



# L'alfàs

magazine



## COEMPA

ASOCIACIÓN DE COMERCIANTES  
Y EMPRESARIOS DE L'ALFÀS



El Ayuntamiento de l'Alfàs del Pi a través de las concejalías de Turismo, Comercio y Consumo ha colaborado con COEMPA para lanzar la tarjeta i-más

# ¡no te quedes sin ella!

[coempalfaz@gmail.com](mailto:coempalfaz@gmail.com) · [www.coempalfaz.com](http://www.coempalfaz.com) · Tel. 608 901 187

● ● ● ● Imprenta offset y digital  
gràfiques l'alfàs  
**zimagen**  
IMPRESION & ROTULACION

**TERRA & NATURA**  
ZOO · Benidorm

Sortean un PASE DE TEMPORADA  
entre los lectores de L'Alfàs Magazine.  
Bases del sorteo en el interior.



**ze**  
**black**  
diseño e impresión

Imprenta offset y digital  
gràfiques l'alfàs

**zimagen**  
VISUAL  
IMPRESION & ROTULACION

# marketing para hostelería



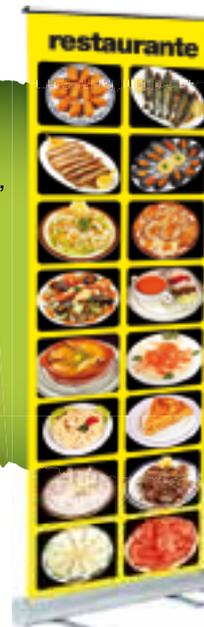
## expositores de metacrilato

diferentes modelos y tamaños



## rotulación

luminosos, corpóreos, vehículos, vallas, pancartas, cristales, paredes interiores, puertas, persianas, expositores, stands de feria, señalética...



## papelería

comandas, facturas, block de notas, manteles individuales, posavasos tarjetas de visita, folios, sobres...

## cartas menú

tríptico, díptico, A3, A3+, A4...  
Distintos tipos de encuadernado.



## caballetes

para menús, ofertas...  
caballetes pizarra...

## publicidad

flyers, trípticos,  
carteles...

gran banco de imágenes de hostelería

# impresión digital gran formato

Av. País Valencià, 39 | 03580 L'Alfàs del Pi | T 96 686 01 32 | M 658 928 350 - 655 860 043  
info@zeblack.es | www.zeblack.es

Envía un e-mail a [concursoomagazine@gmail.com](mailto:concursoomagazine@gmail.com) y escribe en asunto "sorteo Terra Natura" o bien rellena este cupón y deposítalo en el buzón del sorteo que tenemos en Gràfiques l'Alfàs (Av. País Valencià, 39 - L'Alfàs del Pi). Participarás en el sorteo de un **pase combinado de temporada de Terra Natura + Aqua Natura**.  
FECHA DEL SORTEO: MIÉRCOLES 30 DE NOVIEMBRE DE 2011.

Nombre y Apellidos

Teléfono contacto

E-mail

En cumplimiento de la Ley Orgánica, 15/1999 de 13 de diciembre, de Protección de datos de carácter personal le informamos que los datos de carácter personal que se faciliten mediante el siguiente formulario quedarán registrados en un fichero, titularidad de GRÀFIQUES L'ALFÀS, con la finalidad de tramitar su participación en el sorteo así como remitirle información sobre otros eventos que consideremos de su interés. Pueden ejercitar los derechos de acceso, rectificación, cancelación enviando un mail a [info@grafiquesalfas.com](mailto:info@grafiquesalfas.com) con Asunto: LOPD.

# El ayuntamiento de l'Alfàs celebra los próximos 10 y 11 de diciembre la primera Fira de Nadal

Con el objetivo de potenciar al comercio local las concejalías de comercio, consumo, servicios sociales y turismo del Ayuntamiento de l'Alfàs del Pi han decidido promover la primera Fira de Nadal en colaboración con MEMBA (Asociación de Mujeres Emprendedoras de la Comarca) tras el éxito obtenido en la reciente Fira de la Tardor que ha registrado la cifra récord de 6.000 visitantes.

La intención del Ayuntamiento de l'Alfàs es fomentar las compras en el ámbito local, coincidieron en destacar las concejales Isabel Muñoz y Vicenta Baldó en la presentación a los medios de la primera Fira de Nadal que tendrá lugar los próximos 10 y 11 de diciembre en la carpa municipal. "Vamos a transformar el recinto institucional en un centro comercial y de ocio" anunció María José Tent presidenta de MEMBA, entidad organizadora del certamen navideño. La carpa está diseñada para albergar 37 stands, ocupando 600 metros cuadrados "de los cuales parte serán destinados al área de servicio de bar y a espacio de ocio infantil". También habrá actividades paralelas para adultos con un completo programa que transforme el recinto municipal en un punto de encuentro no sólo de alfasinos sino vecinos de poblaciones limítrofes.

Para más información sobre la primera Fira de Nadal pueden enviar un correo a [info@membamarinabaixa.org](mailto:info@membamarinabaixa.org), ó llamar al 635.513.104. Además se utilizará la web corporativa para publicar las noticias relacionadas con la muestra: [www.ferialalfas.com](http://www.ferialalfas.com)

**L'ALFÀS DEL PI**  
C/ Las Escuelas s/n  
De 11.00h a 21.00h.

**10 y 11 de Diciembre**

ORGANIZA  
AJUNTAMENT L'ALFÀS DEL PI  
MEMBA  
ASSOCIACIÓ DE MULES EMPRENEDORES DE LA NATURA BAIXA  
[www.membamarinabaixa.org](http://www.membamarinabaixa.org)

COLABORAN  
electricidad Gascón  
Tdn  
Tierra de Niños  
PLAZA  
ELECTRICIDAD G.M.  
E24

# fira de Nadal

**COMERCIO, GASTRONOMÍA Y OCIO**

*Siente y disfruta de la Navidad en L'Alfàs*

**PROGRAMA DE ACTIVIDADES**

**SABADO 10 DE DICIEMBRE**

11.00h Inauguración oficial con autoridades.  
De 11.00 a 14.00h Talleres infantiles con Pekes Miriam, adorno navideño y muro de los deseos  
De 17.00 a 17.40h Teatro infantil "Vaya lata de Pirata Tarata" Compañía de teatro "Las Maracas"  
De 17.45 a 18.15h Chocolatada infantil y coca boba por gentileza de Churrería La Costa y De Palero artesanos  
De 19.00 a 20.00h Espectáculo musical "Música i ball mos fa grans" con la escuela de danza Hazel Hiles y la Coral L'Alfàs canta  
20.30h Sorteo Cesta navideña

**DOMINGO 11 DE DICIEMBRE**

De 11.00h a 11.30h Exhibición de aves rapaces de Terra Natura  
De 12.00h a 14.00h Taller infantil "Cocina tus dulces navideños con" Tierra de Niños", Coral Colegio Noruego Costa Blanca Albir con cánticos navideños  
De 16.00h a 16.40h Coro de Navidad del Club Los Holandeses  
De 16.45h a 17.15h Fiesta infantil, merienda por gentileza de McDonald's y animación de Mundomar  
De 17.45h a 18.15h Espectáculo musical con Aaron Colston y las bailarinas de la escuela de danza Hazel Hiles  
De 18.15h a 19.15h Sorteo Cesta navideña  
19.30h Durante todo el día animación infantil de Mundomar con reparto de globos y entradas al parque.

Si quieres exponer en la feria contacta en el teléfono 635 513 104 ó a través de la web [www.ferialalfas.com](http://www.ferialalfas.com)

La entrada en el área infantil costará 1,-€ el día por niño/a incluyendo todas las actividades del programa. Llevarán identificación. La organización se reserva el derecho a cualquier cambio de la programación

EDITA E IMPRIME: GRÀFIQUES L'ALFÀS 1999, S.L. · Avda. País Valencià, 39 A - Local D · 03580 Alfàs del Pi (Alicante) · Tel. 966 860 132 · [info@grafiquessalfas.com](mailto:info@grafiquessalfas.com)  
Depósito legal: A-163-2001 · DISEÑO Y MAQUETACIÓN: Kisco López · PUBLICIDAD Y SUSCRIPCIONES: Amparo Díaz López · 658 928 350



# Luz y Magia en Navidad

*Decoración navideña para a tu casa o negocio.*



ILUMINACIÓN  
**GUSTAVO MORENO S.L.**



Plaza Salvador Dalí, 5 L3 (Frente Casa de Cultura) Alfaz del Pi · Telf: 965 888 132 Móvil: 607 277 423 [info@electricidadgm.com](mailto:info@electricidadgm.com)

# Las Fiestas en fotos

Fiestas del Jubileo y del Santísimo Cristo del Buen Acierto

## Concentración de penyes y pregón



## Procesión



## Desfile del humor



## Mundo infantil



## ***Fiesta de la cerveza***



## ***Nit d'Albaes***



## ***Pilota***



## ***Guateque***



**CELEBRA TU CUMPLEAÑOS**  
en  
**TERRA NATURA**  
ZOO · Benidorm

desde  
**7,95€**

A tiger and a young girl with a birthday cake. The tiger is roaring, and the girl is smiling with her mouth open. The cake is decorated with candles and fruit.

**Infórmate YA en**  
**96 607 27 70**  
**info@terranatura.com**

# Lucha contra la violencia de género

L'Alfàs del Pi se suma al Sistema de Seguimiento Integral de Violencia de Género del Ministerio del Interior



El alcalde de l'Alfàs del Pi, Vicente Arques, firmó el primer convenio de colaboración entre el Ayuntamiento y el Ministerio del Interior, (Secretaría de Estado de Seguridad) en un acto celebrado en Alicante, con la subdelegada del gobierno en la Comunidad Valenciana, Ana Botella, y el subdelegado del gobierno en Alicante José Pérez Grau.

"Convenio de gran trascendencia en el ámbito de la seguridad ciudadana en general y de la lucha contra la violencia de género en particular" según reseñó el alcalde de l'Alfàs del Pi, Vicente Arques, ya que permite la incorporación del Cuerpo de la Policía Local al Sistema de Seguimiento Integral de los casos de Violencia de Género, que es una cuestión de Estado para el Gobierno como destacaba Ana Botella al término del acto.

L'Alfàs del Pi se ha posicionado entre los 8 primeros ayuntamientos de la provincia que se suman a este sistema tras rubricar el convenio sus representantes son: Alcoi, L'Alfàs del Pi, Altea, Finestrat, La Nucía, Orihuela, La Vila Joiosa y Xàbea. En breve está previsto que también firmen el convenio Alacant, Callosa d'En Sarrià, Denia, Elx y Pilar de la Horadada

El Sistema de Seguimiento Integral de Violencia de Género (SSIVdG) tiene su origen normativo en la Ley Orgánica 1/2004, de 28 de diciembre, de Medidas de Protección Integral contra la Violencia de Género, que fue aprobada por unanimidad en las Cortes Españolas.

El SSIVdG "es más que una base de datos" común para los Cuerpos y Fuerzas de Seguridad del Estado, y ahora para las Policías Locales de los municipios que han ratificado el convenio. De hecho, lo que se permite a través de estos convenios, es que las Policías Locales especializadas puedan acceder directamente a la información que manejan las Fuerzas y Cuerpos de Seguridad del Estado. Su finalidad "es mejorar la eficacia en el seguimiento de las circunstancias que concurren en cada una de las mujeres con medidas de protección y alejamiento". El objetivo, según ha destacado la Delegada, es "tener constancia permanente de la situación en la que viven las mujeres víctimas de violencia de género para evitar una nueva agresión". Además, se evita lo que los especialistas califican como doble victimización de las mujeres maltratadas que cada vez que se desplazan tienen que explicar su situación a las fuerzas policiales.

El Sistema ha registrado (desde su puesta en marcha en 2007) un total de 16.453 denuncias de víctimas de la provincia de Alicante y ha hecho seguimiento de 11.898 órdenes de protección en la provincia

En estos momentos sustenta la protección de 2.244 víctimas alicantinas con orden de protección activa.

pan artesano elaborado desde 1950

Certificación  
Artesana  
4.497

COMERCIO  
excelente



*Estas navidades  
serán más dulces  
con el Depalero*



*Almendrados*



*Coquitos*



*Mantecado  
de Almendra*



*Mantecado*



*Pastissos*



*Nevaditos*

Ven a probar nuestros nuevos productos  
y dulces navideños en la **Fira de Nadal**

Abierto todos los domingos

HORARIO: Lunes a Viernes de 7.00 a 14.00 h. y de 17.00 a 20.30 h.

Sábados de 7.30 a 15.00 h. Domingos de 8.00 a 14.30 h.

Calle Herrerías, 21, local 6 - 03580 L'Alfàs del Pi

Tels. 96 588 97 89 - 669 69 79 05 - 666 22 31 32 [www.panaderiadepalero-alicante.com](http://www.panaderiadepalero-alicante.com)

# Llega el **PLANAZO**

a nuestro centro

# TODOS nuestros tratamientos corporales a **30€** x sesión

## Elige y disfruta del placer y bienestar que te ofrecemos

centro  
estético  
**beycan**  
Tel. 966 814 527

### PEELING-ENVOLTURAS - MASAJES

TRATAMIENTO DE CAFE: reafirmante  
TRATAMIENTO DE CHOCOLATE: energizante e hidratante  
TRATAMIENTO DE ALGAS: lipolítico y anticelulítico  
TRATAMIENTO DE VITAMINA C: regenerante e iluminador  
TRATAMIENTO DE VINO: antioxidante  
TRATAMIENTO DE OXIGENO: hidratante y remodelante  
TRATAMIENTO DE ALOE VERA Y MENTA: calmante y relajante  
TRATAMIENTOS CON CHAKRAS: equilibrantes y antistres  
TRATAMIENTOS CON ESENCIAS: relajantes, equilibrantes

### APARATOLOGÍA

**ELECTROESTIMULACIÓN:** reductor  
**PRESOTERAPIA:** retención de líquidos, relajante  
**SAUNA:** eliminar toxinas, reductor  
**RADIOFRECUENCIA:** reafirmante  
**ROLLACTION (BONO DE 14 SESIONES):** remodelante, tonificante, reafirmante  
**ULTRASONIDO:** reductor

*Cualquier tratamiento de los anteriores mencionados, tienen una duración aproximada de 1 hora 15 minutos. Elige el tratamiento que desees y te lo preparamos con un cheque regalo para sorprender a tus seres queridos.*

*Pídenos cita y te asesoramos*

**HORARIO:** De lunes a viernes de 10:00 h. a 18:00 h. Sábados y otros horarios consultar. **ABIERTO A MEDIODÍA**  
[www.centroesteticobeycan.com](http://www.centroesteticobeycan.com) · Tel: 966 814 527 FEDERICO GARCÍA LLORCA, 38 · 03580 ALFAZ DEL PÍ

## La Fundación noruega **BETANIEN** dedicada al cuidado de los mayores celebra su **décimo aniversario en l'Alfàs**

El alcalde de l'Alfàs del Pi, Vicente Arques, felicitó a todos los trabajadores y al equipo directivo con su gerente Marit Möler Wolfe al frente por haber puesto en marcha la primera residencia de mayores fuera de Noruega con fondos del banco de préstamos hipotecarios (Den Norske Husbanken) en de noviembre de 2001.

Lo que empezó con la compra de un terreno de 6.500 metros cuadrados se ha convertido en una residencia Noruega donde se alojan pacientes procedentes de la Comunidad de Bergen que buscan fundamentalmente las bondades de nuestro clima y un trato excepcional "nuestro valores son: cuidados, creatividad, sinceridad,

visión de conjunto y calidad de trabajo" enumera Marit Möler directora de la Fundación Betanien.

El acto conmemorativo ha sido sencillo y se ha desarrollado en un ambiente familiar donde residentes y empleados han compartido espacio con las autoridades.

# Euro Optica



ALFAZ DEL PI

# -35%

## EN MONTURAS DE MARCA

V&L PORSCHE BOSS CALVIN KLEIN HUGO BOSS GUESS  
MIU MIU DKNY MOEGLER VERSACE Dior GUCCI

## LENTILLAS DE COLORES **FRESHLOOK 25€**



GAFA GRADUADA POR

# 49€

## ESTAS NAVIDADES REGALA SOL!!!

con este anuncio te regalamos  
(a descontar de tu compra de sol)

# -10€

T/F **96 686 02 76** Av. País Valencià, 9 · Abierto de 10.00 h a 18.00 h

[www.eurooptica-alfas.com](http://www.eurooptica-alfas.com)

# La ministra de sanidad, política social e igualdad visitó la 4ª Fira de la Tardor



Horas antes de su clausura la Ministra, Leire Pajín, tras inaugurar en l'Albir la exposición "Arte Salvado" se acercó al centro de l'Alfàs del Pi para interesarse por los resultados de la 4ª Fira de la Tardor instalada en el patio de las Escuelas Viejas. Leire Pajín habló con los comerciantes y empresarios que participan este año en la Fira de la Tardor, organizada por el Ayuntamiento de l'Alfàs del Pi en colaboración con MEMBA (asociación de mujeres emprendedoras de la Comarca). Acompañada por el Alcalde alfásino, Vicente Arques y todos los miembros del equipo de gobierno muni-

cipal, la Ministra pudo conocer de primera mano las cifras extraordinarias que manejan los organizadores del Certámen "por aquí han pasado más de 5.000 personas y nos quedamos cortos" proclamaba la concejal de Comercio del Ayuntamiento de l'Alfàs Vicenta Baldó. La ministra y toda la comitiva de autoridades tuvieron oportunidad de degustar algunas de las riquísimas tapas que du-

rante tres los días se ofertaron en una ruta gastronómica que fue sido sin duda "todo un acierto". Una vez más la concejal titular de comercio del Ayuntamiento de l'Alfàs reiteró sus felicitaciones a los 80 comerciantes y empresarios que apostaron fuerte por estar aquí en la Fira "tras cuatro

años de vida está más que consolidada" manifestaba la edil alfásina. Como dato significativo destacaba un detalle "ya se han apuntado prácticamente todos los comerciantes y empresarios a repetir experiencia en la quinta edición". Lo que si ha quedado patente en esta cita con la industria, el comercio y los servicios locales y comarcales es el elevado nivel del sector. "Desde la administración estamos muy satisfechos de facilitar foros como este que permiten a nuestros comerciantes afianzarse, máxime en unos momentos difíciles para todos" señalaba la concejal alfásina Baldó.



## Nace un nuevo festival de coros hispano noruego en l'Alfàs



El Festival "Canta Costa Blanca - Singing Costa Blanca" convierte a l'Alfàs en sede internacional del Canto Coral durante una semana. Se celebrará desde finales de febrero y durante la primera semana de marzo. Paralelamente, en forma de contrapunto, se realizará el proyecto de "ABBA para Mujeres".

Con la puesta en marcha de un nuevo Certámen l'Alfàs se afianza como Ciudad de Festivales "sólo nos faltaría celebrar uno en el mes de Enero para contabilizar un total de 12 festivales al año" uno por mes, puntualizó el alcalde alfásino Vicente Arques en la presentación del proyecto.

Una vez más l'Alfàs es ejemplo vivo de convivencia entre culturas y tradiciones "unidos por un sentimiento común: la polifonía, el canto y la música vocal" según manifestó José Antonio Rubio, director del Festival junto al maestro Erlend Dalen, director musical noruego representante de la Federación de Coros más importante del norte de Europa o por lo menos la Federación que aglutina al mayor número de coros "pasan de 3.000".

Applus<sup>+</sup>  
Iteuve

Pide cita en:  
[www.applusiteuve.com](http://www.applusiteuve.com)

¡ Este mes, al pasar tu ITV  
podrás ir al cine totalmente

**GRATIS!**

Entre el 1/11/2011 y el 30/11/2011 al pasar tu ITV en la estación Applus+ Iteuve Benidorm, te regalamos una entrada gratis para el cine.

Beneficiate de esta promoción en los cines Colci de Benidorm y de el Rincón de Loix y Cines La Vila.



ITV- BENIDORM  
Av. de la Comunidad Valenciana  
03503 Benidorm, España  
[www.applusiteuve.com](http://www.applusiteuve.com)

¡Solicita más  
información  
en tu estación!

Más información en  
[www.applusiteuve.com](http://www.applusiteuve.com)

Pide cita en [www.applusiteuve.com](http://www.applusiteuve.com)

\* Los clientes de Applus+ Iteuve Technology SL que pasen su ITV en la estación Applus+ Iteuve Benidorm durante el mes de noviembre pueden beneficiarse de la promoción. Para participar en la promoción deberá haber concertado cita previa en ITV Benidorm durante el mes de noviembre 2011. No se adhieren a la promoción los clientes sin cita previa. Estos cupones serán válidos de Lunes a Jueves. Sólo canjeable por la compra de al menos otra entrada. Promoción válida hasta el 2 de diciembre

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

Con la colaboración de:



# Silfanys

centro de belleza y peluquería unisex

## OFERTAS DE PELUQUERÍA DE MARTES A JUEVES

Promoción color (Tinte + Corte + Mascarilla + Secado)	30€
Promoción mechas (Mechas + Corte + Mascarilla + Secado)	45€
Oferta corte caballero	10€
Oferta corte niño	8€
Oferta corte mujer	12€

## OFERTAS DE ESTÉTICA

Tratamiento facial de VitaminaC	30€
Higiene facial con depilación facial	30€
Peeling corporal + hidratación	30€
Presoterapia + masaje con serum anticelulítico	30€

ABIERTO DE MARTES A SÁBADO DE 10.00 A 18.30 H. NO CERRAMOS A MEDIODÍA  
C/ Calvari, 25 - L. 2 - 03580 L'Alfàs del Pi - Tel.: 96 588 85 05 - Móvil: 637 25 29 90 silfanys@hotmail.com



# OPTICA NOVALUZ

VISTALIA<sup>®</sup>

V-Tech

VISTALIA se sube al tren de las últimas tecnologías y apuesta por gafas progresivas resistentes, ligeras y modernas. Porque nuestras gafas progresivas no tienen porqué ser aburridas, Vistalia Tech presenta su nueva colección de gafas progresivas para los ojos más exigentes con los materiales más punteros del mercado: Titanio, Caucho, Metal y Carbono.

Elige la opción que mejor se adapte a tus necesidades y presume de la última tecnología en gafas progresivas esta temporada.

Ahora con **VARILUX**,  
presume de tecnología  
y llévate este fantástico

*Past-it*  
digital

por la compra de  
tus progresivos.



Avda. País Valencià, 14 - L'Alfàs del Pi - Tel. 966 860 020

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



Síguenos en facebook y estarás al día de noticias, promociones y ofertas.  
[www.facebook.com/opticanovaluz](http://www.facebook.com/opticanovaluz)



Desde que empecé a recordar con vosotros nuestra historia, ya han pasado ocho años largos, casi nueve. Cada mes de Noviembre hemos revivido las fiestas del jubileo y del Cristo del Buen Acierto.

Hemos repasado actos religiosos y lúdicos, tradiciones, comidas festivas, personajes de altura, que marcaron nuestras fiestas como: **D. Gregorio Llorca**, autor de las embajadas, **los ángeles** que las han declamado, la llegada de la nueva imagen del Stmo Cristo en el año 1939, el escultor que la creó: **Pío Mollar Franch**. Anécdotas de la *rateta* del **ti Hilario**, la música de Benissa, el sonido de *les banderetes de paper*, movidas por el viento en las calles engalanadas...en fin, un largísimo repertorio de recuerdos inolvidables.

Este año vamos a entrar de lleno en una tradición que sigue viva en esta segunda década del siglo XXI, gracias a las mujeres alfasinas. Esas maravillosas mujeres, que han sido capaces de mantener un cántico a tres voces y a capela desde su origen y pasarlo con toda su pureza, de generación en generación: El Trisagio.

El Trisagio es un acto solemne de adoración al Santísimo Sacramento, que está expuesto en el altar durante 40 horas. Asistir a este acto

es uno de los tres requisitos que se necesitan para ganar el Jubileo alfasino.

Se canta en las tardes Jubilares, los días 7- 8 y 9 de Noviembre y está dedicado a la Santísima Trinidad.

El primer día se glorifica al Dios Padre, el segundo al Hijo y el tercero al Espíritu Santo.

Reunido el pueblo en la Iglesia, comienza el Trisagio.

El primer cantar, es dedicado al Dios Padre. Comienza el coro a tres voces, con este cántico:

Santo, Santo, Santo,  
Señor Dios de los ejércitos,  
Llenos están los cielos y la tierra de vuestra gloria, de vuestra gloria.

Los feligreses contestan, todos a una sola voz, como un rezo, enlazando la última palabra del cántico:

Gloria al Padre, Gloria al Hijo, Gloria al Espíritu Santo.

Vuelve el coro a repetir el canto, enlazando también la última palabra de la oración de los fieles.

Nueve veces se repite el canto y la oración, que el sacerdote acaba, con el Padre Nuestro y

el Gloria, dando paso al segundo cántico, que comienza, esta vez con el Gloria:

Gloria al Padre, gloria el Padre  
Gloria al Hijo, gloria al Hijo  
Gloria al Espíritu Santo, Espíritu Santo, Santo.

El rezo de los fieles, esta vez enlazara con el final del canto:

Santo, Santo, Santo, Señor Dios de los ejércitos, llenos están los cielos y la tierra de vuestra gloria.

Se canta y se contesta de nuevo, las nueve veces correspondientes. Con el Padre Nuestro y el Gloria el sacerdote, da entrada al tercero y último canto, dedicado al Espíritu Santo.

Este cántico final, junto a la oración de los fieles, es igual que el primero:

Santo, Santo, Santo,  
Señor Dios de los ejércitos,  
Llenos están los cielos y la tierra de vuestra gloria.

Como veis los tres cánticos tienen la misma letra, solo cambia la entonación; digo entonación, que no música, porque ya sabemos que se canta a capela.

Acabados los cantos de alabanza, el sacerdote realiza una homilía y se da fin al Trisagio, can-



Paqui de Barbara



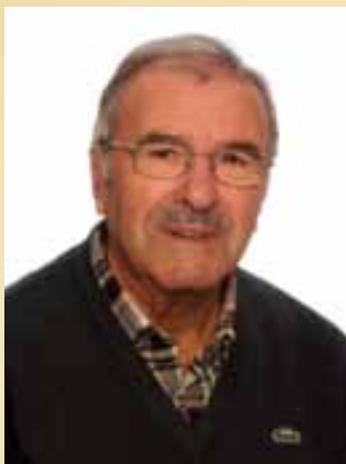
Maria Eugenia del Albir



Isabel de Roca



Marisa de Isabel



Pascual la Casillera



Angelita la Rubia



Lina la Llegua



Fina Ocha

tando todos juntos una oración al Santísimo Sacramento.

No se, si os he sabido transcribir, este magnifico acto, quizás el más emblemático del Jubileo, como lo vivimos y sentimos participando en él. Lo que si pretendo con ello, es llegar a los que no lo conocen, seguramente por falta de información, para invitarles a disfrutar de este privilegio alfasino, porque es único en la comarca, todo un lujo de tradición que no debe pasar desapercibido.

Es una delicia escuchar las voces de nuestras mujeres, que desde niñas año tras año, fueron

constantes, al estar, primero oyendo y aprendiendo de las mayores, para después coger el relevo y dar entrada a las jóvenes con el fin de que perdure este antiguo canto con toda su pureza primitiva.

Al coro de las mayores que dieron paso a esta generación, ya les dedicamos un capitulo de "Nuestra Historia" con el titulo de: alfasines del Cor.

Ahora toca agradecer al actual coro del Trisagio y lo vamos a hacer nombre por nombre y voz por voz, por que se lo merecen:

**Ángela Such Soler** (veu baixa), **María Euge-**

**nia Villanueva** (mitja veu), **María García** (mitja veu), **Isabel Albiñana** (mitja veu), **Encarna Nadal** (mitja veu), **Paqui Pérez** (mitja veu), **Lina García** (mitja veu), **Pepa Cortés** (mitja veu), **María Soler** (veu alta), **Pascual Albiñana** (veu alta), **Mayte Pérez** (veu alta), **Fina Saval** (veu alta), **Marisa Cortés** (veu alta).

Vicenta Baldó, está escuchando los ensayos, con la ilusión de cantar, cuando aprenda.

Por último vamos a citar a un miembro del coro que añoramos, por su voz y su gracia, pero sigue viva en el recuerdo: **Vicenta Cortés**.



María Palero



María el alguacil



Vicenta Llana



Pepa Ocha



Mayte de Pepe el moliner y su hija vicenta



Encarna de Teresa Felip

**A todas, muchas gracias, por el esfuerzo de tantos años, desde la sencillez y el anonimato.**



# El Albir referente turístico de la comarca los domingos

Más de 300 personas participaron en la presentación de la ruta guiada

El alcalde de l'Alfàs del Pi Vicente Arques y el presidente del Puerto de Alicante José Joaquín Ripoll inauguraron el Centro de Interpretación del Faro de l'Albir. Con este gesto simbólico de recorrer las cortinillas que desvelan la placa inaugural se pone en marcha un ambicioso proyecto auspiciado por la nueva marca turística del Ayuntamiento alfásino **"We Love Sundays Albir"**.

*"Nos hemos propuesto poner en valor todos los elementos turísticos de l'Albir"* declaró el alcalde del Ayuntamiento de l'Alfàs del Pi, Vicente Arques, minutos antes de emprender camino hacia el Faro junto al presidente del Puerto de Alicante José Joaquín Ripoll. El máximo órgano de gobierno de la dársena alicantina valoró positivamente desde un principio la iniciativa del Consistorio de restaurar el emblemático edificio y abrir sus puertas al público *"por combinar intereses medio ambientales, marítimos y turísticos"*.

El alcalde de l'Alfàs incidió una vez más en la implicación de todas las administraciones supramunicipales lo que ha facilitado la puesta en marcha de una nueva marca turística que abarca los atractivos de l'Albir cada domingo. La ruta arranca desde el parque natural más visitado de toda la Comunidad Valenciana *"400.000 visitas registradas al año"*. Ahora con el Centro de Interpretación se conoce-



rán detalles del edificio en sí *"por ejemplo se construyó en 1863 pero el camino de acceso se hizo en 1963"* y sabremos cómo se las arreglaban los torreros en el día a día explica la arqueóloga Carolina Frías ya desde el interior



del Faro donde se han colocado paneles divulgativos sobre los valores medio ambientales.

Pero los domingos dan mucho de sí y la ruta propone bajar a la playa y entrar en la Fundación Frax donde artistas de reconocido prestigio como el alicantino Pepe Azorín exponen su obra; cruzar a la Villa Romana, primer Museo al aire libre de la Comunidad Valenciana; recorrer el mercadillo... en definitiva *"proyectar l'Albir como referente turístico de la Comarca"* apostilla el alcalde alfásino Vicente Arques. El camino terminará donde uno quiera, pero lo más importante es promocionar *"nuestros atractivos"* que dinamicen el sector comercial y empresarial.

150 años de historia se vislumbran desde el Faro de l'Albir abierto al público cada fin de semana convirtiéndose en el punto de partida de una de las rutas turísticas más atractivas de toda la Comarca de la Marina Baixa: **"We Love Sundays Albir"**.



## Casa Mediterráneo potencia con un convenio de 30.000 Euros la XXIV edición del Festival de Cine de l'Alfàs del Pi

El Certamen incluirá dentro de su programación, del 7 al 15 de julio de 2012, dos ciclos de cine en versión original: Cine del Mediterráneo: Balcanes...Sueños Rotos (Albania y Bosnia) y Cine del Mediterráneo: Grecia y Turquía a través de ellas. Además Casa Mediterráneo entregará uno de los premios concedidos a los cortometrajes, la única sección a concurso del Festival.

El alcalde de l'Alfàs del Pi, Vicente Arques, y la directora general de Casa Mediterráneo, Yolanda Parrado, suscribieron el compromiso de colaboración en la antesala del Cine Roma minutos antes de proyectarse la película egipcia *"Mujeres de El Cairo"* de Yousry Nasrallah.

A través de uno de los Festivales de Cine de más solera de toda la Provincia, Casa Mediterráneo seguirá con la tarea de divulgar las



realidades socioculturales contemporáneas de los países ribereños, y en concreto, este convenio le permitirá favorecer la proyección, difusión y promoción del cine en versión original de dichos países del Mediterráneo. De las 45 películas que se proyectaron en la pasada edición del Festival de Cine de l'Alfàs 44 eran películas en versión original

subrayó como dato relevante Vicente Arques *"luego este tipo de cine independiente y de autor está muy en la línea multicultural del Certamen y de nuestro público"* recalzó el alcalde alfásino agradeciendo al mismo tiempo el esfuerzo económico de Casa Mediterráneo.

Por su parte la directora general del consorcio público quiso destacar *"la afluencia siempre masiva"* a las actuaciones promovidas por Casa Mediterráneo en l'Alfàs del Pi, una localidad que simboliza la convivencia de diferentes nacionalidades, culturas, religiones *"lo que aquí se vive día a día es lo que nosotros queremos proyectar y traer del Mediterráneo hasta Alicante"*. En definitiva por la personalidad del Municipio y la grandeza del Festival *"es el sitio donde queríamos estar"* concluyó Yolanda Parrado.



# Clínica Dental ALFAZ

Dr. C Jones & Associates

**Durante este Otoño  
diagnóstico, presupuesto  
y radiografía panorámica**

# gratis\*

\*presentando este anuncio

Avenida Pais Valencià, 2 · Edificio España 2B · 03580 ALFAZ DEL PI (Alicante)  
clinicadentalalfaz@wanadoo.es · T (+34) 96 588 79 75 · F (+34) 96 686 03 43

TELÉFONO DE URGENCIAS  
**630 116 717**



## ODONTOLOGÍA ESTÉTICA: Las opciones se multiplican.

Dr. Christopher Jones,  
nº col. 2395 (Clínica Dental Alfaz)  
Cirujano Oral

Al igual que los materiales utilizados en estética dental continúan mejorando, su versatilidad se expande en un abanico de posibilidades, las cuales dan al paciente mas de una opción a la hora de elegir el tipo de tratamiento. Dichos materiales, rozan la invisibilidad y a la vez son más duraderos.

Si sus dientes tienen manchas o bien tienen un color desfavorable; o si tienen huecos entre los mismos por la pérdida de uno o varios; o si no le gusta su forma o su posición en la boca: la odontología estética podría dar solución a este problema.

### Carillas de porcelana.

Este tipo de tratamiento, es cada vez más solicitado entre los pacientes. Las carillas,

son un tipo de fundas echas en el laboratorio, que se adhieren a nuestros dientes de forma similar que una lentilla a nuestro ojo. Las utilizamos para cambiar tanto el tamaño como el color y la forma de las piezas dentales. Mediante este procedimiento, el dentista desgasta solamente la cara frontal de la(s) pieza(s) dañando al mínimo la superficie de las mismas. Hay diferentes tipos de carillas dependiendo del material del que estén compuestas (plástico o acrílico, composite y cerámica).

Este tipo de tratamiento estético es bastante simple e indoloro, ya que en numerosas ocasiones podemos prescindir de la incómoda anestesia. El dentista "desgastara" una fina capa de esmalte de la superficie

frontal de la pieza dental, para así hacer hueco a la carilla. Una vez desgastada, el dentista tomará una impresión de la pieza, la cual mandará al laboratorio donde se construirá la carilla. Una vez que ha sido fabricada, el diente es preparado con un gel de ácido ortofosfórico que producirá una rugosidad en la superficie del mismo, para que la adhesión entre éste y la carilla sea buena. Después, la carilla será pegada al diente con un adhesivo resínico. Los resultados en este tipo de tratamiento son muy buenos y dependen en gran proporción de la comunicación entre el odontólogo y el paciente al tener éste que facilitar toda la información posible (a través de fotografías, dibujos, etc.) del resultado que espera obtener.

## Los alfasinos se suman a los actos conmemorativos del día mundial contra el cancer de máma



Con este simbólico lazo rosa desplegado en las puertas de la Casa de Cultura los alfasinos se han sumado a los actos conmemorativos organizados en torno al Día Mundial Contra el Cancer de Máma. Una jornada reivindicativa y esperanzadora al mismo tiempo como señalaba la concejal de sanidad del Ayuntamiento de l'Alfàs del Pi, Vicenta Baldó, tras agradecer el papel desempeñado por la

Junta Local de la AECC (Asociación Española Contra el Cancer) presidida por Pamela Dawson.

22.000 nuevos casos de cáncer de máma se detectan anualmente en España. La detección precoz es el único camino de erradicar la enfermedad, luego el mensaje lanzado a la opinión pública: no bajar la guardia y practicar la medicina preventiva.



# Bolsa de empleo

## AUXILIAR ADMINISTRATIVO/A (16/11/2011)

Se precisa auxiliar administrativo/a con conocimientos en las competencias propias del puesto ofertado. Se requiere formalidad y seriedad. Se ofrece alta en la seguridad social y contrato inicial de duración determinada. Interesados/as enviar Currículum Vitae a: [selecad2011@hotmail.es](mailto:selecad2011@hotmail.es)

## COMERCIAL (16/11/2011)

Se precisa comercial con experiencia para asesoramiento a empresas especialistas en PYMES. Se requiere persona responsable y dinámica. Contratos de formación, formación bonificada, LOPD, Prevención Blanqueo, Prevención Riesgos Laborales. Construye tu propio negocio sin necesidad de ser franquiciado. Formación a cargo de la empresa. Posibilidad de crear equipos de zona, altas comisiones.

## ASESORES COMERCIALES (11/11/2011)

Importante empresa eléctrica de ámbito nacional, busca los mejores asesores para su delegación en la comarca. Ingresos fijos más comisiones según valía. Formación a cargo de la empresa.

incorporación inmediata, se valorará experiencia en ventas. Posibilidades de crear equipos propios. Interesados enviar curriculum al teléfono: 965 833 300 para entrevista personal.

## PERSONAL PARA SALÓN DE JUEGOS

(11/11/2011)

Se precisa señorita de 20-30 años para un salón de juegos en Benidorm. Se valorara conocimiento de ingles y experiencia. Interesados llamar al teléfono: 965 850 332 o enviar curriculum a la dirección de e-mail [info@swarovski-benidorm.com](mailto:info@swarovski-benidorm.com)

## COMERCIALES (07/11/2011)

Empresa de seguros de primer nivel selecciona, comerciales con o sin experiencia, de entre 30 y 45 años, con bachiller o FP y con dedicación exclusiva en toda la marina baja y alta. Los seleccionados recibirán una completa formación a cargo de la empresa, importantes ingresos determinados en contrato mercantil. No dejes pasar esta oportunidad de futuro. Interesados enviar tu curriculum a [mas\\_linda31@hotmail.com](mailto:mas_linda31@hotmail.com) o llamar al teléfono 679.511.862 mañanas de 10 a 14. Preguntar por Mónica.

## MODISTA (07/11/2011)

Se necesita modista con experiencia en maquinaria industrial para arreglos y confección de ropa. Interesados llamar al teléfono: 965.868.530 llamar de 14h a 17h.



C/Escuelas Nº 14 · Alfaz del Pi · Tel.: 96 686 02 13

**SI USTED TIENE UNA EMPRESA Y NECESITA EMPLEADOS NO DUDE EN PONERSE EN CONTACTO CON LA BOLSA DE EMPLEO DE ALFAZ DEL PI**

**TELEFONO 966860213 PREGUNTAR POR VANESSA**

## La concejalía de juventud de l'Alfàs presenta el curso de primeros auxilios en bebés y niños

El curso se impartirá en la Casa de Cultura de L'Alfàs del Pi a partir del 21 de noviembre por profesionales cualificados de Cruz Roja. Los interesados pueden inscribirse o bien en las oficinas del Cija ubicadas en las mismas dependencias municipales o a través de Cruz Roja llamando a los teléfonos: 96.588.74.35 o 96.586.42.09.

Cruz Roja expedirá el correspondiente título a todos los que hayan superado con éxito las clases.

El curso tiene una duración de 20 horas lectivas teóricas y prácticas y los precios oscilan entre los 30 € de coste para la población en general hasta los 15 € para los desempleados. Oscar Pérez concejal de juventud del Ayunta-

miento de l'Alfàs ha incidido en la profesionalidad de Cruz Roja responsable de impartir las clases donde se facilitarán instrucciones y conocimientos básicos para saber cómo debemos actuar en situaciones críticas muy habituales cuando hay bebés y niños de por medio evitando problemas graves.

## it's A SmALL WoRLD RESTAURANT

Filetones · Super ensaladas  
Pescado Fresco · Sabrosos Crêpes  
Ven y disfruta

Abierto todos los días  
12.00 - 23.00 hrs.

c/. Narciso Yepes, 2  
Local 4 (Entrance Golf!!)  
ALBIR

96 686 83 01  
600 36 72 18

## **David Abraix y Lucia Morales han sido los ganadores de la cuarta edición de las X más bonitas de la Costa Blanca**



El domingo 30 de octubre 700 corredores tomaron parte en la IV edición de "Las X Millas más bonitas de la Costa Blanca" que se ha convertido en una de las pruebas deportivas más relevantes de la provincia por el atractivo recorrido que incluye la entrada de los corredores en el parque natural de Serra Gelada.

A pesar de la previsión meteorológica que amenazaba con lluvia, la prueba se celebró con una excelente temperatura. El cielo permitió que se pudieran celebrar la IV edición de las X millas y la primera edición de las V millas cuyos ganadores absolutos fueron Vicent Más Leyva en categoría masculina y Fren Portiques en categoría femenina.

El premio para los ganadores absolutos de la prueba era un viaje con todos los gastos pagados a Berna Suiza para participar en las X millas más bonitas del mundo que se celebra en la capitales suiza.

Los ganadores fueron David Abraix en categoría masculina y Lucia Morales que el año pasado fue la ganadora de la X Millas de L'Alfàs del Pi y este año por lo tanto volverá a correr las X Millas en Berna

La prueba tenía la salida desde el la pista del polideportivo municipal. Desde debían llegar, hasta el faro del Albir para volver de nuevo al polideportivo después de recorrer los aproximadamente 16 kilómetros de los que consta la prueba de las 10 Millas. Los corredores de las V millas realizarán un recorrido similar sin llegar a entrar en la parte del recorrido que transcurre por el parque natural de Serra Gelada.

La prueba está organizada por el club de fútbol Orange de L'Alfàs del Pi, y cuenta con la colaboración del club de Atletismo El faro de L'Alfàs del Pi, la concejalía de Deportes, la Diputación provincial de Alicante, la dirección del Parque Natural de Sierra Helada, La Policía Local y Protección Civil



# AHORA EN

## mon natura

PRODUCTES I TERÀPIES NATURALS



YOGA

YOGA PARA NIÑOS

YOGA PARA EMBARAZADAS

QI GONG

DANZA DEL VIENTRE

DANZA DE LA MEDITACIÓN

### INFÓRMATE EN:

### Teléfono 96 686 04 68

### [www.mon-natura.com](http://www.mon-natura.com)

- HERBODIETÉTICA
- ALIMENTACIÓN BIOLÓGICA
- NUTRICIÓN DEPORTIVA
- COSMÉTICA NATURAL
- LIBRERÍA ESPECIALIZADA

QUIROMASAJE

FLORES DE BACH

PAR BIOMAGNÉTICO



[www.mon-natura.com](http://www.mon-natura.com) [info@mon-natura.com](mailto:info@mon-natura.com)  
Plaça de la Creueta, 1 - L'Alfàs del Pi



# SU OMIC LE ACONSEJA SOBRE...

## \*MARCADO DE PRECIOS:

Todos los establecimientos comerciales están obligados a marcar el precio de los artículos que tengan dispuestos para la venta.

Los artículos, puestos a la venta en el interior del establecimiento, deben ir acompañados de una información clara y visible que no cree confusión al consumidor sobre el precio total.

En el escaparate el precio se exhibirá de manera que permita al consumidor conocer el precio del producto sin necesidad de entrar en el establecimiento.

Además del precio de venta se indicará, en su caso, el precio por unidad de medida de forma inequívoca y visible.

Nunca podrá cobrarse más del precio marcado.

En las ventas en rebajas, el precio rebajado deberá fijarse junto al precio habitual.

Los prestadores de servicios anunciarán los precios donde oferten sus servicios.

## \*JUGUETES SEGUROS:

Conviene recordar la importancia de la presencia de un adulto en los juegos de los más pequeños.

Todos los juguetes han de estar correctamente etiquetados. La información obligatoria es la siguiente:

Marca CE en lugar visible, Nombre y/o razón social y/o marca del fabricante o representante autorizado o importador de la UE.

Advertencia de posibles riesgos, instrucciones de montaje mantenimiento o limpieza, siendo obligatorias en los siguientes casos:

- Juguetes destinados a menores de 36 meses
- Toboganes, anillas, cuerdas y similares montados sobre soportes
- Juguetes que imitan a instalaciones o aparatos destinados a los adultos
- Juguetes químicos

Y, especialmente en aquellos destinados a los menores de 3 años, compruebe los siguientes aspectos:

- Que no contengas piezas pequeñas,
- Que estén confeccionados con materiales que no se astillen o sean cortantes en caso de rotura
- Que las distintas piezas del juguete no se desprendan con facilidad
- Examine con atención los juguetes antes de adquirirlos, compruebe su contenido, solicite la garantía y guarde el justificante de compra

Recuerde realizar sus compras con suficiente antelación. Desde la OMIC le recomendamos realizar sus compras en el comercio local.

# TU OPINIÓN TAMBIÉN CUENTA



Federico García Lorca, 11 bajo  
 03580 L'ALFÀS DEL PI - Alicante  
 Telfs.: 965 888 529 / 965 888 265  
 Fax: 965 888 007  
 omic@lalfas.com  
 www.lalfas.com/omic

Necesitamos tu ayuda para poder mejorar l'Alfàs y conseguir que sea la ciudad que todos queremos. Escribe tus sugerencias, quejas, comentarios u observaciones sobre servicios públicos, privados, etc. de nuestro municipio sin necesidad de presentar una reclamación formal.

NOMBRE Y APELLIDOS		SUGERENCIA O QUEJA	
DIRECCIÓN			
POBLACIÓN	C.P.		
TELF	E-MAIL		
RESIDENTE EN ALFAZ	MOTIVO DE SU ESTANCIA EN ALFAZ DEL PI		
<input type="checkbox"/> SI <input type="checkbox"/> NO	<input type="checkbox"/> TURISMO <input type="checkbox"/> TRABAJO <input type="checkbox"/> OTROS...		

# La asociación de pensionsitas suecos "SPF" se interesa por l'Alfàs como destino turístico saludable

El buen clima, tranquilidad y la calidad de los servicios han actuado como reclamo para este grupo de pensionistas suecos que han viajado hasta l'Alfàs del Pi para conocer de primera mano esta localidad de la Marina Baixa elegida, no sólo como destino turístico sino segunda residencia, por ciudadanos de casi 100 nacionalidades diferentes.

Guiados por la profesora del Departamento de Economía Aplicada de la Universidad de Valencia, M<sup>a</sup> Ángeles Tortosa, han visitado l'Alfàs del Pi un grupo de pensionistas de la Asociación Sueca "SPF" acompañados por residentes de dicho país en la provincia de Alicante miembros de la Asociación "Más Amigos". Sus respectivos presidentes, Lars

Andersson y Erik Gunner Fram, mantuvieron un encuentro con las concejales de sanidad, tercera edad y bienestar social: Vicenta Baldó, Isabel Muñoz y Gunilla Herrera interesándose por las condiciones que reúne el término municipal como destino turístico saludable, en especial para el colectivo de mayores de 65 años.



La Asociación Sueca SPF constituida en 1939 sin ánimo de lucro, cuenta en la actualidad con 260.000 miembros y se define como apolítica y laica. Su objetivo general es cuidar la salud y bienestar de las personas mayores y en concreto conseguir equilibrar el nivel de vida de pensionistas y trabajadores.

La administración dedica al colectivo de mayores de 65 años empadronados en l'Alfàs del Pi servicios cuantificados en 1.000.000 de euros. De los poco más de 22.000 habitantes censados en el término municipal, 5.000 son ciudadanos mayores de 65 años y de estos 4.000 son residentes procedentes de otras nacionalidades.

## Coro~Chorale~Kor

*Coral "L'Alfàs Canta"*

**¿Te gusta la Música?  
¿Te gusta Cantar?  
Pues, te esperamos  
Cualquier edad**

**Do you enjoy music?  
Do you like singing?  
We wait for you  
All ages**



## el rincón del lector Al llegar a mayor

Cuando llegamos a mayores se nos estropean los sensores, algunos tienen arreglo, y otros sin opción no tienen reparación.

Es el resultado de la vida, unos empiezan y otros acaban, ¿y todo por qué?, pues todo lo que empieza llega el día que finaliza.

Si te parece triste esta prosa, acógela con resignación, pues no le puedo aplicar, otra resolución, grandes dosis de constancia y que lleguen tiempos de bonanza.

A todos los que puedan acoger yo les puedo aconsejar, que hagan caso de la vida sepan bien aprovecharla, que ella bien te apoyará y siempre te obedecerá.

Tenemos que ser conscientes que el autobús tiene que pasar, tarde o temprano con billete o sin el, todos subiremos sin gana aunque sea con pijama.



Vicente Pérez Such

**Ensayos/Rehearsals/ Oringer: El Albir - L'Alfàs del Pi  
Más información: Sr. Antonio (Español), Telf. 617.612 145.  
For more information: Sr. James (Ingles), Telf. 686.010 900.**

# TENSIÓN ARTERIAL

## ¿Qué es la tensión arterial (o presión arterial)?

La sangre es transportada desde el corazón hasta todos los tejidos y órganos del cuerpo a través de unos vasos llamados arterias. La tensión arterial es el resultado de dos fuerzas; una la crea el corazón cuando bombea la sangre y esta avanza empujando contra las paredes de estas arterias; la otra es la que crean las paredes de las arterias resistiéndose al flujo de la sangre. La tensión arterial alcanza su valor más elevado en el momento que el corazón se contrae y empuja la sangre, y a este valor se le conoce como tensión arterial sistólica. Cuando el corazón está en reposo, entre latidos, la tensión arterial baja, representa la tensión más baja que permanece dentro de la arteria cuando el corazón está en reposo, y a ésta se la conoce como tensión arterial diastólica.

## ¿Qué indican los números de la tensión arterial?

El número más alto (tensión sistólica) representa la tensión o presión creada por el corazón cuando late. El número más bajo (diastólica) representa la tensión dentro de la arteria cuando el corazón está en reposo entre dos latidos.

## ¿Qué es la hipertensión arterial?

Hipertensión es el término médico empleado para definir la tensión arterial elevada; básicamente, significa que un adulto presenta una tensión arterial sistólica de 140 mmHg o superior y/ o una tensión arterial diastólica de 90mmHg o superior.

## ¿Una sola medida con cifras elevadas es sinónima de hipertensión arterial?

La primera vez que nos dicen que nuestras cifras de tensión arterial están elevadas no quiere decir que ya seamos hipertensos. Pero es un signo que indica que sería recomendable que nuestro médico nos tomase la tensión arterial otra vez en fechas próximas. Si en esta segunda medición persiste la elevación de las cifras de la tensión arterial, significa que hay que tomar medidas (dietéticas, ejercicio, ... ¿medicación?); y si han vuelto a sus valores normales significa que habrá que vigilarla periódicamente.

## ¿Qué es la hipotensión arterial?

Hipotensión arterial significa que las cifras son más bajas de lo normal; y esto, dentro de ciertos límites, es mejor que tener una hipertensión arterial. Para la mayoría de las personas la tensión arterial no es demasiado baja si no produce síntomas como mareos o desmayos.

No obstante, hay que tener presente que en ciertas situaciones como un descenso del volumen de sangre por una hemorragia o una deshidratación, en ciertos desórdenes nerviosos o endocrinos, o cuando se ha pasado tiempo en cama es frecuente que se produzca bajadas de la tensión arterial.

## ¿A cuántas personas afecta esta enfermedad?

En España, según estudios epidemiológicos realizados en población adulta de diversas regiones en los años 80 y principio de los noventa, un 34% de las personas comprendidas entre los 35 y 64 años de edad tienen hipertensión arterial; es decir, tienen cifras de tensión arterial iguales o superiores a 140 mmHg de sistólica y/ o 90 mmHg de diastólica. Y un 20% presenta cifras de tensión arterial iguales o superiores a 160 mmHg de sistólica y/ o 95 mmHg de diastólica. Sin embargo, no hay que olvidar que la hipertensión arterial no es una enfermedad exclusiva de los mayores, también puede afectar a los niños.

## ¿Cuántos tipos de hipertensión arterial existen?

Cifras de Tensión arterial (mmHg)\*

CATEGORÍA	SISTÓLICA	DIASTÓLICA
Normal	< 130	< 85
Normal Alto	130 - 139	85 - 89

### HIPERTENSION ARTERIAL

Estadio 1	140 - 159	90 - 99
Estadio 2	160 - 179	100 - 109
Estadio 3	> 180	> 110

**Clasificación según cifras de tensión arterial en adultos (> 18 años).**

\* Para personas que no toman medicación contra la hipertensión arterial y no están pasando por una enfermedad aguda seria. Esta clasificación es a partir del National High Blood Pressure Education Program, coordinada por el National Heart, Lung, and Blood Institute (NHLBI de Estados Unidos).

"<" significa menor de...; ">" significa igual o mayor de...

## ¿Por qué se hace hipertensa una persona?

En los adultos hipertensos con edades comprendidas entre los 18 y los 65 años que son vistos en la consulta del médico, el 95% no tienen una causa identificable. A este tipo se la conoce como "hipertensión primaria" o "esencial" y no puede ser curada, aunque en la mayor parte de los casos puede ser controlada.

En algunas personas, la hipertensión arterial puede estar asociada a una causa conocida como tumores de la glándula adrenal, una enfermedad renal crónica, alteraciones hormonales, uso de anticonceptivos, o embarazo. A este tipo se le conoce como "hiperten-

sión secundaria" y habitualmente se cura si la causa pasa o se corrige.

## ¿Por qué una persona desarrolla una hipertensión arterial?

La ciencia médica todavía no entiende por qué ocurren la mayoría de los casos de hipertensión arterial. Sólo se sabe que existen diferentes factores que aumentan el riesgo de hipertensión arterial...

- La herencia: una persona cuyos padres han tenido hipertensión arterial es más susceptible de desarrollarla,
- Los varones tienen mayor riesgo que las mujeres hasta la edad de 55 años; a partir de esta edad sus riesgos se igualan. A partir de los 75 años, las mujeres tienen más posibilidades de desarrollar hipertensión arterial,
- La edad: la tensión arterial tiende a subir con la edad, y por ello los ancianos tienen más riesgo de desarrollar hipertensión arterial,
- La sensibilidad a la sal: un consumo excesivo de sal causa hipertensión arterial en algunas personas,
- La obesidad y el sobrepeso,
- Consumo excesivo de alcohol,
- Uso de anticonceptivos orales y otros medicamentos (esteroides anabolizantes, antiinflamatorios no esteroideos, descongestivos nasales, eritropoyetina, etc)
- Sedentarismo

## ¿Por qué es importante no ser hipertenso?

Porque la hipertensión arterial obliga al corazón a trabajar más, esto significa que tanto el corazón como las arterias tienen más riesgo de dañarse. Concretamente, la hipertensión arterial aumenta el riesgo de infarto de miocardio, de accidente cerebrovascular, de insuficiencia renal, de insuficiencia cardiaca congestiva y de aterosclerosis. Además, cuando la hipertensión está acompañada de obesidad, tabaquismo, niveles elevados de colesterol en sangre o diabetes, el riesgo de infarto de miocardio o de accidente cerebrovascular es bastante mayor.

## ¿Existe una tensión arterial óptima?

Para la Asociación Americana del Corazón (AHA), unas cifras de tensión arterial menores de 120/80 mmHg se consideran como óptimas para evitar el riesgo de desarrollar la enfermedad cardiovascular. Aunque cifras inusualmente bajas deberían ser evaluadas por un médico para descartar algún problema de salud.

# Toñi

ESTÉTICA

Estética Toñi te invita a recibir el otoño con los nuevos colores de Kylua..."



Ven y descubre las **NUEVAS OFERTAS** en circuitos de **TRATAMIENTOS CORPORALES...**

Tel. 96 588 76 52 · esteticaantonia@hotmail.es · C/ Ejercitos Españoles, 25 · 03580 L'Alfàs del Pi



## Recetas alfasinas de Clara de Bárbara **MANTECADAS**

### INGREDIENTES:

½ kg. Manteca de cerdo.

½ kg. Azúcar.

1 kg. Harina tostada.

Ralladura de limón.

6 Yemas de huevo.

Se deshace la manteca con el azúcar y la ralladura de limón y se va añadiendo la harina y las yemas. Se trabaja mucho.

Se estira la masa y se recorta dándoles la forma redonda o en corazones (se venden moldes de varias formas).

Se les pone encima canela y azúcar y se meten al horno precalentado a 180 grados hasta que doren.



## Elegancia Natural

### Novedad en Simpateca

Selección especial de velas y porta un regalo ideal o una pieza elegante para decorar tu comedor exterior.



### Muebles de terraza e interior

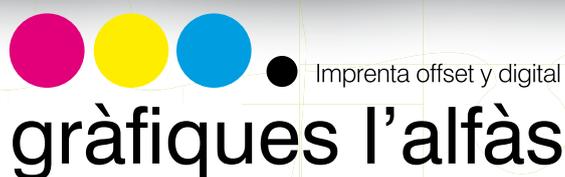


Sillas de comedor talladas a mano

Librerías macizas



Avd. País Valenciá, nº 6  
03580 ALFAZ DEL PI (Alicante)  
Telf.: 96 681 44 97 Móvil: 682 376 366  
simpateca@hotmail.com  
**www.simpateca.com**



**imprensa • rotulación**  
**luminosos • merchandising • diseño**  
comunicación visual para hoteles

Av. País Valencià, 39 | 03580 L'Alfàs del Pi | T 96 686 01 32 | M 658 928 350 - 655 860 043  
info@zeblack.es | www.zeblack.es

**Horario: de lunes a viernes de 8.00 a 19.00 h.**

