REVISTA Nº0 — ENERO 2019

PoliLocal

REVISTA DEL SINDICATO INDEPENDIENTE DE LA POLICÍA LOCAL DEL PRINCIPADO DE ASTURIAS

Ejemplar gratuito

INICIAMOS PATRULLA

REAL DECRETO 1449/2018

¡Conseguido!

JUDITH OBAYA

Atleta Extrema

SIPLA
CSL SINDICATO INDEPENDIENTE POLICÍA LOCAL DE ASTURIAS

Integra3

Rehabilita Construye Reforma

Teléfonos: 615 399 992 - oficina@integra3.es
CL. MAGNUS BLIKSTAD, 58 OFICINA 3 (GIJON)

Compromiso de Calidad Turística

EL OLIVAR DE NOEGA
VIDA AL ACEITE
Plaza de San Miguel, 1 (entrada por C\ Capua)

SÍGUENOS en las REDES SOCIALES

TU CENTRO DE RECICLAJE EN GIJÓN
¡TE RECOMPENSAMOS POR TU ACEITE USADO DE COCINA!
VENTA DE ACEITES, VINAGRES Y OTROS PRODUCTOS GOURMET

Editorial

Esta revista ha sido redactada, diseñada y editada por miembros de la Asociación de Policía Local de Asturias (SIPLA)

- REDACCIÓN:
  Ildefonso Rodríguez del Río
  Juan José Verdugo López
  José Ramón Rodríguez Fuentes
  Aitor Melgar González
  Rubén Zapico Bernardo
- EDITA: SIPLA
  revista@siplasturias.es
  Sede: C/Jesús Nº 29 - Gijón
  Tlf: 985 181 537 - 984 101 046
- PORTADA: José F. Ceballos
- DEPÓSITO LEGAL
- AS 00304-2019
- SIPLA no se hace responsable de los artículos firmados, estos representan únicamente la opinión de sus autores.
- EJEMPLAR GRATUITO

SIPLA-CSL, SINDICATO INDEPENDIENTE POLICIA LOCAL DE ASTURIAS TE OFRECE:

- Seguro de nómina.
- Asesoramiento jurídico tanto en la defensa penal como en la administrativa del afiliado (4 gabinetes jurídicos). Seguros de baja IT en las mejores condiciones a través de CSL Convenios ventajosos para nuestros afiliados con numerosas empresas de todos los sectores. Un sindicato independiente y profesional, únicamente formado por policías.
- Integración en la Confederación de Seguridad Local junto con otros sindicatos de policía a nivel nacional beneficiándonos de los logros de éstos.
- Revista (SIPLA) Polilocal.

SUMARIO

Iniciamos patrulla ____ 1
Guía informativa sobre la jubilación anticipada en la Policía Local 2
Entrevista a José Vázquez ____ 6
Robos, seguridad y bombillos antibumping ____ 9
«Atleta extrema» ____ 10
Manual primeros auxilios: la maniobra de heimlich ____ 14
Noticias breves ____ 15
Delitos contra la seguridad vial ____ 16
Vitaldent: comprometidos con la salud de tu boca ____ 20
Asturias paraíso natural ____ 22
Tablas de jubilación ____ 23
¿Estás pagando más impuestos por tus inmuebles de los que te corresponderían? ____ 24
Real decreto 1449/2018 ____ 25
Pasatiempos ____ 28

INICIAMOS PATRULLA

En primer lugar, daros la bienvenida a la revista del sindicato POLILOCAL, iniciamos patrulla con nuevas metas en el horizonte, pero sin olvidar el grandísimo logro obtenido para nuestro colectivo.

Este año 2019 no puede empezar de mejor manera, concediéndonos por fin nuestra tan ansiada jubilación anticipada. Ese día 2 de enero dejará de ser un día más en el calendario para pasar a formar parte de nuestra historia sindical. Sin duda, ¡nuestro gran logro!

Lamentablemente no ha sido un camino fácil, ha estado lleno de complicaciones burocráticas, informes, estudios, reuniones con políticos, manifestaciones... Pero por fin, ese arduo trabajo ha visto sus frutos el pasado 14 de Diciembre de 2018 con la aprobación en el Consejo de Ministros del Real Decreto 1449/2018, por el que se establece el coeficiente reductor de la edad de jubilación en favor de las Policías Locales al servicio de las entidades que integran la Administración Local. Otra fecha que también recordaremos con alegría. Desgraciadamente para algunos llego con atraso o directamente no llego a tiempo, pero para los compañeros y compañeras que estáis disfrutando de ello. ¡ENHORABUENA! Han sido muchos años en la calle y lo tenéis bien merecido.

Desde aquí agradecer a todos aquellos que arrimasteis el hombro, acudiendo a las innumerables reuniones, concentraciones, manifestaciones etc. y significar especialmente el papel de Santiago López Piedra, Juanjo Alario y Manuel Jesús Villa, los cuales, en distintos periodos del duro camino se mantuvieron al frente de la lucha. Han sido 18 años que han dado para mucho.

El futuro nos deparará nuevos e interesantes retos; Reforma de la Ley 2/86 de Fuerzas y Cuerpos de Seguridad, donde se integren todas nuestras competencias adquiridas. La creación de una Ley de coordinación integral para todas las Policías Locales del Estado. Desarrollo de las normas Marco de nuestra Ley de Coordinación Autonómica. La participación en las mesas generales de negociación, tanto a nivel Nacional como Autonómico y Local.

Nos queda mucho trabajo por delante, necesitamos una mejora constante de nuestros medios materiales, formación, vestuario, calendarios etc., el hilo conductor que nos vertebra a todos desde la plantilla más pequeña hasta la más grande y que nos hará superar todas las dificultades que encontremos se llama SIPLA.

Seguiremos luchando por la defensa de las Policías Locales de Asturias, mejorando sus derechos.

Un saludo a todos.

Ildefonso Rodríguez del Río
Secretario General Sipla-CSL

GUÍA INFORMATIVA SOBRE LA JUBILACIÓN ANTICIPADA EN LA POLICÍA LOCAL

Juan José Verdugo López
Vicesecretario General de SIPLA-CSL
Secretario de Organización de CSL

Real Decreto 1449/2018

El 14 de diciembre de 2018 se aprueba, por el Consejo de Ministros, el Real Decreto por el que se establece el coeficiente reductor de la edad de jubilación en favor de los policías locales al servicio de las entidades que integran la Administración local.

Se publica en el Boletín Oficial del Estado nº 302, el día 15 de diciembre de 2018.

Entra en vigor, el día 2 de enero de 2019, de conformidad a lo dispuesto en la Disposición Final Tercera del propio Real Decreto.

Ámbito de aplicación

Será de aplicación a quien reúna los siguientes requisitos:

- Ser funcionario de carrera.
- Estar incluido en el Régimen General de la Seguridad Social.
- Ser miembro de la Policía local al servicio de las entidades locales, en sus diferentes escalas, categorías o especialidades.
- Tener cubierto un período mínimo de cotización de 15 años como Policía Local.

Reducción de la edad de jubilación

Año	Años efectivos como Policía Local
2019	35 años y seis meses
2020, 2021, 2022	36 años
2023, 2024, 2025, 2026	36 años y seis meses
A partir de 2027	37 años

La edad ordinaria exigida para el acceso a la pensión de jubilación, se reducirá en un periodo equivalente al que resulte de aplicar a los años completos efectivamente trabajados como policía local el coeficiente reductor del 0,20.

La aplicación de la reducción de la edad de jubilación prevista en el apartado anterior en ningún caso dará ocasión a que la persona interesada pueda acceder a la pensión de jubilación con una edad inferior en 5 años a su edad ordinaria de jubilación, o en 6 años en los supuestos en que se acrediten 37 años de actividad efectiva y cotización. Este cálculo se hará de una manera progresiva:

Cómputo del tiempo trabajado

Se aplicará el coeficiente reductor establecido al tiempo de actividad efectiva y cotización, destinado en puestos propios de los Cuerpos de Policía local al servicio de la respectiva entidad local.

Se descontarán todas las faltas al trabajo, excepto las siguientes:

a) La que tengan por motivo la incapacidad temporal por enfermedad común o profesional, o accidente, sea o no de trabajo.

b) Las que tengan por motivo la suspensión de la prestación de servicios por maternidad, paternidad, adopción, acogimiento, riesgo durante el embarazo o riesgo durante la lactancia natural.

c) Los permisos y licencias retribuidos, disfrutados en virtud de las correspondientes disposiciones normativas o convencionales.

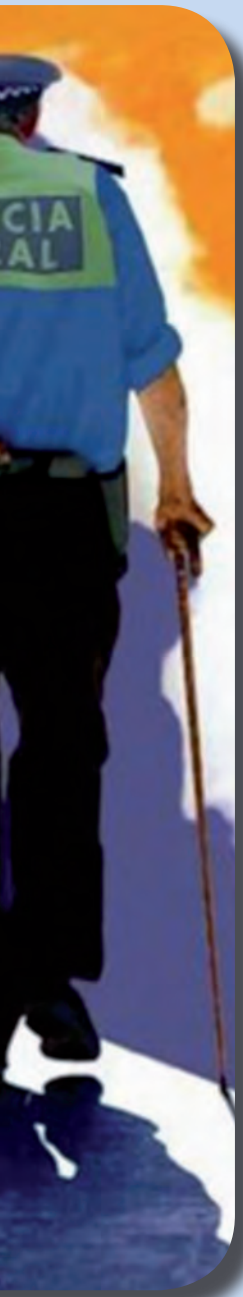
Cómo realizar el cálculo

Como Regla general: se contabilizan todos los años cotizados, tanto de Policía Local como las cotizaciones anteriores.

Desde 1 de enero de 2013, la edad de acceso a la pensión de jubilación depende:

- de la edad del interesado
-de las cotizaciones acumuladas a lo largo de su vida laboral

La edad ordinaria de jubilación pasará de 65 a 67 años, con un período de transición en el que se va aumentando la edad hasta alcanzar los 67 años, para los que se jubilen a partir del año 2027. La edad ordinaria seguirá siendo de 65 años, acreditando un determinado período de cotización, que será de 38 años y 6 meses a partir del año 2027.



Cómo realizar el cálculo II

Las edades de jubilación y el período de cotización a que se refieren los párrafos anteriores, se aplicarán de forma gradual, en los términos que resultan del siguiente cuadro:

2019	36 años y 9 meses o más	65 años
	Menos de 36 años y 9 meses	65 años y 8 meses
2020	37 o más años	65 años
	Menos de 37 años	65 años y 10 meses
2021	37 años y 3 meses o más	65 años
	Menos de 37 años y 3 meses	66 años
2022	37 años y 6 meses o más	65 años
	Menos de 37 años y 6 meses	66 años y 2 meses
2023	37 años y 9 meses o más	65 años
	Menos de 37 años y 9 meses	66 años y 4 meses
2024	38 o más años	65 años
	Menos de 38 años	66 años y 6 meses
2025	38 años y 3 meses o más	65 años
	Menos de 38 años y 3 meses	66 años y 8 meses
2026	38 años y 3 meses o más	65 años
	Menos de 38 años y 3 meses	66 años y 10 meses
+2027	38 años y 6 meses o más	65 años
	Menos de 38 años y 6 meses	67 años

Cómo realizar el cálculo III

Conocida la edad ordinaria de jubilación, se calcula el número años que debemos adelantar la misma, por aplicación del coeficiente reductor. En este caso, se trata de años trabajados como Policía Local.

AÑOS A DEDUCIR DE LA EDAD ORDINARIA PARA EL ACCESO A PENSIÓN DE JUBILACIÓN (TABLA DE LA DERECHA), TRAS APLICAR COEFICIENTES REDUCTORES

AÑOS TRABAJADOS	AÑOS DE ADELANTO EDAD ACCESO A JUBILACIÓN
15	1
16	3,2
17	3,4
18	3,6
19	3,8
20	4
21	4,2
22	4,4
23	4,6
24	4,8
25 HASTA 35,5	5
35,5	6 SI LA JUBILACIÓN SE DA EN 2018 O 2019
36	6 SI LA JUBILACIÓN SE DA EN 2020, 2021 O 2022
36,5	6 SI LA JUBILACIÓN SE DA EN 2023, 2024, 2025 O 2026
37	6 SI LA JUBILACIÓN SE DA EN 2027 O POSTERIORES

EJEMPLO DE CÁLCULO

En 2026 cumplo 60 años
Entré en la Policía Local en 1990
Tengo 3 años cotizados anteriormente

2026	38 años y 3 meses o más	65 años
	Menos de 38 años y 3 meses	66 años y 10 meses

36 años cotizados como Policía Local + 3 años anteriores, suman 39 años de cotización, por lo que mi edad ordinaria de jubilación es de 65 años.

36,5	6 SI LA JUBILACION SE DA EN 2023,2024,2025 O 2026

Con más de 25 años como Policía Local, el número de años a descontar de la edad ordinaria de jubilación es de 5 años.

¿Podría descontar 6 años?

Para descontar 6 años en 2026, se precisan 36´5 años de cotización como Policía Local, y tengo 36, por lo que descontaré 5 años.

MI EDAD DE JUBILACIÓN ANTICIPADA SERÁ:

65 – 5 = 60 años

Tasa adicional de reposición

Se regula en la disposición adicional centésima sexagésima quinta de la Ley 6/2018, de 3 de julio, de Presupuestos Generales del Estado para el año 2018.

Será efectiva desde la presentación de la solicitud de jubilación anticipada.

La persona interesada deberá comunicar a la Administración Municipal correspondiente su voluntad de acogerse a esta modalidad de jubilación antes del día 31 de enero de cada año.

Modelo Comunicación a Ayuntamiento

SIPLA CSL SINDICATO INDEPENDIENTE POLICÍA LOCAL DE ASTURIAS

SR/SRA. ALCALDE DEL AYUNTAMIENTO DE _____

En _____, a ___ de _____ de 20___

D./Dña _____, con D.N.I. _____, nacido/a el día ___/_____/_____, funcionario de carrera adscrito al Cuerpo de la Policía Local de este Ayuntamiento con Número de Identificación Profesional _____, y con domicilio a efectos de notificaciones en _____ del municipio de _____ provincia de _____ con C.P._____.

EXPONE:

Que en virtud de lo dispuesto en la Disposición Transitoria Segunda del Real Decreto 1449/2018, de 14 diciembre, por el que se establece el coeficiente reductor de la Edad de Jubilación en favor de las Policías Locales al servicio de las entidades que integran la Administración Local, la cual establece que *"la persona interesada deberá comunicar a la Administración municipal correspondiente su voluntad de acogerse a esta modalidad de jubilación antes del día 31 de enero de cada año."*

Que, reuniendo los requisitos exigidos en el citado Real Decreto.

COMUNICA:

Su voluntad de acogerse en el presente año 20____ a dicha modalidad de jubilación, con efectos a ____ de _____ de 20____.

Fdo. _____

Cómo solicitar la Jubilación Anticipada

La solicitud para el anticipo de la edad de jubilación se efectúa en el INSS, para ello habrá que presentar junto a la solicitud la siguiente documentación:

Certificación de Empresa que acredite el tiempo trabajado como Policía Local, a cumplimentar por el Ayto. en modelo oficial.

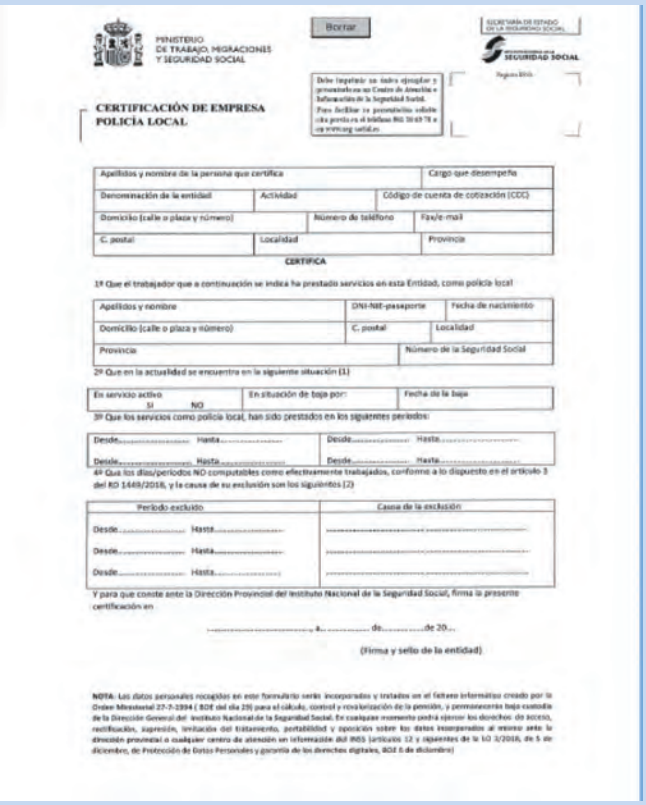
Vida Laboral actualizada que acredite, en su caso, el tiempo cotizado con anterioridad. Se puede solicitar en el propio INSS.

DNI, Libro de Familia (en caso de familia numerosa).

Certificación, en su caso, del tiempo prestado en el Servicio Militar o Prestación Social Sustitutoria. Expedido por la Subdelegación Provincial del Ministerio de Defensa.

Facilitar un número de cuenta bancaria, con su correspondiente IBAN.

CERTIFICACIÓN DE EMPRESA



MINISTERIO DE TRABAJO, MIGRACIONES Y SEGURIDAD SOCIAL

Borrar

SECRETARÍA DE ESTADO DE LA SEGURIDAD SOCIAL

SEGURIDAD SOCIAL

Este impreso se debe cumplir y presentarlo en un Centro de Atención e Información de la Seguridad Social.
Para facilitar su presentación solicite cita previa en el teléfono 901 50 65 70 o en www.seg-social.es

CERTIFICACIÓN DE EMPRESA
POLICÍA LOCAL

Apellidos y nombre de la persona que certifica		Cargo que desempeña
Denominación de la entidad	Actividad	Código de cuenta de cotización (CCC)
Domicilio (calle o plaza y número)	Número de teléfono	Fax/e-mail
C. postal	Localidad	Provincia

CERTIFICA

1º Que el trabajador que a continuación se indica ha prestado servicios en esta Entidad, como policía local

Apellidos y nombre	DNI-NIE-pasaporte	Fecha de nacimiento
Domicilio (calle o plaza y número)	C. postal	Localidad
Provincia		Número de la Seguridad Social

2º Que en la actualidad se encuentra en la siguiente situación (1)

En servicio activo SI NO	En situación de baja por:	Fecha de la baja

3º Que los servicios como policía local, han sido prestados en los siguientes períodos:

Desde..... Hasta.....	Desde..... Hasta.....
Desde..... Hasta.....	Desde..... Hasta.....

4º Que los días/períodos NO computables como efectivamente trabajados, conforme a lo dispuesto en el artículo 3 del RD 1449/2018, y la causa de su exclusión son los siguientes (2)

Período excluido	Causa de la exclusión
Desde..... Hasta.....	.....
Desde..... Hasta.....	.....
Desde..... Hasta.....	.....

Y para que conste ante la Dirección Provincial del Instituto Nacional de la Seguridad Social, firma la presente certificación en

....., a..... de.....de 20...

(Firma y sello de la entidad)

NOTA: Los datos personales recogidos en este formulario serán incorporados y tratados en el fichero informático creado por la Orden Ministerial 27-7-1994 (BOE del día 29) para el cálculo, control y revalorización de la pensión, y permanecerán bajo custodia de la Dirección General del Instituto Nacional de la Seguridad Social. En cualquier momento podrá ejercer los derechos de acceso, rectificación, supresión, limitación del tratamiento, portabilidad y oposición sobre los datos incorporados al mismo ante la dirección provincial o cualquier centro de atención en información del INSS (artículos 12 y siguientes de la LO 3/2018, de 5 de diciembre, de Protección de Datos Personales y garantía de los derechos digitales, BOE 6 de diciembre)

POLICÍA LOCAL SERVICIO MILITAR

En los casos de la jubilación anticipada, así como en la parcial, la Administración admite que el tiempo invertido en el servicio militar, o en su defecto en la prestación social sustitutoria, computa a efectos de vida laboral.

Se reconoce como tiempo cotizado por un máximo de un año. Sólo se tendrá en cuenta para acreditar el tiempo cotizado, pero nunca como base de cotización.

La Certificación se solicitará ante las Subdelegaciones Provinciales del Ministerio de Defensa, rellenando la instancia oficial acompañada de una fotocopia del DNI y de la Cartilla del Servicio Militar 'la blanca', así como de los originales de ambos documentos para su compulsa.

Normalmente la certificación se entrega en menos de 30 días. Si se ha extraviado "la blanca" la tramitación suele alargarse.

ESQUEMA TRAMITACIÓN JUBILACIÓN

Ante el Ayuntamiento:

Comunicación de voluntad de acogerse a la jubilación anticipada y la fecha de efecto, antes del 31 de enero de cada año.

Ante el INSS:

Certificación de Empresa Policía Local.

Vida Laboral.

Certificación, en su caso, de Servicio Militar o Prestación Social Sustitutoria.

DNI y, en su caso, Libro de Familia.

Aporta número de cuenta bancaria.

A TENER EN CUENTA I

Desde la Tesorería General de la Seguridad Social se ha notificado a los Ayuntamientos, que todos los funcionarios de carrera, incluidos en el Régimen General de la Seguridad Social, miembros de la Policía Local, al servicio de las entidades que integran la Administración Local, en sus diferentes escalas, categorías o especialidades, deberán estar de alta en códigos de cuenta de cotización - CCCs - exclusivos para este tipo de trabajadores.

Se les ha notificado también la forma de realizar este trámite, que consiste en dar de baja en un código de cuenta a los Policías Locales con fecha 31 de diciembre de 2018, y darles de alta en un código de cuenta exclusivo a efectos 1 de enero de 2019.

Los trabajadores afectados podrán recibir un mensaje o podrán consultarlo en su vida laboral a través del portal de la Tesorería de la Seguridad Social.

Mensaje de la TGSS

A TENER EN CUENTA II

La Ley 6/2018 de Presupuestos Generales del Estado para 2018 establece en su Disposición adicional centésima sexagésima cuarta, un tipo de cotización adicional sobre la base de cotización por contingencias comunes, tanto para la Administración como para el funcionario, para los miembros de los cuerpos de Policía Local al servicio de las Administraciones Locales.

El tipo de cotización adicional será del 10,60 %, del que el 8,84 % será a cargo de la Administración y el 1,76 % a cargo del funcionario.

A partir de enero de 2019, los Policías Locales verán incrementadas en su nómina las retenciones por Contingencias Comunes, pasando del 4´70 % actual al 6´46 %.

A TENER EN CUENTA III

Con respecto a la fecha de efecto de la jubilación anticipada, que hay que comunicar al Ayuntamiento antes del 31 de cada año, debemos tener en cuenta:

Que el cálculo que podamos hacer con estas tablas es orientativo, la única fecha oficial es la que nos indique el INSS tras llevarle la documentación necesaria, y esa es la fecha que debemos comunicar al Ayto.

En muchos casos, la fecha coincidirá con la fecha en que el trabajador cumpla años, pero no necesariamente ha de ser así.

Es conveniente asesorarse debidamente en el INSS con tiempo suficiente, para comunicar en tiempo y forma la fecha de jubilación a nuestro Ayto.

ENTREVISTA A JOSÉ VÁZQUEZ

Coméntanos un poco como compañero policia local tu biografia, profesion, y lo que quieras introducir.

¿Cómo y cuándo surgió la idea de aplicar tu método de prevención en seguridad vial enfocado a los niños?

El departamento se creó en el curso escolar 1.993-1994, si bien entre los años 1.988-1990 se realizaban actividades puntuales en colegios junto con la DGT, y se utilizaba una metodología más convencional apoyada por material de esta institución. El punto de inflexión surgió en abril de 1995 cuando mi compañero y yo estuvimos en un aula de niños de 3 años por primera vez. Ante el fracaso de nuestra actividad y la falta de atención de los alumnos se me ocurrió jugar con ellos, tal y como hacía con niños de mi familia o amigos, con un pañuelo enrollado en mi mano que representaba un personaje y ponerle voz propia. Conseguí la atención instantánea y me di cuenta de que los niños seguían la interacción que tenía el personaje, tanto con ellos como conmigo. Luego en otro colegio me dieron a escoger algún peluche de guiñol y escogí un perro y una rana. Al final utilicé mejor el perro y le di el género femenino por dos razones, una porque no había personajes humorísticos femeninos, y otra no menos importante, porque mi voz sufría menos utilizando tonos agudos.

Coméntanos en qué consiste dicho método. Entiendo que hay una base teórica y otra práctica.

Se llegó a este método por el simple ensayo-error. Al principio no se utilizaba ninguna base teórica, simplemente el sentido común y capacidad de captar su atención. Con el tiempo el personaje fue ganando presencia y carácter, cosa que atrae mucho a los críos, y posteriormente se incorporó la música. Según me iba formando y acudiendo a congresos o cursillos me fui dando cuenta de que gané mucho terreno con la experimentación, y de que estaba en una dirección acertada utilizando las emociones como método de enseñanza. Según Francesco Tonucci, psicopedagogo italiano, y toda una referencia a nivel educativo, se debe de tener más en cuenta la diversión en las aulas, fomentando una educación más emocional que los haga partícipes y que afiance mejor los conocimientos adquiridos. Yo lo intento a través de las canciones que compongo en función de las edades, que se las aprenden con los contenidos e incluso las hacen suyas, y con Tuca, el guiñol al que le tienen un cariño especial, porque tiene un carácter provocativo y divertido.

¿Que edades comprenden los niños a los cuales enseñas tu "espectáculo"?

Entre los 3 y los 10 años, si bien se realizaron actividades en guarderías con niños de 1 a 3 años.

¿Como consigues trabajar en las emociones de los niños?

Utilizando mucho la empatía, poniéndome en su lugar tanto físicamente (agachándome por ejemplo), como personalmente (utilizando el lenguaje y tono de voz adecuados, haciendo alguna gansada, siendo cordial y manejando mucho el sentido del humor). Contrariamente a lo que podría parecer, no pierdo autoridad por ser un poco "niño", al contrario, me convierto en una autoridad moral, como la que tendría un "hermano mayor". Luego con la música y Tuca, consigo convertir una actividad didáctica en un espectáculo, en el que participan de forma activa. El convertir una intervención en un espectáculo provoca una atención constante y que inconscientemente adquieran los conocimientos, que siempre son evaluados con el sentido del humor que provoca Tuca. Lo que transmite globalmente la intervención es algo tan sencillo como entusiasmo.

Los padres son conscientes que sus hijos les dan toques de atención cuando lo hacen mal en relación a la seguridad vial. ¿Que te comentan dichos padres? ¿Alguna anécdota que te hayan contado?

Algunas de las canciones que enseño a los niños van dedicadas a sus mayores, con el fin de que se las canten con sus contenidos (Vamos A Ayudar, Oye, El De La Bici Por La Acera), y pude comprobar que efectivamente les llegan. El pasado 23 de diciembre, en el concierto ofrecido en el auditorio Príncipe

Felipe junto con la banda de música Ciudad de Oviedo, coreaban mis canciones tanto niños como adultos. Con respecto a las anécdotas podría contar muchas, pero son tantas que no cabrían aquí.

¿En qué consiste la aplicación de marionetas y canciones en tu método. Qué efecto provocas en los niños?

Lo compagino con una base teórica lo más amena posible. Por ejemplo, en Educación Infantil y Primer Ciclo de Primaria suelo utilizar cuentos ideados por mí, en los cuales van los contenido que me interesan, También utilizo las anécdotas con los mayores. Todo ello adquiere un valor simbólico a la hora de recordar hábitos que adquirir o evitar. Esta actividad más teórica la voy compaginando con la música, en la que van los contenidos, y en la parte final utilizo la evaluación. Está claro que si no se evalúa la actividad no sabemos hasta qué punto les has llegado. Yo evalúo con Tuca, es decir, que examino sus conocimientos a través del personaje, esperado por ellos, lo que se convierte esta etapa en algo divertido. El efecto que produce en ellos es muy positivo, ya que se trabajan emociones que unifican el grupo. Si tuviera que contar los miles de abrazos que me dieron durante estos años...y lo mejor, que ya están predispuestos para recibirte en el curso siguiente.

¿Cómo reaccionan los niños a los que enseñas cuando los ves en la calle y te recuerdan?

Eso es de lo más gratificante. Me reconocen en los lugares más insospechados, desde supermercados, autobuses o piscinas. Últimamente me ocurre mucho con niños que van con padres o madres que me felicitan por la labor. Tengo que controlar un poco el ego para no creérmelo demasiado. Me parece fabuloso que, a pesar de pertenecer a una profesión no lo suficientemente querida por la población, genere esa aceptación de las familias hacia mi labor, que a la vez se extiende al colectivo, porque me identifican como policía.

¿Cómo te sientes a nivel personal compartiendo tu aprendizaje con los niños?

Reconfortado y motivado. Ellos te ven como un héroe, como un amigo o las dos cosas. Soy la representación de la policía local para ellos, y de hecho saludan a los compañeros sin el miedo que a veces les producen los mayores. Este trabajo podría ser muy aburrido si no cambias el chip e intentas divertirte con ellos al compartir los conocimientos con ellos. Tengo que reconocer que mi trabajo me ayudó anímicamente en momentos duros de mi vida.

Cuéntanos alguna anécdota que te haya quedado grabada con algún niño que haya seguido tu aprendizaje.

Recuerdo una anécdota que me ocurrió en una cafetería hace tres años, donde estaba con unos amigos. Pasó un repartidor con la carretilla y como mi silla le molestaba me aparté. A la salida estaba en la puerta con los amigos cuando sale de nuevo con cajas de sidra vacías y volví a apartarme para que pasara. Me dio las gracias y me dijo si era policía. Ante mi respuesta dijo que le sonaba mi cara y que me recordaba de pequeño en el colegio de Ventanielles, que yo tenía un muñeco en la mano y que lo había pasado muy bien en clase. Cuando le pregunté la edad me dijo que 29 años. Me sentí muy mayor, pero al menos ha quedado buen recuerdo de mi presencia en el aula, aunque no sé hasta qué punto llevaría a la práctica los contenidos.

¿Qué consejo o consejos en cuanto a la seguridad vial darías a los padres que se autoaplicaran a ellos mismos?

Lo primero no utilizar a la policía como los cocos que te riñen si no te portas bien. Me molesta mucho que deleguen esa falta de autoridad. También sería interesante que fueran ejemplares y no nos critiquen de forma despectiva ante ellos y asuman las consecuencias de sus comportamientos y no culpen a los demás. Si quieren que sus hijos acepten sus normas, hagan lo mismo. También me gustaría que fueran más ejemplares, ya no solo en cuanto a cumplimiento de las normas sino en el de valores que las complementan.

Con la entrada del real decreto 1449/2018 muchos compañeros se acogerán a la jubilación anticipada. ¿Crees que te será más difícil compaginar tu trabajo como Policía Local con esta faceta que haces con los niños?.

De momento supongo que seguiré en el departamento, ya que son muchos los niños ovetenses y de otras localidades a

REPORTAJE TPA COLEGIO DOMINICAS, MARZO 2015

Seguridad
PADRÓ, S.L.
C/ PUERTO RICO Nº 24 BAJO,GIJÓN
985-31-45-05

los que llego. Concretamente en el curso anterior llegué a unos 12.700 alumnos, incluidos de otras localidades como Melilla o Resistencia, en Argentina. Imagino que realizaré más servicios extraordinarios en festivos o fines de semana. De todos modos, y un poco a mi pesar, mi jubilación también se está acercando.

¿Qué facilidades te dan para poder compaginar ambas cosas?

No tengo problema para compaginar mi trabajo en los colegios, que es de lunes a viernes, con el que me corresponda de calle, que son los fines de semana que me correspondan o festivos.

José Vázquez junto con nuestro delegado en Oviedo Aitor Melgar.

¿Podríamos afirmar que la prevención es la clave?

Por supuesto. Trabajar más de forma proactiva evita hacerlo más de forma reactiva, es decir que cuanto mejor se previene menos se interviene. La simple presencia policial en una zona previene. Poco a poco se le empieza a dar más importancia en este país. Lo malo es que la prevención no se mide y por eso se valora menos a la hora de realizar estadísticas. Recuerdo que hacia el año 2000, debido a la repercusión de nuestras actividades, tanto a nivel mediático como en los colegios, me había propuesto Jefatura para la medalla al mérito policial en unos actos conjuntos con el CNP y la Guardia Civil con motivo de la celebración del día de los Ángeles Custodios. El jurado rechazó mi candidatura debido a que no había realizado ningún acto relevante para merecerla. Aunque me disgusté al principio, ya que veía que no se me concedería un reconocimiento mientras estuviera en el departamento, este hecho me animó a seguir en esa línea, avanzando en los trabajos de prevención de accidentes mediante cambios de actitudes, siempre con sentido del humor. Y ya ves...al final me dieron una medalla hace dos años en el IFEMA de Madrid, en unas jornadas estatales de Fesvial, y el mes que viene recogeré otra que me concedió Atesvan, la Asociación de Técnicos de Educación y Seguridad Vial de Andalucía. Así que poco a poco se valora la prevención, y a los que trabajamos en ella, a pesar de que no trabajemos con tanto riesgo.

Antes comentaste que se acercaba tu jubilación. ¿Cómo ves la continuación del Departamento de Educación Vial?

Con el Real Decreto mencionado anteriormente podré jubilarme en dos años. Reconozco que me da pena, porque soy uno de los componentes originarios, y recuerdo que en 1993 comenzamos con mucha incertidumbre y a la vez ilusión. Ahora la incertidumbre no existe porque está consolidada nuestra labor, y la ilusión hay que luchar día a día por no perderla. De momento existe continuidad con alumnos desde 5º de Primaria en adelante gracias a la incorporación de mi compañero Javi, que está comenzando con mucha ilusión. En lo relativo a los alumnos de edades inferiores no sé lo que ocurrirá, ya que detecto varios hándicaps por parte de compañeros con los que hablo: nuestros horarios no son tan atractivos, hay que cantar y tener marionetas para seguir mi línea, o que nuestro departamento es una especie de "cementerio de elefantes" destinado para gente de más edad que no requiere de actividades con mucha acción. Pienso que no hay que cantar ni hacer lo que yo hago, simplemente adaptar el trabajo a las propias habilidades y se hará más llevadero, y en cuando al cementerio de elefantes....a ver, no arriesgo la vida, pero que aseguro que quemo una cantidad de energía...

¿Habías pensado al comenzar que tu trabajo en una ciudad como Oviedo tendría tal repercusión mediática o que contaran contigo incluso para congresos en otros países?

Ni me lo imaginaría. Mi labor fue y es de hormiguita que crea su propio material en función de las necesidades observadas y experimenta directamente con él. Me voy guiando por las reacciones de los niños y sigo practicando el ensayo-error. Esta libertad de la que siempre gozamos en este Departamento, y que siempre agradeceré a todos los mandos de los que dependimos, nos permite automotivarnos y buscar mejorar constantemente los resultados. Si un espectáculo didáctico con guiñol, música y baile funciona, para qué cambiarlo. La creatividad que me permite mi libertad de acción ha hecho que jornada tras jornada, congreso tras congreso, se me vaya conociendo y valorando.

CONCIERTO RITMO VIAL, AUDITORIO PRÍNCIPE FELIPE DE OVIEDO, 23 DE DICIEMBRE 2019

ROBOS, SEGURIDAD Y BOMBILLOS ANTIBUMPING.

Ya han pasado casi tres años y nos es difícil olvidar el gran número de robos en viviendas que se produjeron en Gijón y resto de Asturias. Por aquellos días fue novedad el gran aumento de robos por el método del Bumping que se producían.

Metodo sofisticado y me atrevo a definir como profesional, por el que roban en los pisos, sin dejar signo alguno de violencia en la puerta. Mediante una llave tallada de una determinada forma se puede abrir las puertas, aunque estas estuvieran cerradas de vueltas. Con esa llave, que algunos llamaron erróneamente maestra, se robaba principalmente los bombillos de la marca Ezcurra. Un artículo en el diario El Comercio en el que hablaba el comisario de la Policía Nacional de Gijón, supuso el detonante de una alarma social y se disparó la venta de los llamados Bombillos AntiBumping y Antirotura. Si es cierto que estos bombillos son claramente superiores y con mejores cualidades resisten el Bumping y presentan gran resistencia a la rotura pero esto no quiere decir que no rompan. No son irrompibles, que nadie les engañe, por muchas nomenclaturas o nombres grandiosos con los que los fabricantes añadan en su publicidad .

Si alguien piensa que con cambiar un bombillo su casa está totalmente segura, se equivoca. El tiempo ha demostrado, que aunque hace unos años si evitaron varios robos, a día de hoy no es suficiente un buen bombillo. Las cosas han cambiado, hemos pasado de una sutileza en el robo en el que no dejaban marca alguna, a entrar por la fuerza y destrozar el escudo y la puerta.

Los ladrones para nuestra desgracia en algunas ocasiones son inteligentes. Cuando vieron que los bombillos ya no era posible hacer bumping y que los bombillos resistían más, se dieron cuenta que los escudos (embellecedores para algunos) no estaban bien sujetos y las puertas que hay no son verdaderamente de seguridad y con un diseño de más 20 años. El tiempo avanza para todo, ya hemos cambiado de tele en varias ocasiones, ahora es plana y sin tanto fondo, seguramente también tendremos coche nuevo y hasta cambiamos la decoración, los muebles de la casa. Pero lo único que nos protege, que puede evitar que entren en nuestra casa y nos roben sigue ahí, igual, intocable, perenne, porque aun parece que funciona hasta abre y cierra.

Si buscamos asesoramiento en un profesional nos dirá lo que podemos hacer varias cosas. Primera opción reforzar la puerta actual, siempre que partamos de una puerta acorazada, mediante un buen bombillo antibumping acompañado de un escudo reforzado a ser posible abocardado, que es más ancho por atrás para evitar que lo arranquen. Esto debería ser lo mínimo para un poco de seguridad. Y lo segundo y más recomendable sería poner una buena puerta certificada a ser posible. Estas puertas cuentan con un nuevo diseño más resistente y a la vez estético. Llevan un bombillo antibumping y antirotura montado tras una hapa de manganeso y un escudo abocardado que evitan que se pueda taladrar o arrancar el escudo. Por si aun así nos topamos con ladrones persistentes, las cerraduras son de piñónes, haciendo un cierre suave y silencioso, y con sistema de autobloqueo. Esto hace que en el caso de intentar acceder a ella de forma violenta, estando cerrada, esta se bloquea. La cerradura lleva un delator que detecta el intento de robo y deja de funcionar de forma normal. Evitando que se puedan quitar las vueltas y abrir la puerta de forma alguna.

Esto a día de hoy sería lo recomendable para la seguridad de un hogar. Sabemos que estas reformas en seguridad suponen una serie de gastos. Luego en cada uno está el elegir y ver en cuanto valora su intimidad, tranquilidad y recuerdos de toda una vida, porque no es solo dinero y joyas lo que nos llevan cuando roban. Y no siempre lo material es lo más importante.

JUDITH OBAYA «ATLETA EXTREMA»

Nací en el municipio de Villaviciosa (Asturias) el 11 de abril de 1968.

Cursé estudios de técnica especialista informática. El 15 de junio de 1989 juré como Agente de Policía y empecé a trabajar como Policía Local en Gijón hasta 2011. Entre 1990 y 1992 ocupe el puesto de Guardia de tráfico en la Sección de Motoristas de Tráfico de la Policía Local de Gijón. En 2012 me trasladé a cuerpo de Oviedo donde sigo en activo. Posteriormente completé mi trayectoria con cursos de soporte vital básico y DESA, primeros auxilios, conducción segura y conducción off-road.

Madre de dos hijos, decidí tras mi divorcio comenzar mis expediciones.

Entre otras muchas: Primera piloto que recorrió en motocicleta, en solitario, los 21 mares de Europa (2013), 40 horas en moto non-stop (2014), Primera piloto femenina que atravesó Sahara Occidental en motocicleta en total autonomía (2016), ascensión al Mulhacén corriendo sobre nieve (2016), ascensión corriendo de 17 puertos de montaña de Asturias acompañada del atleta invidente Juan Fernández Llames. Primera persona que atravesó Sahara Occidental en bicicleta (2017), ruta en bicicleta Madrid-Oviedo non-stop (2018).

¿Cuándo empezaste a realizar estos retos o aventuras? ¿Qué fue lo que te motivó para empezar en este mundo?

En 2009, después de mi divorcio, quise retomar mi afición por el running y las motos.

Por placer y por necesidad como complemento del tratamiento médico al que me sometía en esa época, me tomé muy en serio practicar deporte casi a diario.

Reanudé también mis viajes en moto que poco a poco fueron cada vez más largos e intensos. Hasta que en 2013 realizé mi primer viaje patrocinado.

¿Nos puedes enumerar que logros has ido consiguiendo cada año desde que empezaste en ello?

Han sido años muy intensos y he participado en varias pruebas deportivas en motocicleta y proyectos de ingeniería. También colaboré y colaboro con empresas de viaje de aventura y con diversas asociaciones y fundaciones.

Los viajes, aventuras o retos que más repercusión han tenido son:

'20Mares' recorrido en motocicleta en solitario por los 21 mares de Europa. 19 países, 27000 km, 45 días. (2013)

'40 horas en moto' 40 horas en motocicleta non-stop. (2014)

'Sahara Crossing TA' travesía del Sáhara Occidental en motocicleta en total autonomía. 3200 km fuera de carretera, 10 etapas. (2016)

‘Ascensión al Mulhacén’ corriendo sobre nieve. (2016)

‘17 puertos por una promesa’ ascensión corriendo a los 13 puertos de salida de Asturias mas 4 puertos emblemáticos para los motociclistas, acompañada del atleta invidente Juan Fernández Llames. (2016/2017)

‘Con2...Ruedas’ travesía en bicicleta del Sáhara Occidental fuera de carretera. 1768 km, 18 etapas. (2017)

‘Ruta en bicicleta Madrid-Oviedo non-stop’ 544 km en bicicleta, 32 horas pedaleando. (2018)

Has sido la primera mujer en atravesar el Sahara Occidental en moto, lo has repetido en bicicleta. ¿Para cuándo tienes previsto realizarlo corriendo?

Quiero precisar que la travesía en motocicleta fue en total autonomía. Con apoyo ya había sido hecha esa travesía en otras ocasiones, el mismo rally Paris-Dakar pasaba por allí. Pero en total autonomía no había sido hecha hasta que Jose Manuel Barrós, mi compañero de equipo, y yo la completamos.

Hacerlo corriendo está previsto. Iba a realizarlo en septiembre/octubre de 2018, pero el patrocinador decidió aplazarlo.

En cuanto consiga nuevamente el apoyo económico lo haré, me ha costado mucho prepararme para ello y no tengo intención de abandonar el proyecto. En este mundo es muy corriente, lamentablemente, que estos cambios de los patrocinadores sucedan, la clave es no rendirse y continuar.

Se podría decir que tu palabra favorita es reto, reto, reto. ¿Qué es lo que te hace afrontar cada vez diferentes aventuras?

En la vida todos debemos tener una motivación para levantarse cada mañana, la mía es seguir realizando este tipo de aventuras.

No he querido encasillarme en la moto y eso me ha abierto un abanico mucho más amplio de posibilidades.

Dedico todo mi tiempo libre a estudiar, preparar y entrenar nuevos proyectos. Cuanto más complicados más me gustan.

También he querido dar un valor añadido a todo lo que hago y aprovecho el impacto mediático para luchar por la igualdad de la mujer en el deporte.

Entendemos que aparte de físicamente es muy importante psicológica y mentalmente estar preparada. ¿Como te preparas cada vez que afrontas un nuevo reto?

Pienso que cuando una persona se plantea este tipo de vida, me refiero a trabajar para subsistir y dedicar cada minuto restante a nuevos proyectos, es porque su cabeza ya funciona de forma diferente.

Compaginar familia, trabajo y deporte a este nivel es muy duro. No hay descanso, no hay horas de ocio, no hay vacaciones, no hay salir de copas o con los amigos. Ahorrar es imposible, aunque haya patrocinadores. No hay día que no duela una parte del cuerpo. Nunca dices que no a una entrevista, reunión, charla o evento... por lo que siempre están viajando de un lugar a otro contra reloj.

Aunque gestiono muy bien la soledad entreno sola para acostumbrarme a asimilar sola el esfuerzo y no agobiarme.

Son muchas horas, pero siempre estoy pensando en como mejorar, que hacer después, a quien llamar para pedirle apoyo... la dedicación es total.

Mudanzas ESTRADA
LAS MUDANZAS EN ASTURIAS PARA TODA ESPAÑA
985212285
www.mudanzasestrada.com

¿Te ayuda el ser Policía Local para afrontar estos retos mentalmente?

Es posible, pero desde siempre he tenido un carácter muy fuerte e independiente.

Ser policía me ha influido para observar más a las personas, el entorno. También para pensar y adoptar determinadas medidas de seguridad. La determinación, y el carácter extrovertido pienso que se nace con ello.

En que mayor situación de peligrosidad te has encontrado tanto como Policía Local así como en cualquiera de tus aventuras?

Como policía recuerdo una intervención en un domicilio. Un intento de suicidio. Un individuo estaba encerrado en el baño de su casa con una soga al cuello, dos estufas de resistencia encendidas y dos botellas de butano abiertas. Todo fue muy rápido, pero se pudo rescatar al suicida sin lesiones y sin daños. Durante meses no me lo podía quitar de la cabeza.

Como viajera y atleta nunca he pasado miedo ni me he visto en situaciones complicadas. He tenido que dormir en paradas de autobús. Pedir agua o ayuda a desconocidos. Pasé hambre, frío y muchas dificultades, pero nunca me sentí en peligro.

¿Qué nuevos retos tienes para este 2019?

Sigo entrenando duro, aunque no tantas horas como el año pasado. Soy consciente de que volver a recaudar todo el apoyo económico necesario es complicado, pero quiero hacer la travesía del Sáhara corriendo.

Al tiempo estoy aprendiendo a andar en patines 'Roller Ski' para establecer un récord en la modalidad de trail. La idea es hacerlo en primavera si el tiempo acompaña.

Después una prueba en kayak non-stop, y en julio participare con el equipo de la fundación AZIERTA, con la que colaboro, en un triatlón en Ginebra, será la primera vez que compita desde los 22 años.

Como compañera entendemos que tanto la preparación como la realización de dichas aventuras supone mucho tiempo. ¿Qué facilidades tienes por parte de la Jefatura de la Policía Local?

Ninguna que no tengan el resto de los compañeros.

Aprovecho los días que me corresponden de descanso, vacaciones y días de la administración para hacer cada proyecto. También cambio algunos días de servicio con otros compañeros, pero nada que no puedan hacer todos.

A veces incluso trabajo más, ya tuve ocasiones de trabajar dos jornadas a cambio de una...es la oferta y demanda (risas)

¿Qué opinas de los baremos en las pruebas físicas de acceso a la Policia Local que se aplican a las mujeres?

Las mujeres podemos prepararnos para pasar los baremos iguales a los varones.

Creo que los baremos han de ser iguales para todos.

Las situaciones, las intervenciones no discriminan por sexo. Cuando tienes que correr detrás de un delincuente éste no corre más o menos según le siga un agente masculino o femenino.

¿Como convencerías a las chicas para que preparasen al acceso la Policía Local?

Una profesión como la de policía requiere un sentimiento diferente. Hay situaciones muy duras, momentos desagradables que hay que saber canalizar, pero también los hay muy gratificantes.

Si les gusta sentirse útiles y piensan que su cometido es ayudar y participar de esta labor de 'ordenar' que tiene la administración... este es su lugar.

¿Te has sentido en algún momento discriminada como Policía Local por el hecho de ser mujer?

Si, hubo compañeros que no querían salir a patrullar con mujeres.

Hoy no tengo constancia de que siga sucediendo esto.

Como mujer sabemos que estas concienciada contra la violencia de género. ¿Como Policía, que medidas se podrían implantar o mejorar a tu opinión?

Es complicado, parece que el problema no mejora.

Debemos tomar conciencia y tomar medidas desde la base, educando. Ojo, no es responsabilidad únicamente de los centros escolares, dar ejemplo y educar en valores ha de empezar principalmente en casa, en el entorno familiar.

Lamentablemente y por mi corta experiencia dando charlas en los centros educacionales, se falla en el ambiente familiar.

Como ejemplo no tenemos más que observar y escuchar la actitud y los comentarios de padres y niños en muchas pruebas deportivas infantiles.

¿Tu como Policía y mujer que recomendarías a todas aquellas mujeres que sufren maltrato?

Hoy hay más acceso a la información y existen muchas plataformas y departamentos de la administración que pueden ayudar a la mujer maltratada.

Les diría que no esperen, algo que no debería pasar no hay que esperar que cambie, hay que poner fin a la situación cuanto antes.

Construcciones
Neburzeta, SL
Avda. Portugal, 71 - 3º dcha.
33207 Gijón
Telf. 651 41 23 49
neburzeta@hotmail.com
OBRA NUEVA
VIVIENDAS UNIF.
REFORMAS
COMUNIDADES
TRABAJOS VERTICALES
DIRECC. TÉCNICA,
GEST. Y DISEÑO

(Ver vídeo Judith Obaya).

LIMPIEZAS
EL RUBIO, C.B.
Cafeterías - Portales - Oficinas - Cristales
Limpieza y Barnizado de Fachadas - etc.
Trabajos de Jardinería - Presupuesto sin compromiso
César - Móvil: 658 93 79 12
Sergio - Móvil: 687 85 39 40
C/Toledo, 13 - bajo
Gijón 33213
ASTURIAS

MANUAL PRIMEROS AUXILIOS : LA MANIOBRA DE HEIMLICH.

Es una técnica de emergencia para prevenir la asfixia cuando se bloquean las vías respiratorias de una persona con algún objeto, habitualmente un trozo de alimento. También se puede realizar a uno mismo.

La maniobra de Heimlich, también conocida como compresión abdominal, fue descrita en 1974 por Henry Heimlich.

Debe utilizarse sólo en caso de una obstrucción grave de la vía aérea, en la cual la persona ya no puede hacer ningún ruido. Mientras que en una persona con una obstrucción leve, en la cual todavía puede toser, no se debe obstaculizar sus intentos por expulsar el objeto por si sola.

En caso de embarazadas, personas obesas o muy grandes, la técnica puede modificarse por compresiones torácicas, siguiendo la misma dinámica que las compresiones abdominales. No se recomienda en menores de un año. Existe otra técnica.

Se puede llevar a cabo esta maniobra en uno mismo.

Muy importante. Los golpes en la espalda pueden agravar la obstrucción, convirtiendo una obstrucción leve en una grave.

COMO REALIZAR LA MANIOBRA DE HEIMLICH

. Para una persona consciente que esté sentada o parada, ubíquese detrás de ella y coloque los brazos alrededor de su cintura.

. Coloque el puño, con el pulgar hacia adentro, justo por encima del ombligo de la persona, y agarre el puño firmemente con la otra mano.

Augusta Alzheimer
CENTRO DE DÍA

CENTRO ESPECIALIZADO EN LA ATENCION A PERSONAS CON ALZHEIMER Y OTROS TRASTORNOS
C/ Caveda 16 Bajo
Gijón
www.augusta-alzheimer.es

. Apriete el puño con la fuerza y abruptamente hacia arriba y hacia adentro para aumentar la presión en la vía respiratoria por detrás del objeto causante de la obstrucción y forzado a salir de la tráquea.

. Si la persona está consciente y acostada boca arriba, ubíquese por encima de ella con una pierna a cada lado. Empuje el puño agarrado hacia arriba y hacia adentro en una maniobra similar a la de arriba.

Es posible que se deba repetir el procedimiento varias veces antes de lograr desalojar el objeto.

Sobre la maniobra de Hemlich en uno mismo

Si usted se está ahogando por algo, puede realizar la maniobra de Heimlich en usted mismo de la siguiente manera:

. Empuñe la mano y cooque el pulgar debajo de la parrilla costal por encima del ombligo.

. Sujete el puño con la mano y presione en el área con un movimiento rápido hacia arriba .

. Usted también se puede apoyar sobre el borde de una mesa, silla o baranda y empujar rápidamente la parte superior del vientre (abdomen superior) contra el borde.

Fuente: Servicio de la bliblioteca nacional de medicina de EEUU (en castellano).

Vídeo Ilustrativo

NOTICIAS BREVES

1.La Policía Local de Avilés intervienen falsos artículos de Samsung y Apple en una tienda de accesorios para móviles.

En tiempos del imparable avance tecnológico y cada vez con terminales y accesorios con unos precios muy elevados el momento "fake" sigue presente. Muy cerca de las pasadas fechas navideñas el pasado 29 de noviembre en la calle la Cámara de Avilés la Policía Local de la ciudad interrumpía en una tienda de accesorios para móviles y otro tipo de aparatos electrónicos.

Esto ha ocurrido porque un representante legal de las marcas de Samsung y Apple hizo la pertinente denuncia tras comprobar una supuesta venta de productos no originales. La Policía Local de Avilés incautó más de 2.300 artículos comercializados tras las marcas mencionadas. El valor de venta al público superaba los 20.000 € y bajo un posible delito contra la propiedad industrial se ha puesto a disposición judicial.

2. Papa Noel y Reyes Magos en Gijón.

Cada año comentaremos los acontecimientos de Papa Noel y Los Reyes Magos por las distintas poblaciones Asturianas.

Este año Papa Noel visitó las dependencias de la Policía Local de Gijón el pasado 21 de diciembre haciendo las delicias de los distintos niños que se acudieron a verle . Mostramos un video de su llegada.

Los Reyes Magos el día 5 de enero empezaron muy temprano a recorrer las distintas poblaciones de Asturias para finalizar de tarde en las distintas cabalgatas.

He aquí un video con la madrugadora visita de los Reyes Magos.

Llegada de los Reyes Magos

3. La lotería de Navidad del SIPLA siempre toca.

Efectivamente, aunque el número 22874 no fue agraciado ni con lo puesto , nuestra lotería siempre toca.

Este año con los recargos de las papeletas que se vendieron, vamos a donar el 50% de ese recargo a FEDER. Un total de 1.505 € se entregarán a a la asociación FEDER *(Federación de enfermedades raras)*, contribuyendo así con

una labor social de interés.

4. Campaña donación de sangre (Apoyando desde cerca)

La campaña promovida por el Sindicato de la Policía local de Asturias (SIPLA), se celebró el pasado més de Noviembre en Gijón, Oviedo y Avilés, a donde se desplazo una unidad móvil del centro comunitario de Sangre y Tejidos de Asturias. Los datos de las extracciones de sangre fueron los siguientes:

Avilés: 38 extracciones.

Oviedo: 30 extracciones.

Gijón: 39 extracciones.

5.Unidad canina de la Policía Local de Gijón.

La unidad canina de la Jefatura de la Policía local de Gijón ofreció en las instalaciones de Mercaplana durante las pasadas navidades en Gijón una exhibición con los perros de la propia unidad, donde niños y adultos pudieron ver la destreza y habilidad de los mismos. Ver video.

WORLDWIDE ENERGY
GALA
WORKWEAR SOLUTIONS
Diseñamos y fabricamos en España
vestuario policial corporativo

GermánVizcaíno
Alumbrado exterior y decorativo - Eficiencia energética - Oficina técnica
I. Puente Nora, Calle B, Nav
33420 - Lugones (Siero)
Tfno.: 985 28 01 11

DELITOS CONTRA LA SEGURIDAD VIAL

PARTE 1

El Código Penal, en su Libro II. Delitos y sus penas, dentro de su Título XVII. De los delitos contra la seguridad colectiva, en su Capítulo IV recoge los delitos contra la Seguridad Vial, siendo éstos:

Artículo 379

El que condujere un vehículo de motor o un ciclomotor a velocidad superior en sesenta kilómetros por hora en vía urbana o en ochenta kilómetros por hora en vía interurbana a la permitida reglamentariamente, será castigado con la pena de prisión de tres a seis meses o con la de multa de seis a doce meses o con la de trabajos en beneficio de la comunidad de treinta y uno a noventa días, y, en cualquier caso, con la de privación del derecho a conducir vehículos a motor y ciclomotores por tiempo superior a uno y hasta cuatro años.

Con las mismas penas será castigado el que condujere un vehículo de motor o ciclomotor bajo la influencia de drogas tóxicas, estupefacientes, sustancias psicotrópicas o de bebidas alcohólicas. En todo caso será condenado con dichas penas el que condujere con una tasa de alcohol en aire espirado superior a 0,60 miligramos por litro o con una tasa de alcohol en sangre superior a 1,2 gramos por litro.

Artículo 380

El que condujere un vehículo a motor o un ciclomotor con temeridad manifiesta y pusiere en concreto peligro la vida o la integridad de las personas será castigado con las penas de prisión de seis meses a dos años y privación del derecho a conducir vehículos a motor y ciclomotores por tiempo superior a uno y hasta seis años.

A los efectos del presente precepto se reputará manifiestamente temeraria la conducción en la que concurrieren las circunstancias previstas en el apartado primero y en el inciso segundo del apartado segundo del artículo anterior.

Artículo 381

Será castigado con las penas de prisión de dos a cinco años, multa de doce a veinticuatro meses y privación del derecho a conducir vehículos a motor y ciclomotores durante un período de seis a diez años el que, con manifiesto desprecio por la vida de los demás, realizare la conducta descrita en el artículo anterior.

Cuando no se hubiere puesto en concreto peligro la vida o la integridad de las personas, las penas serán de prisión de uno a dos años, multa de seis a doce meses y privación del derecho a conducir vehículos a motor y ciclomotores por el tiempo previsto en el párrafo anterior.

Artículo 382

Cuando con los actos sancionados en los artículos 379, 380 y 381 se ocasionare, además del riesgo prevenido, un resultado lesivo constitutivo de delito, cualquiera que sea su gravedad, los Jueces o Tribunales apreciarán tan sólo la infracción más gravemente penada, aplicando la pena en su mitad superior y condenando, en todo caso, al resarcimiento de la responsabilidad civil que se hubiera originado.

Artículo 383

El conductor que, requerido por un agente de la autoridad, se negare a someterse a las pruebas legalmente establecidas para la comprobación de las tasas de alcoholemia y la presencia de las drogas tóxicas, estupefacientes y sustancias psicotrópicas a que se refieren los artículos anteriores, será castigado con la penas de prisión de seis meses a un año y privación del derecho a conducir vehículos a motor y ciclomotores por tiempo superior a uno y hasta cuatro años.

SOTAMAR
MARISQUERÍA

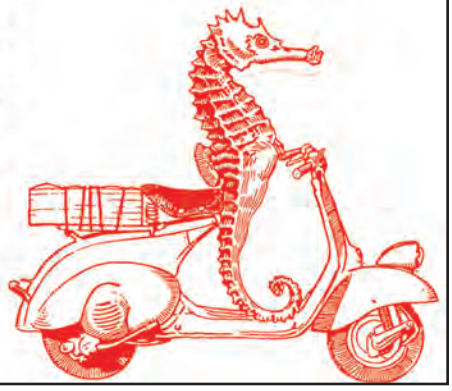
SOTAMAR te ofrece los mejores pescados y mariscos de nuestra Lonja en un ambiente de auténtica marisquería en pleno centro de Gijón. Piezas de pescado y marisco que sorprenden por su tamaño y colorido son expuestas a diario en nuestra pescadería para que puedas elegir tus piezas y nosotros las preparamos a tu gusto. Y gracias a nuestro vivero propio te garantizamos la frescura y estado óptimo de nuestro marisco.

Si quieres degustar el mejor pescado elegido por ti y preparado a tu gusto, si prefieres nuestros menús diarios con una sorprendente relación calidad-precio o si eres de los que disfrutan del "vermú" de mediodía.

Sotamar es tu sitio en Gijón

Llámanos al 984 18 03 60
Te esperamos en la Calle San José, 31 - Gijón

Horario de apertura
De 12:00 a 02:00 horas
Horario de cocina
De 12:00 a 00:00 horas, entre semana
De 12:00 a 00:30 horas, los fines de semana



Artículo 384

El que condujere un vehículo de motor o ciclomotor en los casos de pérdida de vigencia del permiso o licencia por pérdida total de los puntos asignados legalmente, será castigado con la pena de prisión de tres a seis meses o con la de multa de doce a veinticuatro meses o con la de trabajos en beneficio de la comunidad de treinta y uno a noventa días.

La misma pena se impondrá al que realizare la conducción tras haber sido privado cautelar o definitivamente del permiso o licencia por decisión judicial y al que condujere un vehículo de motor o ciclomotor sin haber obtenido nunca permiso o licencia de conducción.

Artículo 385

Será castigado con la pena de prisión de seis meses a dos años o a las de multa de doce a veinticuatro meses y trabajos en beneficio de la comunidad de diez a cuarenta días, el que originare un grave riesgo para la circulación de alguna de las siguientes formas:

Colocando en la vía obstáculos imprevisibles, derramando sustancias deslizantes o inflamables o mutando, sustrayendo o anulando la señalización o por cualquier otro medio.

No restableciendo la seguridad de la vía, cuando haya obligación de hacerlo.

Artículo 385 bis

El vehículo a motor o ciclomotor utilizado en los hechos previstos en este Capítulo se considerará instrumento del delito a los efectos de los artículos 127 y 128.

Artículo 385 ter

En los delitos previstos en los artículos 379, 383, 384 y 385, el Juez o Tribunal, razonándolo en sentencia, podrá rebajar en un grado la pena de prisión en atención a la menor entidad del riesgo causado y a las demás circunstancias del hecho.

Teniendo en cuenta la redacción de los artículos, así como los criterios del Tribunal Supremo y de la Fiscalía General del Estado conforme a la aplicación de los mismos. Se podrá considerar delito siempre:

Circular a una velocidad que supere 60 km/h la limitación establecida en vías urbanas y a 80 km/h la establecida en vías interurbanas.

Circular con una tasa de alcohol en aire espirado superior a 0,60 mg/l o superior a 1,2 g/l en sangre.

Circular con una tasa de alcohol en aire espirado superior a 0,40 mg/l o superior a 0,80 g/l en sangre en el caso de estar involucrado en un accidente de tráfico.

Conducir de modo temerario.

Conducir de modo temerario con manifiesto desprecio por la vida de los demás.

Conducir sin haber obtenido nunca el permiso de conducción.

Conducir habiendo perdido el total de los puntos asignados al permiso de conducción.

Conducir habiendo sido retirado el permiso de conducción por sentencia judicial.

La negativa a someterse a las pruebas de alcoholemia y drogas.

A continuación se pasa a detallar la Jurisprudencia y las Instrucciones de la Fiscalía General del Estado para los delitos descritos.

1. Delito del art. 379.1 (Exceso de velocidad).

Conforme a lo establecido en la Circular 10/2011 de la Fiscalía General del Estado referente a la unificación de criterios para la actuación del Ministerio Fiscal en los delitos contra la Seguridad Vial, lo primero que se debe fijar para poder establecer el delito por exceso de velocidad es saber qué se considera como "vía". A tal fin menciona las definiciones recogidas en la Ley de Seguridad Vial y en el Reglamento General de Circulación quedando el ámbito de aplicación del presente artículo limitado a: "las vías y terrenos públicos aptos para la circulación, a las vías y terrenos que sin tener tal aptitud sean de uso común y en defecto de otras normas a las vías y terrenos privados que sean utilizados por una colectividad indeterminada de usuarios".

Discierne seguidamente la Circular entre vía urbana e interurbana. Para diferenciar ambas remite al Anexo I de la LSV, a los artículos 48, 49 y 50 del RGCir y a la legislación de carreteras estatal y autonómica, entendiendo la diferencia en función del concepto de "poblado". Se entiende poblado como el espacio que comprenden edificios y en cuyas vías de entrada y salida están colocadas, respectivamente, las señales S-500 y S-510.

Señal S-500

Señal S-510

Vías urbanas serán las situadas geográficamente entre las señales S-500 y S-510 e interurbanas las demás.

En los casos de manifiesta inadecuación o inexistencia señalización establece la circular que ha de llevarse a cabo una interpretación integradora. Como criterios de análisis, indica prestar atención a:

La existencia de edificios o núcleos urbanos y su entidad.

Configuración de la ciudad y del suelo.

Valoraciones de riesgo.

Extensión del término municipal.

Conexión con el tráfico urbano.

Titularidad de la vía.

Agentes policiales encargados de su vigilancia y control.

Concretas fórmulas de coordinación y reparto de competencias entre las autoridades administrativas del territorio.

Por último, termina la Circular explicando que: "...cuando, tras el debido esfuerzo hermenéutico, persistan dudas razonables, es obligado "pro reo" computar el exceso de velocidad como vía interurbana."

2. Delito del art. 379.2 (Alcoholemia y Drogas).

La Circular 10/2011 de la Fiscalía General del Estado establece que la reforma del Código Penal, para unificar criterios de las distintas Audiencias Provinciales de España, considerará siempre delito la tasa de alcoholemia que supere los 0,60 mg/l en aire espirado y los 1,2 g/l en sangre. Sin embargo, establece que se considerará también delito la influencia de las sustancias referenciadas en la conducción, aunque para ello no llegue a la citada tasa.

Para considerar la influencia en tasas inferiores a los 0,60 mg/l en aire espirado la Circular hace referencia a la Instrucción de la Fiscalía General del Estado 3/2006 en las que se establecía:

- Para tasas entre 0,40 mg/l y 0,60 mg/l en aire espirado se entenderá la influencia atendiendo a los síntomas que presente el conductor, su conducción irregular y demás circunstancias derivadas. De este punto deriva la inclusión de considerar delito el arrojar una tasa comprendida en éste margen estando implicado en un accidente de tráfico.
- Para tasas inferiores a 0,40 mg/l en aire espirado se entenderá que existe una influencia en la conducción solamente en casos excepcionales en los que concurrieran con claridad otros datos incriminatorios probatorios.

3. Delito del art. 380 (Conducción Temeraria).

- Circular con un vehículo a las velocidades contempladas como delito en el artículo 379 o con una tasa de alcoholemia superior a 0,60 mg/l en aire espirado constituyen de por sí un delito de conducción temeraria. Sin embargo, surgen dudas cuando no concurren ninguna de estas circunstancias y hay que ceñirse a lo que pone el apartado primero del artículo 380 referente a "conducir un vehículo a motor o ciclomotor con temeridad manifiesta y que pusiere en concreto peligro la vida o la integridad de las personas" Las preguntas surgen con respecto a este punto son:

- ¿Qué se entiende por conducir con temeridad manifiesta?
- ¿Qué se entiende por concreto peligro?
- ¿Cuándo procede ilícito penal o infracción administrativa?.

- Atendiendo a la Jurisprudencia del Tribunal Supremo, a la Circular 10/2011 de la Fiscalía General del Estado y a su Consulta 1/2006 se puede entender lo siguiente:

- El Tribunal Supremo en su STS 2309/2002 de 1 de abril de 2002 dice: "...La conducción temeraria es, en principio, un ilícito administrativo que el art. 65.5.2.c) de la Ley de tráfico, circulación de vehículos a motor y seguridad vial tipifica como infracción muy grave. No obstante, cuando la temeridad es manifiesta, es decir, patente, clara y con ella se pone en concreto peligro la vida o la integridad de las personas, el ilícito se convierte en penal y da lugar al delito previsto en el art. 381 CP. Conduce temerariamente un vehículo de motor quien incurre en la más grave infracción de las normas de cuidado formalizadas en la Ley de tráfico, circulación de vehículos a motor y seguridad vial. Siendo así, la temeridad que integra la infracción administrativa es, en principio, la misma que la que integra el delito. La diferencia entre una y otro está en que en el delito la temeridad es notoria o evidente para el ciudadano medio y, además, crea un peligro efectivo, constatable, para la vida o la integridad física de personas identificadas o concretas, distintas del conductor temerario...", más adelante cita como causas del concreto peligro y de la temeridad manifiesta a: "...circular a velocidad excesiva, realizando adelantamientos en lugares prohibidos, obligando a los vehículos que circulaban por el carril contrario a salirse al arcén, e incorporándose al carril propio sin tener en cuenta la existencia de los vehículos que por él circulaban, debiendo éstos retirarse al arcén para evitar la colisión..."
- El Tribunal Supremo en su STS 1862/2014 de 5 de mayo de 2004 dice, con relación al delito de conducción temeraria: "...La Jurisprudencia existente sobre este delito, ciertamente no muy numerosa en esta Sala, ya que al no ir unido este delito a otro competencia de las Audiencias Provinciales, no tendría acceso a la casación, tiene declarado que dicho delito se vertebra por la conjunción de dos elementos:

1. La conducción de un ciclomotor o vehículo de motor con temeridad manifiesta, es decir con una notoria y anormal desatención a las normas reguladoras del tráfico, en clave de desprecio a tales normas.
2. Que tal acción suponga un concreto peligro para la vida o integridad de los otros usuarios de la vía.

Por tanto la simple conducción temeraria creadora de un riesgo abstracto no sería suficiente para la ejecución del tipo. El propio tipo penal exige con claridad la puesta en concreto peligro para

otros usuarios de la vía y ello debe quedar claramente descrito en el factum. Finalmente recordar que se está en presencia de un delito que solo admite su ejecución dolosa , y no imprudente, y por ello, el dolo del autor debe abarcar los dos elementos del tipo: el modo de conducir temerario y el resultado de peligro concreto para los otros usuarios de la vía, dolo que no desaparece ni se neutraliza por la concurrencia del móvil de huir de la persecución de la policía. (SSTS de 29 de Noviembre de 2001 ; 561/2002 de 1 de Abril ; 1039/2001 de 29 de Mayo ó 1464/2005)…" Continúa la sentencia, posteriormente, explicando el concreto peligro de los usuarios de la vía: "….Al percatarse ambos acusados de la presencia policial y siendo requeridos por éstos para que pararan el conductor Abilio trató de darse a la fuga, saliendo de su propio carril de circulación y circulando durante unos 200 metros por el carril reservado al sentido contrario de circulación teniendo algunos vehículos que orillarse a su lado derecho….". Por último, justifica la sentencia la conducción y el concreto peligro únicamente con las declaraciones de los agentes del Cuerpo Nacional de Policía que observaron la conducción: "….rebasa a los agentes por el carril contrario y circula a alta velocidad unos 200 metros, poniendo en peligro a los conductores que circulaban en sentido contrario a los cuales se les obliga a apartarse a su derecha….", y en el mismo sentido, el otro agente "….varios coches se metieron a la derecha para evitar la colisión….".

- La Circular 11/2011 de la Fiscalía General del Estado establece, con respecto a los acompañantes que pudieran circular en el vehículo que realiza la conducción temeraria: "… En relación con este delito conviene recordar que sigue vigente la Consulta 1/2006 acerca de la extensión del peligro típico a los acompañantes y su consideración como sujetos pasivos del delito, salvo que sean participes a titulo de inductor o cooperador necesario. El fundamento radica en el dominio de la acción que tiene el conductor y no en argumentos atinentes a la eficacia supralegal del consentimiento y al principio de auto-puesta en peligro (STS de 17 de noviembre de 2005)…"
- La Consulta 1/2006 de la Fiscalía General del Estado establece, con referencia al concepto de "concreto peligro", que: "…La aplicación del tipo exige comprobar, por ello, que en el ámbito de eficacia causal del vehículo infractor hubo al menos una persona expuesta al peligro que aquél representaba, aunque no haya podido ser identificada en el proceso (SSTS 2251/2001, de 29 de noviembre, 341/1998, de 5 de marzo y Circular 2/1990 FGE), bastando con que, por ejemplo, testigos presenciales o los propios agentes de policía intervinientes así lo manifiesten…"
- La Consulta 1/2006 de la Fiscalía General del Estado establece, con referencia al concepto de "temeridad manifiesta", que: "…existe una consolidada doctrina jurisprudencial según la cual conduce temerariamente un vehículo de motor quien incurre en la más grave infracción de las normas de cuidado formalizadas en la Ley de Tráfico (STS 561/2002) o, lo que es lo mismo, quien lo hace con notoria desatención a las normas reguladoras del tráfico (STS 2251/2001). Asimismo considera el Alto Tribunal que la conducción temeraria es manifiesta cuando es valorable con claridad, notoria o evidente para el ciudadano medio…"

Habiendo sido expuesta la Jurisprudencia y la opinión de la Fiscalía General del Estado puede considerarse cometido un delito por conducción temeraria cuando se den las siguientes circunstancias:

- • Se circule con temeridad manifiesta y se ponga en concreto peligro la vida o integridad de las personas, siendo imprescindible que se den los dos requisitos.
- • Se entienda por "temeridad manifiesta", circular con un vehículo infringiendo con notoria desatención las normas del tráfico de una forma clara y evidente para el ciudadano medio (circular a velocidad excesiva, adelantamientos en lugares prohibidos,…).
- • Se entienda por "concreto peligro" que, como consecuencia de la conducción temeraria, hubo, al menos, una persona que sufrió un riesgo para su integridad o para su vida, pudiendo ser ésta identificada o no (por ejemplo, obliga a vehículos a echarse al arcén o a realizar maniobras evasivas para no colisionar con el vehículo que realiza la conducción temeraria).
- Asimismo, conviene aclarar los siguientes supuestos:
- • Si un conductor circula con temeridad manifiesta, pero no pone en concreto peligro a nadie, será sancionado por vía administrativa por conducción temeraria.
- • Si un conductor circula con temeridad manifiesta y no pone en peligro a ningún otro vehículo o usuario que se encuentre en la vía, pero en el interior del propio vehículo viajan acompañantes que sufren esa conducción manifiestamente temeraria en contra de su deseo o voluntad, se entenderá cometido el delito, siendo los acompañantes sujetos pasivos del mismo.
- • Si un vehículo se da a la fuga de la policía y en su huida los agentes observan que pone en concreto peligro la vida o la integridad física de algún otro usuario de la vía, pueden tramitar delito por conducción temeraria, ya que el hecho de encontrarse huyendo de la policía no exime de la comisión del delito.

VITALDENT
COMPROMETIDOS CON LA SALUD DE TU BOCA

El cuidado de nuestra salud bucodental es un aspecto fundamental, ya que nuestra boca interviene activamente en la digestión de los alimentos a través de la masticación, y en el habla. Además de estas funciones de suma importancia, hay que añadir que una sonrisa bonita y saludable es la mejor carta de presentación, por lo que debemos prestarle mayor atención y utilizar medidas preventivas. No debemos olvidar además que descuidar la salud de nuestra boca puede desencadenar otras enfermedades o acentuar otras ya existentes, como por ejemplo problemas cardiovasculares o diabetes.

La odontofobia o el miedo a acudir al dentista es un síntoma común entre la población española. Si bien se estima que más de un 40% presenta una fobia moderada, este miedo provoca nerviosismo, ansiedad e incluso llega a ser la causa de que el paciente cancele su cita con el especialista, descuidando así su salud bucodental.

En algunas ocasiones, este miedo también nos lleva a retrasar la consulta, lo que puede complicar el diagnóstico si se tiene alguna infección o mala salud bucodental. Es mejor tratarlo a tiempo bajo la supervisión de un profesional en cuanto se detecten.

Y es que, a través de la boca, podemos sufrir multitud de trastornos en nuestro organismo. Numerosos estudios revelan que la boca es el fiel reflejo de lo que está ocurriendo dentro de nuestro cuerpo, y que esta influye directamente en nuestro estado de salud y bienestar general.

En primer lugar, es fundamental mantener una correcta y completa higiene de nuestra boca. Ello evitará la aparición de enfermedades bucales como las temidas caries. Se ha demostrado que la incidencia de caries se puede reducir entre un 40 y un 60% con medidas preventivas.

Niños y adultos, no importa la edad, deben cepillarse los dientes con regularidad. Lo ideal es hacerlo después de cada comida, con especial cuidado antes de dormir. Mientras dormimos no existen movimientos en nuestra boca que favorezcan la limpieza mediante el arrastre de restos alimenticios con la saliva, lo que genera la aparición de más bacterias con el consiguiente riesgo de desarrollar caries.

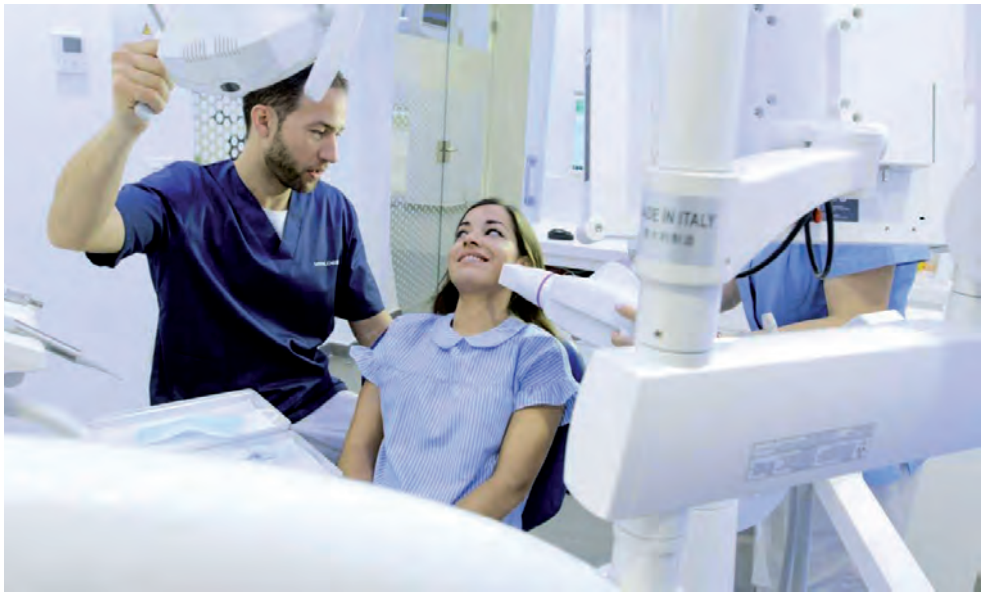
Prevenir es sin duda el mejor tratamiento para cuidar de nuestra sonrisa. ¿Cómo puedes conseguirlo? Es sencillo, sólo requiere seguir estas técnicas de prevención y tener constancia:

Mantén una correcta y completa higiene bucodental con:

Un cepillado apropiado:

¿Qué cepillo debo utilizar? Elige un cepillo de cerdas intermedias de nylon, ni muy duras ni blandas, preferiblemente con las puntas de los filamentos redondeadas.

¿Cómo debo cepillarme? La forma más adecuada de cepillarnos los dientes es de arriba abajo. Así, arrastraremos la placa desde la raíz y conseguiremos una limpieza completa.



No te olvides de limpiar la lengua con cada cepillado, ya que en ella se acumulan multitud de bacterias que pueden, entre otras cosas, provocarnos mal aliento.

¿Durante cuánto tiempo debo cepillarme la boca? El tiempo que debemos dedicar a nuestro cepillado no debe ser menor de 2 minutos.

¿Qué tipo de dentífrico es el mejor? La pasta de dientes que empleemos debe contener flúor. Si padecemos algún tipo de sensibilidad en los dientes o enfermedad en las encías, consulta con tu odontólogo para que te asesor con el mejor producto.

Limpieza interdental:

Al menos una vez al día debes limpiar bien entre tus dientes, puesto que en esta zona se acumula gran cantidad de restos de comida que no se eliminan con el cepillo. Para la limpieza interdental puedes emplear el hilo dental, los cepillos interproximales, que vienen en diferentes tamaños, o los irrigadores. Tu odontólogo te indicará cuál es el más adecuado para tu caso.

Uso del colutorio:

Es recomendable que el colutorio contenga flúor y triclosan. Hoy día existen enjuagues específicos para problemas de encías o de sensibilidad en los dientes, por lo que si padeces alguna de estas complicaciones lo idóneo es que consultes con tu odontólogo acerca del más indicado para tu caso.

Disminuye la ingesta de alimentos y bebidas que contengan azúcar, tales como:

Los refrescos que contienen mucha cantidad de azúcar (pueden llegar a tener hasta 11 cucharaditas). Este azúcar permanece largo tiempo en nuestra boca lo que puede favorecer la aparición de caries.

Los bollos industriales y galletas, comidas favoritas en las meriendas y desayunos. Sin embargo, su alto contenido en azúcar puede provocar obesidad y caries, por lo que se recomiendan meriendas más sanas a base de frutas y cereales.

Reduce también la ingesta de carbohidratos fermentados, tales como azucares refinados, e intentar ingerirlos con las comidas, para después cepillarnos los dientes y eliminar así sus restos.

Fluoración:

Esta fluoración puede ser administrada por dos vías:
Aplicación mediante pastas, geles o colutorios fluorados.
Aplicación tópica por el odontólogo en la consulta.

Visita regularmente a tu dentista:

El dentista es el mejor aliado de la salud de tus dientes. Debes acudir a su consulta cada seis meses para que realice una revisión del estado de tu boca y una limpieza bucodental.

Mantener nuestra boca sana y bonita a largo de la vida comienza adoptando unos buenos hábitos de prevención e higiene bucodental. ¡Empieza desde hoy!

Más de 7.500.000 pacientes han acudido a nuestras clínicas Vitaldent durante nuestros 29 años de historia. Vitaldent forma parte de Asturias y queremos seguir cuidando la salud de todos. Por ello, nos ponemos a tu disposición para que realices tu primera consulta y así evaluar el estado actual de tu boca. Ven, te estamos esperando.

SANTA EULALIA DE OSCOS - CASCADA A SEMEIRA

La Ruta de La Seimeira se encuentra dentro de La Reserva de la Biosfera: Oscos Eo y Terras de Burón.

El significado de "Seimeira" en asturiano es el de cascada o salto. La ruta tiene una distancia de unos 9Km, de ida y vuelta, es una ruta fácil, par disfrutar en familia en plena naturaleza´

Debemos llegar a Santa Eulalia de Oscos, y desde allí, aproximadamente a un km. se encuentra el área recreativa de Pumares, donde hay espacio de aparcamiento para el coche. La Seimeira es un salto de agua de más de 30 metros, ofrece una vista espectacular y que merece la pena observar.

La ruta recorre sendero, a través de un frondoso bosque de fresnos, sauces, avellanos, castaños, sauces, alisos, etc. yendo la mayor parte del tiempo junto al Río Agüeira.

Una senda atractiva, disfrutando de un día (si el tiempo lo permite) que seduce al caminante.

Pasamos por una antigua aldea abandonada, A Acandeira, y atravesamos el "Bosque del Desterrado", en el lugar hay una leyenda, merece la pena pararse a leerla, hay un panel explicando la misma. La vuelta se hace por el mismo sendero de ida.

Nos podemos acercar, a la vuelta, a la aldea Busqueimado para visitar su ermita y sus magníficos tejos centenarios.

Tejos en la aldea de Busqueimado.

J.L. GALLEGO

TABLAS DE JUBILACIÓN

Tabla de futuras vacantes en los distintos ayuntamientos de Asturias.
Como conclusión vemos que de 1160 policías que hay en Asturias. El 20% podrán acogerse a su jubilación , con lo que aproximadamente 220 plazas de Policía Local habrá que cubrir este año, siendo la oportunidad más grande para los opositores de entrar a formar parte de las plantillas de la Policía Local en los diferentes ayuntamientos asturianos

ESTIMACIÓN JUBILACIONES ANTICIPADAS DE POLICIAS LOCALES EN ASTURIAS			
SECCIONES	PLANTI-LLA	JUBILACIONES 2019	POR-CENTA-JE
GIJÓN	305	62	20,30%
OVIEDO	270	63	23,33%
AVILES	119	26	21,80%
SIERO	55	7	12,72%
MIERES	46	6	13,04%
CASTRILLÓN	31	1	3,22%
LANGREO	49	10	20,40%
CARREÑO	27	4	14,81%
SMRA	20	5	25,00%
GOZÓN	14	2	14,28%
LAVIANA	12	4	33,33%
ALLER	19	9	47,30%
CANGAS DE ONIS	13	2	18,18%
NAVIA	8	2	25,00%
TINEO	13	4	30,76%
PARRES	6	3	50,00%
CORVERA	20	6	30,00%
CUDILLERO	9	0	0,00%
PILOÑA	5	0	0,00%
VILLAVICIOSA	16	1	6,25%
VALDES	12	1	12,50%
PRAVIA	3	0	0,00%
CANGAS DE NARCEA	10	3	30,00%
GRADO	10	2	20%
CASTROPOL	4	0	0%
RIBADESELLA	9	2	22,20%
NAVA	6	1	16,66%
LLANERA	7	3	60%
COLUNGA	4	0	0,00%
LLANES	18	1	5,55%
LENA	18	2	11,11%
NOREÑA	4	0	0,00%
SALAS	*	*	*
SOTO DEL BARCO	3	1	33,33%
COAÑA	1	0	0,00%
ALLANDE	2	0	0,00%
BELMONTE MIRANDA	1	0	0,00%
TOTAL	1162	232	19,96%
* sin datos			

PREPARACIÓN PARA POLICÍA LOCAL TODOS LOS AYUNTAMIENTOS.
FORMACIÓN ONLINE Y PRESENCIAL

ACADEMIA CIVIL

ACADEMIA CIVIL CENTRO DE FORMACIÓN
C/ ADARO 6 BAJO
GIJÓN. 33207

985 09 35 84 // 679 48 72 10
http://www.academiacivil.com

¿ESTÁS PAGANDO MÁS IMPUESTOS POR TUS INMUEBLES DE LOS QUE TE CORRESPONDERÍAN?

Autoría: García Menéndez & Sánchez Muñiz Abogados.-

El valor que la Administración atribuye a los bienes inmuebles tiene varias consecuencias tributarias.

Si la Administración les está atribuyendo un valor superior al que debería, esto afecta a numerosos impuestos, pero especialmente supone una mayor cuota en el Impuesto sobre Bienes Inmuebles y el posible devengo del Impuesto sobre el incremento del valor de los terrenos de naturaleza urbana (Plusvalía municipal) con ocasión de la transmisión de la finca (por venta, herencia...).

Si bien cada caso particular requiere un análisis específico, en los últimos tiempos se están poniendo de manifiesto varias actuaciones incorrectas de la Administración que van en claro perjuicio del bolsillo de los ciudadanos.

Así, si eres una de las personas que poseen una finca en un núcleo rural, debes saber que es posible que el catastro, pese a ser suelo no urbanizable, lo esté calificando, y por tanto te esté cobrando el Impuesto de Bienes Inmuebles, como si se tratase de una finca "urbana".

Este incorrecto criterio ha sido cuestionado recientemente ante el Tribunal Superior de Justicia de Asturias, que en varias Sentencias del 2018 ha concluido que, si una finca situada en un núcleo rural no resulta edificable, por no cumplir los requisitos exigidos por el planeamiento, deberá tributar como rústica, lo que supone un importante ahorro para el contribuyente.

Por otro lado, los propietarios de algún piso o predio en un edificio catalogado pueden encontrarse con que la administración no les esté aplicando los coeficientes reductores a que tienen derecho.

En cuanto al Impuesto sobre Incremento del Valor de los Terrenos de Naturaleza Urbana, conocido como Plusvalía Municipal, es costumbre de los Ayuntamientos dar por supuesto que en toda transmisión, bien sea por venta, herencia... se produce un incremento del valor del bien y por tanto se devenga el impuesto.

A este respecto, el particular no debe dudar en asesorarse cuando, habiendo vendido y/o heredado un bien por un precio inferior al de compra y/o adquisición, la administración pretenda imputarle un beneficio, y en base a ello le solicite el pago del impuesto.

Tanto el Tribunal Supremo como el Constitucional han declarado que si no ha habido un beneficio real no se devenga este impuesto y han anulado numerosas liquidaciones efectuadas por los Ayuntamientos, por lo que es conveniente acudir a un abogado para recurrir las liquidaciones de este impuesto, que, por otro lado, suelen ser de importante importe.

INFONORT
Equipos Informáticos · Móviles · Domótica · Gaming · Clases
SAT Servicio Técnico · Mantenimiento Integral
Servicio Domicilio · Instalación Redes · Recuperación Datos
MUNDO WEB Hosting · Dominio · SEO
SEM · RRSS · Correo · Desarrollo Web y APPs
Avda. Hermanos Felgueroso, 17 · 33205 GIJÓN
Tfno. 985 195 693 / 984 050 667 · comercial@infonort.com
www.infonort.com · www.tiendainfonort.com
5% de descuento
en todos los productos para policías locales y familia

GARCÍA MENÉNDEZ & SÁNCHEZ MUÑIZ
abogados
CIVIL-FAMILIA-PENAL-MERCANTIL-BANCARIO-
ADMINISTRATIVO-LABORAL Y SEGURIDAD SOCIAL
25% de descuento a AFILIADOS a SIPLA
y a SUS FAMILIARES
conforme al convenio de colaboración suscrito con SIPLA
Uría, 1 - 2º IZDA. - OVIEDO Tlfno. 985 270 031 -
abogados@gm-sm.com

I. DISPOSICIONES GENERALES MINISTERIO DE TRABAJO, MIGRACIONES Y SEGURIDAD SOCIAL

17135 Real Decreto 1449/2018, de 14 de diciembre, por el que se establece el coeficiente reductor de la edad de jubilación en favor de los Policías loca/es al servicio de las entidades que integran la Administración local.

El artículo 206.1 del texto refundido de la Ley General de la Seguridad Social, aprobado por el Real Decreto Legislativo 8/2015, de 30 de octubre, previó que la edad mínima exigida para tener derecho a pensiÃ³n de jubilación en el RÃ©gimen General de la Seguridad Social podría ser rebajada por real decreto, a propuesta de la persona titular del Ministerio de Trabajo, Migraciones y Seguridad Social, en aquellos grupos o actividades profesionales cuyos trabajos sean de naturaleza excepcionalmente penosa, tóxica, peligrosa o insalubre y acusen elevados índices de morbilidad o mortalidad, siempre que los trabajadores afectados acrediten en la respectiva profesión o trabajo el mÃnimo de actividad que se establezca.

A tales efectos, se establecerá reglamentariamente el procedimiento general que debe observarse para rebajar la edad dejubilación, que incluirá la realización previa de estudios sobre siniestralidad en el sector, penosidad, peligrosidad y toxicidad de las condiciones del trabajo, su incidencia en los procesos de incapacidad laboral de los trabajadores y los requerimientos físicos exigidos para el desarrollo de la actividad.

Dicho desarrollo reglamentario determina la aprobación del Real Decreto 1698/2011, de 18 de noviembre, por el que se regula el régimen jurídico y el procedimiento general para establecer coeficientes reductores y anticipar la edad de jubilación en el sistema de la Seguridad Social. De conformidad con lo previsto en el citado real decreto, la Secretaría de Estado de la Seguridad Social decidirá iniciar de oficio el referido procedimiento general con relación a las personas integrantes de las policías locales al servicio de las entidades que integran la Administración local, procedimiento al que se pon fin con la aprobación de esta norma, tal como dispone el artículo 12 del Real Decreto 1698/2011, de 18 de noviembre.

Procede el reconocimiento de coeficiente reductor de la edad de jubilación al colectivo al que se refiere este real decreto toda vez que, realizados los pertinentes estudios, se desprende que los requerimientos psicofísicos que se exigen para su ingreso en ese cuerpo de seguridad,así como el desarrollo de la actividad inherente a ese cuerpo, no pueden realizarse o resultan más gravosos a partir de una determinada edad, cumplimentándose de esta forma los requerimientos exigidos en el Real Decreto 1698/2011, de 18 de noviembre, para la reducción de la edad de acceso a la jubilación.

Asimismo, señala el citado artículo 206.1 del texto refundido de la Ley General de la Seguridad Social que el establecimiento de coeficientes reductores de la edad de jubilación solo procederá cuando no sea posible la modificación de las condiciones de trabajo, condición que también es cumplida por este colectivo en todos los casos.

Por todo ello, por medio de este real decreto se reconoce el coeficiente reductor de la edad de jubilación a las personas integrantes de los Cuerpos de Policía local al servicio de las entidades que integran la Administración local, garantizándose el equilibrio financiero del sistema con el establecimiento de una cotización adicional, cumpliendo con lo previsto en el ya citado artículo 206 del texto refundido de la Ley General de la Seguridad Social.

En la disposición adicional centésima sexagésima cuarta de la Ley 6/2018, de 3 de julio, de Presupuestos Generales del Estado para 2018, se han regulado especialidades en materia de cotización en relación con el anticipo de la edad dejubilación de las personas integrantes de los Cuerpos de Policía local al servicio

C.E.E NEUMATICOS
Descuento del 20% para policías en:
Cambio de discos de freno y pastillas de freno
Cambio de aceite y filtro
Alineaciones
Cambio de aceite 5W30 y filtro por solo ~~55€~~ 44€
Amplia gama de neumáticos
a precios insuperables.
NEUMÁTICOS ROCES
www.neumaticosroces.com
984 100 325
Calle Arquímedes 983 Roces Gijón
Términos legales :Promoción válida para todo 2019 y no acumulable con otras posibles promociones.

de las entidades que integran la Administración local, al objeto de establecer un tipo de cotización adicional sobre la base de cotización por contingencias comunes, tanto para la administración como para el funcionario, a partir de la entrada en vigor de esta norma reglamentaria por la que se establece el coeficiente reductor de Ia edad de jubilación en favor de ese colectivo.

Este real decreto se atiene a los principios de buena regulación establecidos en el artículo 129 de la Ley 39/2015, de 1 de octubre, del Procedimiento Administrativo Común de las Administraciones Públicas. Así, en cuanto al principio de necesidad, pone fin al procedimiento reglamentariamente establecido para el reconocimiento de coeficientes reductores de la edad de jubilación, y en lo que concierne a los principios de proporcionalidad, seguridad jurídica y eficiencia, consigue su objetivo de la única forma posible, que es mediante la aprobación de una norma con rango reglamentario, puesto que da cumplimiento al artículo 206.1 del texto refundido de la Ley General de la Seguridad Social, que a través del procedimiento establecido en el Real Decreto 1698/2011, de 18 de noviembre, exige la aprobación de una norma con rango de real decreto para el reconocimiento de este coeficiente reductor.

Finalmente, cumple el principio de transparencia, en tanto que, con carácter previo a la elaboración del proyecto y conforme a Io previsto en el artículo 133 de Ia Ley 39/2015, de 1 de octubre, y en el artículo 26.2 de la Ley 50/1997, de 27 de noviembre, del Gobierno, en su redacción dada por la disposición final tercera de la Ley 40/2015, de 1 de octubre, de Régimen Jurídico del Sector Público, se ha sustanciado el trámite de consulta pública a fin de recabar la opinión de los ciudadanos y organizaciones más representativas potencialmente afectados por la norma, a los que se les ha facilitado información al respecto a través del portal web del Ministerio de Trabajo, Migraciones y Seguridad Social.

En su proceso de tramitación, de conformidad con lo previsto en el artículo 26.6 de la Ley 50/1997, de 27 de noviembre, este real decreto se ha sometido al trámite de audiencia e información pública mediante su publicación en el portal web del Ministerio de Trabajo, Migraciones y Seguridad Social y a la audiencia directa a los agentes sociales y a los colectivos afectados.

Este real decreto se dicta en virtud de las facultades atribuidas al Ministerio de Trabajo, Migraciones y Seguridad Social, por los artículos 5.2.a) y 206.1 del texto refundido de la Ley General de la Seguridad Social, aprobado por el Real Decreto Legislativo 8/2015, de 30 de octubre, y el artículo 12.3 del Real Decreto 1698/2011, de 18 de noviembre, por el que se regula el régimen jurídico y el procedimiento general para establecer coeficientes reductores y anticipar la edad de jubilación en el sistema de la Seguridad Social, y al amparo de Io dispuesto en el artículo 149117.“ de la Constitución Española, que atribuye al Estado la competencia exclusiva en materia de régimen económico de la Seguridad Social.

En su virtud, a propuesta de la Ministra de Trabajo, Migraciones y Seguridad Social, de acuerdo con el Consejo de Estado, y previa deliberación del Consejo de Ministros en su reunión del día 14 de diciembre de 2018,

DISPONGO:

Artículo 1. Ámbito subjetivo de aplicación.

Lo dispuesto en este real decreto se aplicará a los funcionarios de carrera, incluidos en el Régimen General de la Seguridad Social, miembros dela Policía local al servicio de las entidades locales, en sus diferentes escalas, categorías o especialidades.

Artículo 2. Reducción dela edad de jubilación.

1. La edad ordinaria exigida para el acceso a Ia pensión de jubilación conforme al artículo 205.1.a) y la disposición transitoria séptima del texto refundido de la Ley General de la Seguridad Social, aprobado por el Real Decreto Legislativo 8/2015, de 30 de octubre, con respecto a quienes se refiere el artículo 1 se reducirá en un periodo equivalente al que resulte de aplicar a los años completos efectivamente trabajados como policía local el coeficiente reductor del 0,20.

2. La aplicación de Ia reducción de la edad de jubilación prevista en el apartado anterior en ningún caso dará ocasión a que la persona interesada pueda acceder a la pensión dejubilación con una edad inferior en 5 años a su edad ordinaria de jubilación, o en 6 años en los supuestos en que se acrediten 37 años de actividad efectiva y cotización, sin cómputo de la parte proporcional correspondiente por pagas extraordinarias, por el ejercicio de la actividad a que se refiere el artículo 1.

3. La anticipación de la edad de jubilación por aplicación de los coeficientes reductores a que se refiere el apartado 1 se condicionará tanto a la necesidad de tener cubierto el periodo de carencia de 15 años que se exige para acceder a dicha prestación como los 15 años de cotización como policía local necesarios para poder aplicar el coeficiente.

Artículo 3. Cómputo del tiempo trabajado.

Tendrá la consideración de tiempo efectivamente trabajado, a efectos de la aplicación del coeficiente establecido en el artículo anterior, el tiempo de actividad efectiva y cotización destinado

en puestos propios de los Cuerpos de Policía local al servicio de la respectiva entidad local.

Se descontarán todas las faltas al trabajo, salvo las siguientes:

a) Las que tengan por motivo la incapacidad temporal por enfermedad común o profesional, o accidente, sea o no de trabajo.

b) Las que tengan por motivo Ia suspensión de la prestación de servicios por maternidad, paternidad, adopción, acogimiento, riesgo durante el embarazo o riesgo durante la lactancia natural.

c) Los permisos y licencias retribuidos, disfrutados en virtud de las correspondientes disposiciones normativas o convencionales.

Artículo 4. Consideración como cotizado del tiempo de reducción.

El periodo de tiempo en que resulte reducida la edad de jubilación del trabajador, de acuerdo con lo establecido en los artículos anteriores, se computará como cotizado al exclusivo efecto de determinar el porcentaje aplicable a la correspondiente base reguladora para calcular el importe de la pensión de jubilación.

Artículo 5. Efectos del coeficiente reductor.

Tanto la reducción de la edad como el cómputo, a efectos de cotización, del tiempo en que resulte reducida aquella, que se establecen en los artículos anteriores, serán de aplicación a los policías locales que hayan permanecido en situación de alta por dicha actividad hasta la fecha en que se produzca el hecho causante de la pensión dejubilación.

Asimismo, mantendrán el derecho a estos mismos beneficios quienes, habiendo alcanzado la edad de acceso a la jubilación que en cada caso resulte de la aplicación de lo establecido en el artículo 2, cesen en su actividad como policía local, pero permanezcan en alta por razón del desempeño de una actividad laboral diferente, cualquiera que sea el régimen de la Seguridad Social en el que por razón de esta queden encuadrados.

Artículo 6. Cotización adicional.

De acuerdo con lo establecido en el artículo 206.1 del texto refundido de la Ley General de la Seguridad Social y con la finalidad de mantener el equilibrio financiero del sistema, la aplicación de los beneficios establecidos en este real decreto llevará consigo un incremento en la cotización a la Seguridad Social a efectuar en relación con el colectivo delimitado en el artículo 1, en los términos y condiciones que se establezcan legalmente.

Disposición transitoria primera.

Aplicación paulatina de los años de cotización efectiva como policía local para anticipar la edad de jubilación hasta 6 años respecto de la edad ordinaria.

Los años de cotización efectiva como policía local a que se refiere el artículo 2.2 para poder anticipar la edad de jubilación en 6 años con respecto a la edad ordinaria que corresponda serán exigidos de manera progresiva, de acuerdo con Io establecido a continuación:

35 años y 6 meses de cotización efectiva como policía local si el hecho causante de la pensión de jubilación se produce en 2019; 36 años de cotización efectiva como policía local si el hecho causante se produce en 2020, 2021 o 2022; 36 años y seis meses de cotización efectiva como policía local si el hecho causante se produce en 2023, 2024, 2025 o 2026 y 37 años de cotización efectiva como policía local si el hecho causante es en 2027 o en años posteriores.

Disposición transitoria segunda.

Tasa adicional de reposición dela policía local.

De acuerdo con lo establecido en la disposición adicional centésima sexagésima quinta de la Ley 6/2018, de 3 de julio, de Presupuestos Generales del Estado para el año 2018, y en aplicación de la misma, la tasa de reposición adicional será efectiva desde la presentación de la solicitud de jubilación anticipada. La persona interesada debera comunicar a la Administración municipal correspondiente su voluntad de acogerse a esta modalidad dejubilación antes del día 31 de enero de cada año.

Disposición final primera. Título competencial.

Este real decreto se dicta al amparo de lo dispuesto en el artículo 149.117.“ de la Constitución Española, que atribuye al Estado Ia competencia exclusiva en materia de régimen económico de la Seguridad Social.

Disposición final segunda.

Facultades de aplicación y desarrollo.

Se faculta a la titular del Ministerio de Trabajo, Migraciones y Seguridad Social para dictar cuantas disposiciones de carácter general sean precisas para la aplicación y desarrollo de este real decreto.

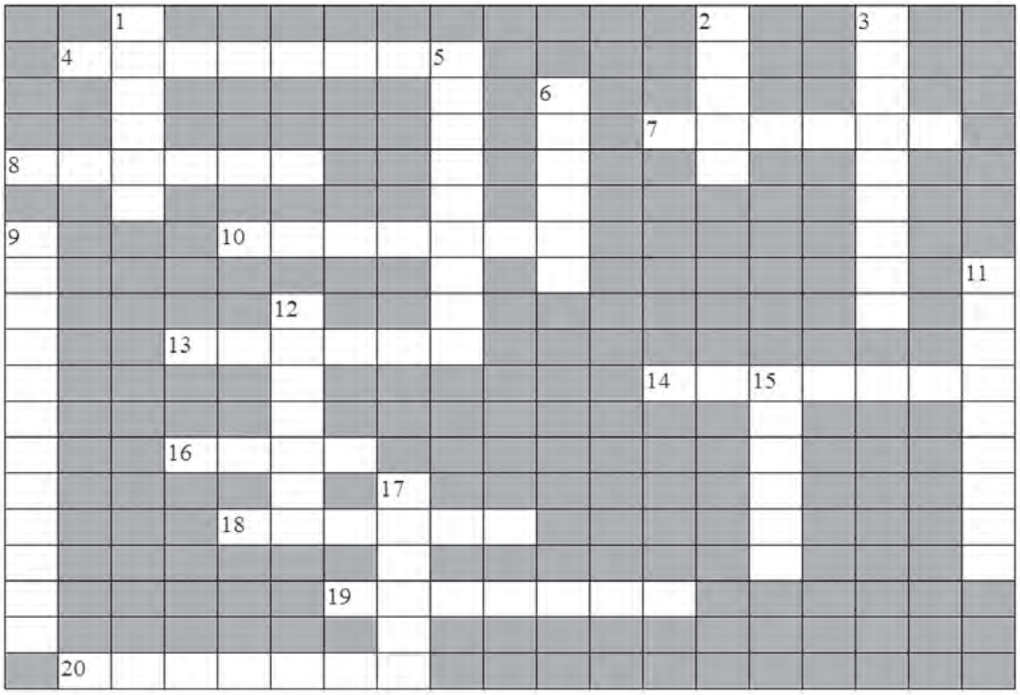
Disposición final tercera. Entrada en vigor.

EI presente real decreto entrará en vigor el día 2 de enero de 2019.

Dado en Madrid, el 14 de diciembre de 2018.

FELIPE R.

PASATIEMPOS



HORIZONTALES

4. Serpiente alada parecida a los dragones.
7. Criatura de pequeño tamaño conocida por ser traviesa.
8. Edificación consistente en cuatro soportes de piedra.
10. Calzado típico asturiano de madera.
13. Plato típico invernal
14. Fiesta al aire libre.
16. Insulto asturiano más conocido
18. Lluvia ligera
19. Ternera empanada rellena de jamón y queso
20. Nombre asturiano para la fiesta

VERTICALES

1. Deidad responsable del tiempo atmosférico
2. Bebida festiva conocida por su color amarillento y botellas verdes.
3. Festividad otoñal .
5. Duende de mar parecido a un niño
6. Acto de hacerse daño
9. Criatura mitológica confundida con el diablo en la cultura cristiana.
11. Acto de servir la sidra.
12. Acto de gustar
15. Mojarse bajo la lluvia completamente
17. Comida típica Asturiana

(Ver resultados en la web ***www.siplasturias.es****)*

Nuestras raíces están aquí, nuestro futuro también

CAJA RURAL
DE ASTURIAS

En Caja Rural de Asturias estamos orgullosos de nuestras raíces y nos proporcionan la fuerza necesaria para ayudarte a crecer y afrontar los retos que te propongas.

La Caja con raíces. Crecer juntos

Estamos muy cerca de ti

112 oficinas en Asturias

114 cajeros a tu disposición

Nuestra página web
www.cajaruraldeasturias.com

Redes sociales

App para tu smartphone o tablet

VITALDENT

En Vitaldent estamos comprometidos con tu salud bucodental y la de tu familia, por eso,

si perteneces a la Policía Local te lo vamos a poner muy fácil.

Hasta un

-20%

Tratamientos de Implantología
Avanza+

Tratamientos de Ortodoncia
Adapta+

Estética dental

Vitaldent Gijón
Avenida de la Costa, 25
985 34 82 55

Vitaldent Gijón
Avenida Argentina, 70
985 30 87 89

Vitaldent Gijón
Avenida Constitución, 156
985 16 30 62

Vitaldent Langreo
Calle Melquades Álvarez, 60
985 67 84 84

Vitaldent Oviedo
Calle Melquiades Álvarez, 24
985 08 09 10

Vitaldent Oviedo
Calle Aureliano San Román, 29
984 08 09 10

Vitaldent Avilés
Calle Pedro Menéndez (esq. Rui Pérez),
985 93 92 91

Vitaldent Ribadeo
Calle Luz Pozo Garza (esq. Avda. Galicia)
982 12 00 61

VITALDENT CLÍNICA DENTAL OFICIAL | LaLiga

1. Consulta condiciones en vitaldent.com.