siempre que sea posible



Haz un uso correcto para no generar más riesgo:



Lávate las manos antes de ponerla



Durante todo el tiempo la mascarilla debe **cubrir la boca, nariz y barbilla**



Evita tocar la mascarilla mientras la llevas puesta



Desecha la mascarilla cuando esté húmeda y **no reutilices las mascarillas** a no ser que se indique que son reutilizables



Para quitarte la mascarilla, hazlo por la parte de atrás, sin tocar la parte frontal, deséchala en un cubo cerrado y lávate las manos

tilizables para adultos y niños). En el caso de las mascarillas higiénicas reutilizables, el lavado y secado de la mascarilla debe ser acorde a las recomendaciones del fabricante. Después de cada lavado se debe realizar una inspección visual por si se detecta algún daño.

Conviene recordar, por último, que el uso de cualquier mascarilla, con independencia del tipo, no supone en ningún caso una protec-

ción total frente al contagio (propio o de personas próximas), habida cuenta de que ninguna de ellas protege los ojos, otra posible vía de entrada del virus. Es por ello muy importante reincidir y complementar el uso de mascarillas con el resto de medidas preventivas, tanto higiénicas como de distanciamiento social.

Consejo General de Colegios Farmacéuticos www.portalfarma.com

Importe máximo de mascarillas quirúrgicas y soluciones hidroalcohólicas

El pasado 23 de abril el BOE publicó una resolución impulsada por el Ministerio de Sanidad que fija el importe máximo de venta al público de las mascarillas quirúrgicas y los geles y soluciones hidroalcohólicas para que los ciudadanos puedan acceder en condiciones económicas no abusivas a estos productos sanitarios de protección de la salud frente al COVID-19

Las mascarillas quirúrgicas tendrán un PVP máximo de 0.96 euros. Por su parte, el precio de los geles y las soluciones hidroalcohólicas autorizadas temporalmente por la Agencia Española de Medicamentos y Productos Sanitarios (AEMPS) dependerá de los mililitros que se adquieran. Si se compra un envase de hasta 150 ml., tendrá un coste de 0,021 €/ml; de 150 ml. hasta 300 ml., 0,018 €/ml; y si se adquiere una cantidad de 300 ml. hasta 1.000 ml., costará 0,015 €/ml. Se trata de precios con IVA incluido o, en su caso, el impuesto de recargo equivalente correspondiente.

Según publica la Resolución, el PVP máximo de las mascarillas higiénicas y los antisépticos de piel sana autorizados por la AEMPS se determinará en la próxima reunión de la Comisión Interministerial de Precios de los Medicamentos (CIPM), órgano colegiado del Ministerio de Sanidad del que forman parte varios ministerios y las comunidades autónomas.

Además, establece la información que debe contener el etiquetado de las mascarillas. Los ciudadanos deberán fijarse especialmente en dos valores del etiquetado: la eficacia de filtración bacteriana, es decir, la eficacia que tiene la mascarilla como barrera frente a la penetración bacteriana, que debe ser igual o superior al 90%. Y en segundo lugar, la respirabilidad, es decir, la presión diferencial que se necesita para hacer pasar el aire a través de la mascarilla que debe ser inferior al 60 Pa/cm².

Consultar la orden publicada en el BOE

<https://www.boe.es/boe/dias/2020/04/19/pdfs/BOE-A-2020-4525.pdf>

Los tipos de test para el diagnóstico del COVID-19

Para detectar la presencia del virus (detección directa) podemos emplear dos tipos de test: la PCR, que detecta el genoma del virus, y los test inmunológicos, que detectan las proteínas (antígenos) del virus.

El tercer tipo es el que detecta los anticuerpos producidos como respuesta a la infección: son los test serológicos de detección indirecta.

La realización de los test de diagnóstico se ha regulado a través de Orden Ministerial publicada por el BOE el 14 de abril, que establece "la obligación por parte de los centros, servicios y establecimientos sanitarios de diagnóstico clínico de titularidad privada estar disponibles para entrar a formar parte o reforzar los circuitos de diagnóstico ya existentes, y de notificar a la autoridad sanitaria competente de la comunidad autónoma los casos de COVID-19 diagnosticados. Esta puesta a disposición incluye la posibilidad de adoptar las medidas necesarias para la regulación de los precios de las pruebas diagnósticas para la detección del COVID-19, con el objeto de evitar situaciones abusivas en el acceso a este servicio. Igualmente, se limita la realización de las pruebas diagnósticas para la detección del COVID-19 a aquellos casos en los que exista una prescripción previa por un facultativo y se ajusten a criterios establecidos por la autoridad sanitaria competente".

Test PCR

Es la técnica de referencia. Es ahora mismo la prueba más fiable para confirmar positivos pero el problema que tienen es que su resultado se conoce después de varias horas de tomar la muestra. La muestra se obtiene con un frotis nasofaríngeo.

Al igual que la prueba de antígeno detecta el virus en los primeros momentos de la infección.

Test rápidos de antígeno

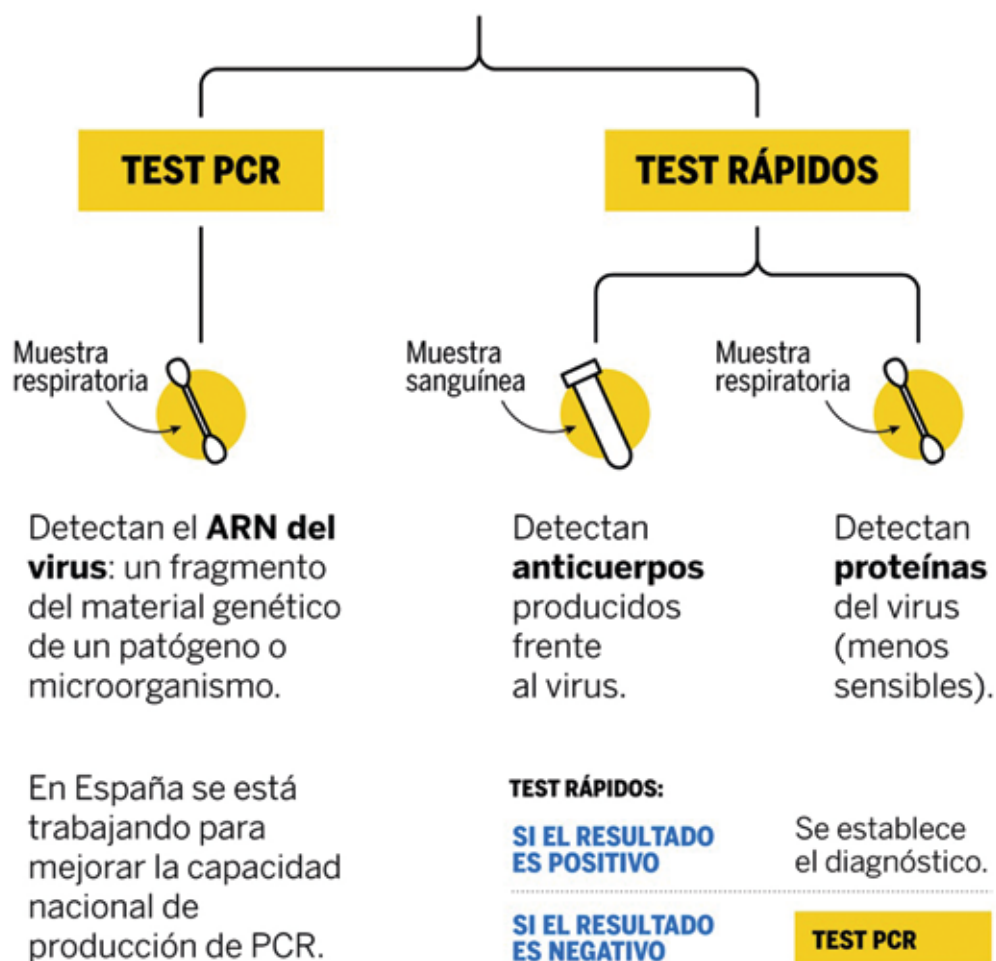
Son unos test de detección rápida pero con un moderado porcentaje de fiabilidad. Los resultados se conocen en aproximadamente quince minutos. El test se realiza con un bastoncillo y la prueba se detecta del fondo de la nariz o de la garganta. Persiguen la detección de antígeno, para hallar la proteína en la superficie del Covid-19.

Detección de anticuerpos

Este método da a conocer la población que ha desarrollado anticuerpos del COVID-19.

Esta prueba se toma tras una extracción de sangre. Un inconveniente de estos test es que nuestro organismo necesita varios días para producir anticuerpos detectables. O sea, que una persona puede estar infectada pero durante los primeros días no dar positivo, por lo que más que para detectar es para calibrar la inmunidad.

¿CÓMO SE DIAGNOSTICA EL COVID-19 A PACIENTES CON SÍNTOMAS?



PRINCIPALES DIFERENCIAS

TEST PCR

GRADO DE SENSIBILIDAD

Muy alto, es el más fiable

TIEMPO DE DIAGNÓSTICO

Varias horas

DIFICULTAD DE MANEJO

Compleja

TEST RÁPIDOS

64%-80%

10-15 minutos

Sencilla

36.000 hogares españoles participan en el estudio de seroprevalencia

El Ministerio de Sanidad junto con el Instituto de Salud Carlos III (ISCIII), en colaboración con las comunidades autónomas, está realizando el 'Estudio Nacional Epidemiológico de la infección por SARS-CoV2 en España (ENE-COVID)', que pretende estimar el porcentaje de la población española que ha desarrollado anticuerpos frente al nuevo coronavirus SARS-CoV-2 (concepto conocido como seroprevalencia). La información obtenida será de enorme relevancia para la toma de decisiones de salud pública en el conjunto del Estado.

Participan en el estudio 36.000 hogares españoles, la encuesta se realiza a más de 60.000 personas de todos los grupos de edad. Las comunidades autónomas proporcionan el personal sanitario para la realización del proyecto y el papel de los servicios de Atención Primaria de Salud es especialmente relevante a lo largo de todo el proceso.

Desarrollo del estudio

El diseño del ENE-COVID contempla el estudio de todas las personas que conviven en un mismo domicilio, ya que esto facilita la representatividad de la muestra, y además, puede permitir diferenciar entre las nuevas infecciones que se producen por transmisión comunitaria y las que se puedan estar produciendo dentro de los hogares.

Además, el ENE-COVID pretende evaluar de forma dinámica la evolución de la epidemia, para lo cual se realizarán varias visitas a los participantes para determinar si desarrollan anticuerpos a lo largo del periodo de estudio.

El muestreo realizado proporciona una muestra representativa a nivel provincial, autonómico y nacional que permite estimar la seroprevalencia de COVID-19 con suficiente precisión en todas las provincias.

Dos pruebas y un cuestionario

Los hogares han sido seleccionados al azar. A través de llamada telefónica son informados y tras el consentimiento se programa la visita domiciliaria, o la cita en el centro de salud. La participación en el estudio es voluntaria, pero se considera importante la colaboración de todas las personas seleccionadas.

Los participantes responden a un breve cuestionario epidemiológico y se les realiza pruebas serológicas para determinar si tienen anticuerpos frente al virus. En primer lugar, se les hace un test rápido de determinación de anticuerpos en sangre por inmunocromatografía, que proporciona información para saber si la persona ha estado infectada. Esta prueba se realiza en el propio hogar o en un centro de salud, en función de la evolución de la epidemia y de las circunstancias de cada familia.

La sensibilidad de esta prueba, que sólo requiere de un pinchazo en el dedo, se estima que es superior al 80%. Para asegurar la fiabilidad de los resultados y aplicar en máximo rigor metodológico, se ha considerado muy recomendable obtener de forma adicional muestras de sangre por venopunción (pinchazo en el brazo) en todos aquellos participantes que den su consentimiento. www.mscbs.gob.es

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 Luarca, 5
900 958 311

Mercadona

Calle Luarca
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

Farmacia J.Lara

Calle Jesusa Lara 30
910 84 72 02



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 Torreldones 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 Torreldones, 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



TORREDELICIAS

Venta a Domicilio de Productos Artesanos. Chocolate artesano de Burgo de Osma con Lecitina de Soja de 26 sabores diferentes. Gominolas artesanas de fruta natural y vino. Pastas artesanas. Ajo Negro en paquetes de 3 cabezas. Caramelos de Ajo Negro con Miel y Propóleos/Jengibre/Azafrán. Miel de Ajo Negro. Jabones artesanos de Máxima Calidad y Potencia limpiadora con Aceite de Oliva y Aloe Vera, Azahar, Argán, Karité, Leche de Burra, Miel y Propóleo, Rosa Mosqueta y Barros del Mar Muerto. También con Esponja y Caléndula, Rosa Mosqueta y Aloe Vera.



91 859 28 46



torredelicias@hotmail.com



C/ Luarda 23



SERVICIO A DOMICILIO



SERVICIO DE RECOGIDA



AUTOSERVICIO GAMA

Autoservicio en la plaza del pueblo con gran oferta de producto fresco como de autoservicio. Los pedidos sólo se recogen a través del teléfono 918592846 y no por correo electrónico.



91 859 67 11



garciamartincb@yahoo.es



Pza. de la Constitución



SERVICIO A DOMICILIO



SERVICIO DE RECOGIDA



RESTAURACIÓN Y COMIDA PREPARADA



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





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** 


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



Luigi Cuciniello realiza la típica pizza napolitana en horno de leña respetando la tradición. También disponen de pastas hechas a mano, postres de elaboración propia. Cocina 100% artesanal. Realizan entrega a domicilio y también para recoger, siempre utilizando las más altas medidas de seguridad. Se puede reservar la pizza con dos horas de antelación y la sirven recién hecha entre las 19 y las 23h. Los pedidos pueden realizarse por teléfono y si el cliente lo desea envían la carta por Whatsapp.



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



LA FAMILIA PIZZERÍA

Descripción: Pizzas artesanas en horno de piedra a domicilio.



91 026 41 56



mvillacieros@hotmail.com



C/Juan Van Halen 12
www.pizzerialafamilia.es



SERVICIO A DOMICILIO



SERVICIO DE RECOGIDA



ESMASPIZZA PIZZERÍA

Pizzas, Hamburguesas, Tex Mex y mucho más.
También a domicilio.



91 859 16 56



esmaspizza@esmaspizza.com



C/Real 33
www.esmaspizza.es



SERVICIO A DOMICILIO



SERVICIO DE RECOGIDA



EL MIRADOR DE HOOK

El nuevo bar / terraza el Mirador de Hook, ubicado en la zona del hospital y hotel de Torrelodones, ofrece servicio de comida y bebida a domicilio. Una propuesta gastronómica original, divertida y de calidad....una cocina pirata!!!



91 296 79 31



elmiradordehook@gmail.com



C/Cudillero 57



SERVICIO A DOMICILIO



SERVICIO DE RECOGIDA



EL PESCA

Uno de los restaurantes emblemáticos de Torrelodones se incorpora a Valientes a Domicilio con su oferta para recogida en su local de la carretera de Hoyo, frente al parque JH. Los platos que ofrece son crema de verduras, gazpacho, ensaladilla, tomate con ventresca y croquetas de primero, y de segundos paella mixta o arroz señorito. Hay que realizar los pedidos el día anterior o hasta las 12h del mismo día.



91 859 23 23 y 646 511 598



restaurante@elpesca.es



Av. del Conde de las Almenas 12



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



perezplaalvaro@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



OTROS SERVICIOS



OAC ADESLAS

Oficina de Atención Comercial Adeslas Madrid- Torrelozones.
Gestión de autorizaciones Adeslas, información y contratación.
Les recordamos que seguimos estando a su disposición a través de los siguientes canales y en el siguiente horario de lunes a viernes de 09:30 a 14:30 y de 17:00 a 20:00 horas y viernes de 9:30 a 14:30h.
• OAC Adeslas Madrid- Torrelozones: 91 859 05 36 / 91 060 99 52
• WhastApp +34 630 45 79 82



630 457 982



asmc@oficiallocaltorrelodones.com



torrelodones@oac.segurcaixaadeslas.es



SERVICIO A DOMICILIO



SERVICIO DE RECOGIDA



CLÍNICA ALFA



Tenemos servicio a domicilio de FISIOTERAPIA Y PODOLOGÍA. Cumplimos con todas las medidas de seguridad y protecciones para poder realizar la atención domiciliaria con todas las garantías.



645 995 109



info@clinicaalfa.es



www.clinicaalfa.es



SERVICIO A DOMICILIO



SERVICIO DE RECOGIDA



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



carlintorreldones@gmail



C/ Real 24



SERVICIO A DOMICILIO



SERVICIO DE RECOGIDA



PAPELERÍA-LIBRERÍA LA ROCHA



Suministros de material de oficina, escolar, manualidades, servicios generales y librería.



91 849 70 13



almacen@larocha.es



C/ Carlos Picabea 2
www.larocha.es



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 Torreldones. 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



SANAEMOCIÓN



Soy Psicoterapeuta humanista con 20 años de experiencia terapéutica 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. Terapia individual on-line (adultos, adolescentes y niños), talleres on-line (bioenergética, respiración consciente), terapia sistémica familiar y/o de grupo, meditaciones, etc...



609 918 806



luisarribas@hotmail.com



www.sanaemocion.com



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



GABINETE PSICOPEDAGÓGICO TORRELODONES



Orientación. Terapia Sistémica de Familia, Pareja. Dificultades de Aprendizaje. Necesidades educativas especiales. Duelo.



696 886 692



info@psicologostorrelorones.com



C/ Agapito Martínez 3
www.psicologostorrelorones.com



SERVICIO A DOMICILIO



SERVICIO DE RECOGIDA



NATALIA RAYA PSICÓLOGA Y COACH



Psicóloga colegiada sanitaria, ayudo a afrontar estados de ansiedad, depresión y mejora de autoestima. Soy Especialista en Terapia de Pareja (crisis de parejas que tienen niños y adolescentes) y Terapia de Familia. Con el Coaching te ayudo a posicionarte en el mercado, trabajar habilidades emprendedoras y propuesta de valor. Hago Coaching a tu currículum.



696 321 406



raya.natalia@gmail.com



www.nataliaraya.es



SERVICIO A DOMICILIO



SERVICIO DE RECOGIDA



MARTÍN-PEÑASCO LÓPEZ-QUESADA



Terapia para niños, desde el juego y la psicomotricidad vivenciada. Cuerpo, emociones, conductas y relaciones sociales. Desde el vínculo de apego. Seguro y Estable. Terapia sistémica familiar y de pareja. Terapia Gestalt. Dificultades alimenticias, trauma, depresión, ansiedad, trastornos de la personalidad. Depresión infantil, Atención temprana, dificultades de aprendizaje, emocionales y relacionales.



687 692 187



saruskaya@hotmail.com



C/ Abraham Matesanz 6



SERVICIO A DOMICILIO



SERVICIO DE RECOGIDA



CEADI



Somos profesionales de la psicología y la logopedia, especializadas en diversidad funcional y trastornos del espectro del autismo, así como dificultades emocionales en toda la población infanto juvenil. Desde hace 17 años, ofrecemos servicios de atención temprana, estimulación cognitiva y apoyo psicopedagógico, logopedia y psicoterapia-terapia psicomotriz (dificultades emocionales y conductuales). Durante el periodo de confinamiento, atendemos primeras entrevistas (asesoramiento) de manera gratuita por vía telefónica, correo electrónico y videollamada.



671 084 698



centrodeapoyoaldesarrollo@gmail.com



www.ceadi.net



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** 

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



RISAR VENTANAS



Suministro y distribución oficial de ventanas kömmerling, máxima eficiencia y ahorro energético, tanto en verano como en invierno, toldos, persianas y mosquiteras.



686 969 056



info@risarventanas.com



www.risarventanas.com



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 mamá y bebé, 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

 Prado del Estudiante 30

 **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



TORRELECTRA

Material de electricidad,y asesoramiento.



607 242 774



patriciasantos1960@gmail.com



C/ Los Angeles 2



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/ Carniceria 5



SERVICIO A DOMICILIO



SERVICIO DE RECOGIDA



CENTRO VETERINARIO TORRELODONES



Servicios veterinarios integrales.



91 859 49 89



oscarherradoraguirre1@cvt.e.telefonica.net



C/Camino Valladolid 36



SERVICIO A DOMICILIO



SERVICIO DE RECOGIDA



ECOMASCOTA



Pienso, comida húmeda, snacks para perros y gatos además de otros productos naturales. Servimos a domicilio tanto en Torrelorones como en la Sierra. Admitimos pedidos por web, tlf o Whatsapp. En la web tienen toda la información de nuestros productos. Entregamos en 24h (si no está en stock en 2-3 días).



656 667 426



sandra.tribe@gmail.com



C/Nueva
www.ecomascota.com



SERVICIO A DOMICILIO



SERVICIO DE RECOGIDA



LA PERRONETA

Servicio de peluquería canina móvil a domicilio. Hago el servicio dentro de mi furgoneta. Solo mañanas de 10 a 13:30h.



685 573 737



laperroneta@gmail.com



C/Antonio Sanchez 5a



SERVICIO A DOMICILIO



SERVICIO DE RECOGIDA





CAN & SPA

Alimentación para Perros.

Venta y reparto gratuito a domicilio de Pienso para perros. LENDA pienso Natural Súper Premium. Petición por teléfono y envío gratuito a domicilio. Pedidos por teléfono o mail (local cerrado por Alerta Sanitaria), solo gestion telefonica/mail 697300269 - info@canspa.es



697 300 269



info@canspa.es



C/ El Nogal 1, Local 12



SERVICIO A DOMICILIO



SERVICIO DE RECOGIDA



EL ARCA DE NOE



Tienda especializada en alimentación de mascotas, clínica veterinaria y peluquería canina. Servicio a domicilio gratuito, tenemos higiene para la mascota, antiparasitarios, correas, collares, camas, complementos, todo en general para la mascota. Le recogemos a la mascota en su domicilio y se la llevamos cuando esté lista después de su Pelu. Analíticas, rayos x, ecografías, todas las especialidades en clínica veterinaria y si le hace falta que se la recojamos para llevarla al vet, se la recogemos y se la devolvemos en cuanto esté lista.



91 859 02 77



arcadenoetorrelodones@gmail.com



C/ Agapito Martinez 8



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.ocuvet.com



SERVICIO A DOMICILIO



SERVICIO DE RECOGIDA



CENTRO BIKE

Envío de productos para bicicleta.



91 859 23 47



centrobike@hotmail.com



C/Jesús a Lara 11
www.centrobike.es



SERVICIO A DOMICILIO



SERVICIO DE RECOGIDA



LA GALLETA SOLIDARIA



Para seguir ayudando necesitamos que nos ayudes comprando Galletas Solidarias, preparamos Galletas de celebraciones, también Galletas sin decorar con Glasas para hacer talleres en vuestras casas con vuestros niños. Os las acercamos a casa sin ningún coste.



610 575 293



patriciafdr15@gmail.com



C/ Nogal 3, local 7



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 Llorete 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



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 Torrelodones



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.eenamendez-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



iruiz@rocisa.com



C/ Real 29



SERVICIO A DOMICILIO



SERVICIO DE RECOGIDA



UN PATIO CON FLORES



Somos un taller floral que damos servicio principalmente para eventos, bodas, cumpleaños, celebraciones varias, como puedan ser altas hospitalarias, etc. Tenemos también un servicio a domicilio de ramos de flores, en flor natural, flor preservada y centros de flor o planta de temporada. Cuéntanos que necesitas e intentamos ajustarnos a tu gusto. Servimos en Torrelodones y alrededores. Puedes hacer tu pedido por teléfono y servimos en 24 horas. ¡Las flores alegrarán estos días de encierro!



636 164 317 y 647 405 453



unpatioconflores@gmail.com



C/ Guadix 11
www.unpatioconflores.com



SERVICIO A DOMICILIO



SERVICIO DE RECOGIDA





LOOK & FIND


TORRELODONES



Durante el estado de alarma, Asesoramiento inmobiliario telefónico gratuito, también mediante whatsapp, email, reuniones virtuales mediante skype u otras plataformas. Todo lo relacionado con venta de inmuebles, arrendamientos, aspectos fiscales/legales de estas transacciones y por supuesto prepsración de todo para poner en marcha todas las acciones de venta o arrendamiento cuando se vuelva a la actividad normal.

 629 283 348

 j.cabello@lookandfind.es

 www.torrelodones.lookandfind.es

 **SERVICIO A DOMICILIO** 


 **SERVICIO DE RECOGIDA** 


REMAX


LODONAR



Para todas aquellas personas que puedan encontrarse ante un proceso de venta, alquiler o compra de una vivienda y que, con motivo de esta situación tan distinta y tan dura para todos, le puedan surgir dudas relacionas con cualquier gestión inmobiliaria (firmas notaría, contratos -arras, alquiler,...-, liquidación de impuestos, herencias, redacción de contratos, etc.), hemos querido aportar nuestro granito de arena, poniendo en marcha un servicio de asesoramiento gratuito para poder ayudar a quien lo necesite... ¡No dudes en llamarnos!

 91 859 10 90

 lodonar@remax.es

 C/ Real 33
www.remaxlodonar.es

 **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** 



ayu



dar

Estamos trabajando en:

Ayudas para los que más lo necesitan.

Ayudas para nuestros mayores.

Ayudas para nuestros sanitarios.

Ayudas para nuestros comerciantes.

Ayudas para nuestros empresarios.

Ayudas para los vecinos...

#transformandotorre

PROPUESTAS DEL GRUPO POPULAR PARA EL PLAN SOCIAL DEL AYUNTAMIENTO

ESTAS SON LAS PROPUESTAS DE CARÁCTER SOCIAL Y ECONÓMICO QUE DESDE EL PARTIDO POPULAR PRESENTAMOS PARA COMPLEMENTAR EL PLAN DE ACCIÓN SOCIAL QUE ESTÁ ELABORANDO EL AYUNTAMIENTO DE TORRELODONES.

- 1. Reforzar la plantilla de servicios sociales** con personal del Ayuntamiento ahorrando así 50.000 €.
- 2. Subvencionar alquileres de locales comerciales mientras no puedan abrir los negocios.**
- 3. Modificación del presupuesto municipal**
Liberando partidas que no se están ejecutando o que no son prioritarias ni urgentes actualmente.
- 4. Creación de una oficina de atención a Pymes y autónomos** que cuente con el apoyo de gestorías o despachos profesionales.
- 5. Reducción y eliminación de tasas e impuestos.**
Cánones, basuras, terrazas, etc. a empresas afectadas. Reducción del IBI de aquellos autónomos con actividad en su domicilio.



- 6. Programa de desarrollo local para impulsar proyectos locales.** Incremento del presupuesto para campañas de fomento del consumo local, apoyo a emprendedores, ferias, etc.
- 7. Reducción de salarios a los concejales de la Corporación para destinar esa cuantía a proyectos sociales.** Proponemos un 15%.
- 8. Plan Autónomo local de distribución y realización de test de Covid-19 y mascarillas FFP2 o FFP3.**
- 9. Creación de una bolsa de trabajo para dotar a las familias de personal que ayude a la conciliación de la vida familiar y laboral.**

#YoMeQuedoEnCasa
Telf. 616 177 203



**EN HONOR A
TODAS LAS
VÍCTIMAS DEL
COVID 19**



[vox.torrelodones](https://www.facebook.com/vox.torrelodones)



[VOX_Torrelodone](https://twitter.com/VOX_Torrelodone)



[vox_torrelodones](https://www.instagram.com/vox_torrelodones)

E-mail: torrelodones@madrid.voxespana.es

CRISIS NACIONAL
COVID-19

PROGRAMA
**PROTEJAMOS
ESPAÑA**

DIEZ MEDIDAS URGENTES
PARA SALVAGUARDAR
LA SALUD Y LA ENONOMÍA
DE LOS ESPAÑOLES

- 1 Plan de Emergencia Nacional Sanitaria** que incluya pruebas masivas del COVID-19 a toda la población y distribución de equipos de protección individual al personal sanitario.
- 2 Implicar a las **Fuerzas Armadas** en la logística de la red sanitaria, residencias de ancianos e industria.
- 3 Implementar un Plan de Emergencia de Producción Nacional** para la fabricación urgente de material sanitario y farmacéutico ofreciendo a las empresas implicadas apoyo presupuestario.
- 4 Aprobar un **Plan de Emergencia Económica Nacional** ante el parón económico por el Covid-19.
- 5 Exigir a Bruselas** que utilice el billón de euros destinado a “emergencia climática” a esta emergencia sanitaria y económica.
- 6 Reforzar el control de fronteras** ante una posible presión en ellas cuando la pandemia se extienda en otros países.
- 7 Centralizar** y trasladar de modo transparente toda la información de la epidemia a una Base de Datos Central.
- 8 Reducción drástica del gasto político.**
- 9 Destitución** de toda autoridad autonómica que ataque el principio de solidaridad nacional dificultando la respuesta a la pandemia.
- 10 Asunción del pago** por parte del Estado y durante tres meses del importe de las nóminas de todos los trabajadores.



Cs

Torrelodones



**Todos juntos
por Torrelodones**

Ciudadanos propone en el Pleno de Abril

- Creación de una Comisión específica permanente sobre el COVID19 integrada por todos los Grupos Municipales y personas expertas en diferentes áreas.
- Cada persona empadronada en Torrelodones, podrá solicitar con facturas de compra o servicios realizados en nuestras pymes y profesionales (cerradas durante el estado de alarma), la devolución de hasta 50€/persona en el Ayuntamiento.

Esta subvención de 1.185.850€ favorecerá a toda la sociedad torresana, e impulsará el comercio local.

- Supresión de las tasas de licencia de apertura y terrazas durante el 2020, para favorecer el inicio de la actividad empresarial
- Creación de empleo. El Ayuntamiento sufragará durante los 3 primeros meses, los gastos sociales de cada nuevo contrato indefinido, a partir del fin del estado de alarma, en todas las empresas del municipio.
- Digitalización del comercio local y formación de nuestros autónomos y profesionales en e-commerce. Imprescindible para su supervivencia.
- Colaboración de nuestros niños y jóvenes en un Homenaje a las Víctimas del Covid-19



TENEMOS UN PLAN

#EsteVirusLoParamosUnidos



@psoe_torre



PSOE Torrelodones



psoe.torre

Estas son nuestras propuestas

El pasado 15 de abril hicimos llegar al equipo de gobierno un documento en el que se recoge una amplia batería de medidas fiscales y sociales.

- > Flexibilizar el pago del IBI
- > Aplazar el pago de los principales impuestos municipales
- > Devolver la parte proporcional de las tasas municipales mientras dure el estado de alarma
- > Establecer una ayuda de hasta 2000 euros para autónomos y PYMES compatible, con la de otras administraciones
- > Facilitar el pago de alquileres a los negocios locales
- > Ampliar el programa de ayudas a gastos de vivienda
- > Extender las becas de comedor durante el verano
- > Implantar una ayuda para la compra del abono transporte
- > Subvencionar las actividades veraniegas para niños

Gracias por quedarte en casa

PSOE

FORMACIÓN ONLINE GRATUITA

800 cursos durante todo el mes de abril,
ampliado para los meses de mayo y junio



Dirigido a a todos los autónomos y empresas de Torrelodones,
desempleados, afectados por el Erte y a los jóvenes
entre 18 y 30 años de Torrelodones

Duración: 6 - 30 horas
Plataforma abierta 24 horas y 7 días a la semana
Disponible desde cualquier dispositivo con Internet
Diploma descargable al finalizar el curso

Toda la información en www.plateaformacion.com/Torrelodones

Colabora:



Torrelodones · es · eres · somos · **desarrollo local**

f t ● g+ ▶ + info: www.torrelodones.es

Ayuntamiento de
Torrelodones



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 Torreledones

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 y basuras

