

de reojo

la revista



MÚSICA

Juancho Limiñana, la voz del tango en Canarias

SOCIEDAD

Miguel Planas: “3 años viviendo en el hospital. Próximo objetivo, estar en casa”

COACHING

¿Podemos ser FELICES porque nos da la gana?

CULTURA

El artista Néstor Dámaso del Pino inaugura ‘Entre caricanarios’ en Valleseco

SALUD Y BIENESTAR

Propiedades de los alimentos

ÚLTIMA LLAVE

20-22 sumando éxitos, imparables



DÍA MUNDIAL
DEL MEDIO
AMBIENTE

ONU 
medio ambiente

Está en nuestras manos

El 5 de junio Naciones Unidas celebra el Día Mundial del Medio Ambiente. Este año destaca la necesidad de cuidar mejor la naturaleza y restaurar los ecosistemas. En Agbar, mediante la fuerza de las alianzas, nos comprometemos con la preservación de los espacios naturales y la biodiversidad. Con el impulso de la innovación y el desarrollo de infraestructuras verdes, trabajamos por un futuro más sostenible para las personas y para el planeta.

#GeneraciónRestauración



Aguas de Telde

Gestión Integral del Servicio, S.A.

**SANTACRUZ**
El corazón de Tenerife

21-28
NOVIEMBRE

BLACK WEEK

#BLACKWEEKSC

blackweeksc.com



SUMARIO

ACTUALIDAD

5 • Federación ASEM reivindica menos recortes y más financiación para las asociaciones de pacientes de enfermedades neuromusculares

COACHING

6 • ¿Podemos ser FELICES porque nos da la gana?

PORTADA

10 • Última Llave: El grupo nos presenta su nuevo disco y suma más de 40 conciertos este año por toda España

MÚSICA

13 • Juancho Limiñana: La voz del tango en canarias

14 • I love reggaeton trajo a España los clásicos del Reggaeton y el electrolatino

SOCIEDAD

16 • Miguel Planas:
"3 años viviendo en el hospital. Próximo objetivo, estar en casa"

CULTURA

17 • El artista Néstor Dámaso del Pino inaugura la muestra 'Entre caricanarios' en Valleseco

SALUD Y BIENESTAR

18 • Propiedades de los alimentos

CARTA DEL DIRECTOR

Queridos amigos de Reojo,

Volvemos con una edición más, parece mentira que ya estemos terminando el año y a punto de comenzar otro ¿verdad? A nosotras se nos ha ido volando...

Les traemos la penúltima edición de este 2022, cargada de contenidos interesantes: música, salud y bienestar, coaching, sociedad... Deseamos que una vez más les hayamos aportado contenido de valor, y por supuesto, se entretengan con la lectura.

¡Volvemos en diciembre con más y ya con sabor a Navidad! Síguenos a través de nuestras redes, y recuerda que todas las ediciones de De Reojo están subidas a la plataforma de PCL Radio y a ISSUU.

Patricia, Laura y Carolina

DPTO. COMERCIAL

LAURA UCHE AQUINO
TEL.: 666 772 341

DPTO. DE CONTENIDOS

CAROLINA UCHE AQUINO
TEL. 618308561

**CORRECTORA DE ESTILO
DISEÑO Y MAQUETACIÓN**
EVA FERNÁNDEZ | ARTINTA

**DELEGADA PROVINCIA DE
SANTA CRUZ DE TENERIFE**
ALE HERNÁNDEZ
TEL. 628608956

EDITA

PATRICIA UCHE AQUINO
LAURA UCHE AQUINO
CAROLINA UCHE AQUINO

AGRADECIMIENTOS
ROBINSON GONZÁLEZ
DN7 MUSIC
MARTA TALAVERA
MARÍA AMENEIROS
IVÁN TARDÓN



Federación ASEM reivindica menos recortes y más financiación para las asociaciones de pacientes de enfermedades neuromusculares

La entidad reivindica el papel de las asociaciones, fundamental para fomentar la participación de los pacientes y conseguir mejoras en todo lo referente a su salud.

En España, se estima que las enfermedades neuromusculares afectan a más de 60.000 personas que necesitan tener acceso a terapias y una atención multidisciplinar de forma regular y continuada.

Federación ASEM reivindica menos recortes y más financiación para las asociaciones de pacientes de enfermedades neuromusculares además de “políticas que apoyen la investigación y la inversión en terapias, centrándose en la atención especializada y multidisciplinar”. Así lo ha manifestado el presidente de Federación ASEM, Manuel Rego, con motivo de la conmemoración del Día Nacional de las Enfermedades Neuromusculares el día 15 de noviembre.

En este sentido, el presidente de Federación ASEM destaca que para el desarrollo de la investigación es fundamental “dotarla de recursos económicos y personales”. “A pesar de que existen numerosos grupos de investigación en España, las ayudas públicas para la investigación son menores que en otros países europeos”, puntualiza Rego.

Las enfermedades neuromusculares son un conjunto de más de 150 enfermedades que afectan al sistema neuromuscular, en su mayoría de naturaleza progresiva y de origen genético, cuya principal característica es la pérdida de fuerza muscular. Son enfermedades crónicas, en un alto porcentaje degenerativas, que generan diferentes grados de discapacidad, pérdida de autonomía personal y cargas psicosociales.

“Hoy en día muy pocas de estas enfermedades disponen de

tratamientos y los que existen son paliativos y en ningún caso curativos”, apunta Rego. Las enfermedades neuromusculares pueden producirse en cualquier etapa de la vida, “pero más del 50% debutan en la infancia”. En cifras globales, se calcula que existen más de 60.000 personas afectadas por enfermedad neuromuscular en toda España

La importancia del movimiento asociativo

Bajo el marco de la campaña de concienciación **#CapacesContigo**, la entidad reivindica el papel de las asociaciones, una pieza que sigue siendo “fundamental” para fomentar la participación de los pacientes y conseguir mejoras en todo lo referente a su salud. En este punto, desde Federación ASEM defienden que “es necesario dotar a las enfermedades neuromusculares de una acogida sociosanitaria integral y coordinada, basada en el aumento de recursos, para mejorar la atención de los pacientes desde las distintas disciplinas involucradas en el proceso terapéutico”.

Por último, en su día a día, la Federación se encarga de poner en marcha proyectos y acciones orientadas a la divulgación, promoción de la investigación, sensibilización y la formación de pacientes y familiares, entre otros aspectos, por ello, recalcan que “el movimiento asociativo es la base que tenemos que cuidar y potenciar”.



**INCAPACES
DE
RENDIRNOS |**

#CapacesContigo

15 DE NOVIEMBRE
Día de las Enfermedades Neuromusculares

Federación asem



¿Podemos ser FELICES

porque nos da la gana?

Nos han vendido la felicidad como un bien que es posible adquirir. Si no me crees, piensa en como nos venden el “auto de nuestros sueños”, “la casa maravillosa de nuestras vidas”, “el viaje fantástico que será inolvidable”.

Esa felicidad es a la que yo le llamo Felicidad Adquirida. ¿Pero es ésta realmente la felicidad que busca el ser humano? Para dejarlo más claro, quiero puntualizarte que esta felicidad es temporal, se disipa o desvanece en el tiempo y no nos damos cuenta. Hazte esta pregunta, y la respuesta mostrará si sabes a lo que me refiero:

¿Cuánto realmente dura la felicidad de haber comprado un auto nuevo? ¿Cuánto dura la felicidad de tener la casa de tus sueños? En ambos casos terminas acostumbrándote y la “emoción” de felicidad pasa a ser “costumbre”, es entonces donde el ser humano necesita volver a experimentar el “tener de nuevo” para poder sentir lo mismo.

Es como un dulce que nos envicia. La felicidad es un estado emocional que todos queremos vivir, experimentar y mantener en el tiempo. Pero nos hemos convertido en una sociedad que pensamos en que solo teniendo cosas así se podrá sentir.

¿Acaso no conoces personas con un coche espectacular y nuevo, pero que no están del todo felices? ¿Acaso no sabes de alguien que aún viviendo una mansión, tenga días tristes?

Y para que no se saquen mis palabras de contexto, no estoy diciendo que tener un coche nuevo, una mansión o viajar no sea bueno. Para nada he dicho eso. Solo quiero describirte los tipos de felicidad que experimentamos y descubras si realmente eres feliz.

Cuando basamos la felicidad solo en lo que podemos comprar, creo que debemos revisar que está pasando en nuestras vidas. ¿Y sabes por qué? Porque quien no es feliz con lo que tiene hoy, no será feliz con lo que quiere conseguir. Esto no es conformismo, es entender que la felicidad no se adquiere. La felicidad se vive, se experimenta en el ser, en como te sientes contigo mismo/a.

En mis eventos: “Felices porque nos da la gana” trabajo la felicidad desde el SER, porque cuando se trabaja el SER, se vienen maravillosas ideas que te llevan al HACER para después TENER.

Sin embargo, muchas personas lo hacen en el orden inverso, quieren tener para después ser felices. Lamentablemente si eso material que les daba felicidad lo pierden, se sienten desdichadas y la felicidad puede incluso llegar a convertirse en una profunda tristeza.

En nuestro evento, al que por cierto te invito para el próximo año, haremos el SUPER EVENTO más potente de Desarrollo Personal de España basado en la FELICIDAD y la ARMONIA familiar, estarás sumergido/a en dinámicas que te llevan a descubrir lo que te hace feliz con respecto al SER, soltando las dependencias emocionales con cosas e incluso personas a las que les hemos dado, con el pasar del tiempo, el poder de controlar o por lo menos modificar nuestras emociones.

Quien tiene el control de las emociones, tiene el control sobre sus acciones, y eso significa mi querido lector o lectora, tener mucho poder sobre los resultados.

Esa idea de que las personas deben SER FELICES todo el tiempo y no molestarse o ponerse tristes es, desde mi punto de vista, la mayor tontería que se puede decir. ¿Cómo saber si

ROBINSON GONZÁLEZ



En mis eventos: “Felices porque nos da la gana” trabajo la felicidad desde el SER, porque cuando se trabaja el SER, se vienen maravillosas ideas que te llevan al HACER para después TENER.

eres feliz, si no sabes lo que es la tristeza? Conociendo ambas caras disfrutarás más cuando lo que sucede te gusta.

Ese es el objetivo, salir de las emociones que no nos gustan de manera rápida y no hundirnos en ellas, ya que cuando aparece una emoción, se nos nubla la razón.

En el evento Felices porque nos da la gana, me encanta ver la cara de las personas cuando llegan, pero más me encanta verlos cuando se van, porque ahora tienen herramientas para pasar por sus momentos de tormentas.

La felicidad no es un estado de euforia, es un estado de tranquilidad y satisfacción donde no hay nada que te agobie. Cuando aparece algo que cambia ese estado, lo aceptas, aprendes de ello y con herramientas vuelves a conquistar tu estado de felicidad.

Eso es lo que deseo enseñarte en mis eventos y en mis libros. Así que FELICES porque nos da la gana, no solo tiene un programa de radio en PCL RADIO, tiene un libro con el mismo nombre, un evento de dos días que es una experiencia INOLVIDABLE y lo más importante, una familia a la que he llamado MIS HOGUERAS FELICES.

Únete a esta nueva manera de ver la vida, sin ataduras ni dependencias emocionales. Sé feliz con ese coche nuevo, con tu casa nueva o los viajes que te dé la gana de hacer, pero que solo sea porque lo mereces, te lo has trabajado y es una recompensa del universo. Lo quisiste, lo trabajaste, lo lograste



y punto, pero que no sea lo que controle tu felicidad, porque estarás cediendo tu paz interior a ello y parece mentira, pero cuando no temes perder algo que te pertenece por derecho de conciencia, entonces te mantienes con ello siempre porque no hay miedos.

Por eso la felicidad no es adquirida, somos felices porque nos da la gana serlo, no por tener algo.

Te espero con mucha ilusión en el Evento del 2023.

Soy Robinson González, Coach Profesional Titulado por un programa avalado por la ICF (International Coaching Federation) y por ASESICO (Asociación Española de Coaching) Experto en Comunicación y gestión de conflictos familiares Fundador de la Escuela Internacional de la Influencia.

Robinson González

COACH PROFESIONAL



TRABAJAMOS CON
PRODUCTOS 100% NATURALES
Y ELABORAMOS NUESTROS PLATOS
AL MOMENTO.

Desayunos, almuerzos,
meriendas y cenas.
Pizzas artesanales.

¡PRUEBA, DISFRUTA
Y SEGURO REPETIRÁS!

¡SÍGUENOS!





OECD Digital Economy Ministerial Meeting

Gran Canaria, Spain, 2022

Organiza:



Canarias, conectada al mundo

CANARIAS
2030

ÚLTIMA LLAVE

El grupo nos presenta su nuevo disco y suma más de 40 conciertos este año por toda España



Última Llave se ha convertido en uno de los grupos emergentes más radiados en España. Prueba de su éxito, son los más de 40 conciertos que han celebrado a lo largo de este 2022 por todo el territorio nacional, sumergiéndose así en la gira más grande y relevante de su trayectoria musical.

Si 2021 vino fuerte y cargado de conciertos para los chicos de Última Llave, este 2022 no se quedó atrás. De la mano de CADENA100 con su formato Club100 de conciertos acústicos, el grupo canario ubicó 22 conciertos entre los meses de marzo y mayo, dando a sus seguidores el privilegio de escucharlos en acústico y en un formato muy íntimo, más cerca que nunca. Desde luego, estos conciertos se convirtieron en un plato muy apetecible para los más fans.

Además, por si nos habíamos quedado con hambre, el verano vino repleto de música con la incorporación de Última Llave a la gira Dial Al Sol de CADENA DIAL. Durante los meses de junio y julio, nuestro grupo canario favorito se subió al camión de CADENA DIAL para recorrer 12 pueblos y ciudades de la geografía española. Y de postre, por si nos pareciera poco, la banda sacó tiempo también para dar algunos conciertos en otras ciudades de la península, además de en su tierra natal. Conciertos que sin duda, disfrutaron como niños.



Última Llave es un sueño que encuentra sus raíces en 2012 en Arucas, en la isla de Gran Canaria. Formado por los guitarristas Adrián Marrero y Enrique Pérez y el batería Javi Ramírez, toma su sello de identidad con la voz de Beatriz Pérez, interpretando temas con un estilo propio dentro del pop. Sus enérgicos directos, sus cuidadas composiciones y la versatilidad y frescura de la voz de Beatriz han servido para cautivar al público allá donde van.

Su sencillo 13 de Febrero ha sido todo un éxito a nivel nacional siendo radiado en CADENA100, CADENA DIAL Y LOS40. Además, tienen 3 discos en el mercado que incluyen 6 números 1 en LOS40 Canarias, y sus últimas giras por Canarias los han llevado, en los últimos 4 años, a dar una media de 50 conciertos anuales por todo el archipiélago. Después del exitoso paso de Beatriz Pérez, cantante del grupo, por La Voz Antena 3, el año 2021 fue, sin lugar a dudas, el punto de inflexión para Última Llave. No solo firmaron su primer contrato discográfico con M2 Music, sino que lograron dar el gran salto buscado durante tantos años al traspasar las fronteras de Canarias. Su canción 13 de Febrero suena en LOS40 Global Show a nivel nacional e internacional para 12 países de Latinoamérica. Son artistas invitados de India Martínez en Gran Canaria y actuaron en el festival 40PlayaPop de Murcia junto a los artistas más escuchados del momento. Por todo esto, LOS40 Canarias galardona a Última Llave como Mejor Artista de Canarias, tras haber sido triplemente nominados a las categorías de mejor directo, mejor canción y mejor artista.

Con sus dos últimos singles 'Ya No Volverá' y la triple colaboración de 'Bonita' con Nikki Mackliff y Kilian Viera sonando en las radios más relevantes de España; y tras haber realizado una exitosa gira por todo el país, Última Llave lanza 'Otra Vida' junto al artista mexicano Lucah. Se trata de una colaboración internacional que habla de una despedida a un amor que ya no da más de sí, porque a veces querer a alguien

no es suficiente. "No quise lastimarte y no puedo quedarme, ya no encuentro en tus besos lo que un día nos unió", cantan los artistas al unísono en el estribillo.

Es duro tener que decir adiós a alguien a quien has querido cuando las cosas ya no son como antes, pero es mejor quedarse con los buenos momentos y pensar que, "quizás en otra vida" los caminos puedan volver a cruzarse. Y gracias a esta esperanza en un posible reencuentro, nace 'Otra Vida'. La dulce voz de Beatriz empasta a la perfección con el desgarrar de la voz de Lucah, un artista mexicano que acumula más de 180 mil seguidores en sus redes sociales, y un gran equipo de fans a sus espaldas.

EL PASADO SÁBADO 19 DE NOVIEMBRE, ÚLTIMA LLAVE PUSO EN PIE AL EDIFICIO MILLER AL RITMO DE LAS CANCIONES DE SU NUEVO DISCO: 20-22

Un emotivo concierto en el que el grupo canario repasó las canciones de su discografía y dio presentación a los nuevos temas, los cuales se incluirán en su nuevo disco: 20-22. La cita, que tuvo lugar en el Edificio Miller de Las Palmas de Gran Canaria, acogió a los fans del grupo y compañeros de la industria, que bailaron y cantaron las canciones que Última Llave ha ido publicando en los últimos años.

Algunas de las canciones que sonaron en el concierto, fueron '13 de Febrero', 'Ya No Volverá' o las numerosas colaboraciones que la banda incluye en su nuevo disco. 'Bonita' con Nikki Mackliff y Kilian Viera, u 'Otra Vida' con al artista mexicano Lucah, entre otras. Además, interpretaron canciones inéditas, que se podrán escuchar a partir del 2 de diciembre, cuando el disco esté disponible en todas las plataformas de reproducción. Un privilegio del que muchos de los asistentes a la velada del sábado ya pueden disfrutar, ya que la banda dio la posibilidad, de manera exclusiva, de adquirir el nuevo disco en formato físico el día del concierto.

"Nos llenaron el corazón con tanto cariño", publicaba el grupo en sus redes sociales tras realizar el concierto. Una noche mágica, calificada por los propios integrantes del grupo como "la más importante de toda nuestra trayectoria", que quedó estampada en fotos como las que publicaba el grupo en su cuenta de Instagram @ultimallave.

No esperes más, ¡ya puedes escuchar 'Otra Vida' en tu plataforma de reproducción favorita!



Asesoras Glomar
FISCAL Y CONTABLE



PYMES
EMPREENDEDORES
Y AUTÓNOMOS

- ✓ **Contabilidad**
- ✓ **Asesoramiento Fiscal**
- ✓ **Gestiones Administrativa**
- ✓ **Cierres Contables y Fiscales**



928 245 114
asesorasglomar@gmail.com

Tus asesores:

GLORIA **608 702 805**
ARANTXA **608 519 802**

Calle Alonso Alvarado 9. CP 35003. Las Palmas de Gran Canaria

CUANDO COMENZÓ ESTE AÑO ESTÁBAMOS TODAVÍA CON LA INCERTIDUMBRE Y UN POCO ASUSTADOS DE CÓMO IBA A IR... PERO LLEGADOS A ESTE MES PODEMOS DECIR QUE HA SIDO MUCHO MEJOR DE LO QUE ESPERÁBAMOS, ¿CÓMO LO HAN VIVIDO USTEDES?

[Bea] El 2022 ha sido una auténtica locura. Como dices, lo empezamos con un poco de temor a volver a repetir las situaciones de 2020 y 2021, pero ya en el mes de febrero nos dieron la noticia de que nos íbamos de gira por toda la Península con Cadena 100 y, a partir de ahí, todo fue sobre ruedas. Era la primera vez que tocábamos fuera de Canarias, y lo cierto es que la acogida no pudo ser mejor. En mayo nos fuimos nuevamente de gira con Cadena Dial junto a artistas como Beatriz Luengo, Carlos Baute, Efecto Pasillo, Blas Cantó... Todo un lujo poder compartir escenario y vivencias con ellos. Y luego durante el verano tuvimos la suerte de estar en algunos de los festivales más importantes de Canarias: FiestoRon, Mestura Music Fest y Cook Music Fest, donde además compartimos escenario con mi coach Luis Fonsi. Y ahora, en la recta final del

año, hemos presentado nuestro nuevo disco en casa, con nuestra gente... ¿qué más se puede pedir?

SE DICE QUE ESCRIBIR UN LIBRO O EDITAR UN ÁLBUM DISCOGRÁFICO ES LO MÁS PARECIDO A TENER UN HIJO... ¿CÓMO HA SIDO EL PROCESO PARA TENER ESTE ÁLBUM EN NUESTRAS MANOS?

[Adrián] Totalmente, es como si este disco fuera nuestro hijo. Llevamos algo más de dos años dándole forma (del 20 al 22, de ahí su nombre) y ha sido un proceso bonito pero también duro, con una pandemia de por medio incluso. Como se ha dilatado en el tiempo, se puede apreciar una evolución dentro del propio disco: no éramos los mismos cuando lo empezamos a componer que cuando los terminamos. Por eso se puede encontrar mucha variedad de temas y de sonidos en él, porque es el reflejo de todo lo que hemos vivido en estos dos años. Hemos disfrutado mucho del proceso; pero ahora que ya lo tenemos aquí... ¡Lo disfrutamos incluso más!

EL 19 DE NOVIEMBRE EN EL EDIFICIO MILLER FUE UNA VELADA

MUY ESPECIAL Y CON MUCHAS SORPRESAS, ¿QUÉ SIGNIFICÓ PARA USTEDES ESE MOMENTO?

[Javi] La Presentación de 20-22 en el Miller fue una noche mágica, la verdad. Sabíamos que sería algo muy especial, pero realmente estar allí y sentir el calor del público y la acogida que le han dado a este nuevo disco fue algo increíble. Siempre decimos que tenemos la gran suerte de poder ser profetas en nuestra tierra, y creo que esa noche quedó más que demostrado. Parece mentira que ya haya pasado. ¡Llevábamos tanto tiempo esperando ese momento que se nos pasó demasiado rápido!

PROYECTOS Y DESEOS PARA EL PRÓXIMO AÑO

[Kike] Tenemos aún mucha música que no ha salido... Y muchas ganas de seguir componiendo más y más canciones. Así que lo que tenemos claro es que el año que viene vamos a trabajar aún más duro, si cabe, por seguir dedicándonos a lo que nos apasiona. Y en cuanto a los deseos, tan solo con que 2023 se porte la mitad de bien con nosotros que el 2022, ¡nos podemos quedar más que satisfechos!

‘AQUELLA NOCHE’, LA NUEVA CANCIÓN QUE UNE A ÚLTIMA LLAVE Y DAMA

El positivismo y el empoderamiento llegaban con la canción ‘Bonita’, y la esperanza y el amor con ‘Otra Vida’. Ahora, Última Llave nos presenta su nuevo single ‘Aquella Noche’, con la colaboración de la artista española Dama.

‘Aquella Noche’ es una canción que habla de un plan de chicas que se queda para el recuerdo. Porque, ¿quién no tiene en su grupo de amigas a esa persona que aunque siempre dice que no, la acaban convenciendo para una noche de chicas por todo

lo alto? El “buenrollismo” de una noche de fiesta hasta el amanecer, es el sonido que queda estampado en este nuevo single.

“Aquella noche yo no pensaba salir, pero me convencieron. Noche de chicas, mojito y tequila, como me lo vendieron...”, canta Beatriz, la vocalista de Última Llave, en la primera estrofa. Mensaje al que Dama no tarda en responderle con “Bea, baja que estamos aquí, nos vamos de rumbita”.

Y tú, ¿tienes ganas de fiesta? ¡Escucha ‘Aquella Noche’ y haz de tus noches, las más memorables!



Carolina Uche Aquino

JUANCHO LIMIÑANA

LA VOZ DEL TANGO EN CANARIAS

Juancho Limiñana presenta 'Volver', el gran homenaje a Gardel con una fusión de tango y bachata. De la mano del productor David Navarro y su sello DN7 Music, Limiñana ha querido brindar un merecido homenaje al gran Carlos Gardel con esta creación, *"una apuesta innovadora que estoy seguro que deleitará tanto a todos los amantes del tango como a los que les gustan los bailes más caribeños"*, comentó el cantante.

Producida por Dj Glass, ganador de varios discos de platino, Juancho Limiñana quiere regresar a los escenarios por todo lo alto con un tema pegadizo que tuvo la oportunidad de presentar en sociedad en el pasado concierto del grupo Il Divo celebrado en Maspalomas. Allí y sobre el escenario, el artista pudo ver en directo por primera vez el vídeo musical que DN7 Music preparó para esta inolvidable canción que ahora gana en energía con la aportación de los acordes de una bachata.

Juancho Limiñana, abogado de profesión, siempre fue un gran amante de los tangos y tal fue su pasión por este género que no dudó a la hora de subirse a un escenario hace ya bastantes años, para dar sus primeros pinitos micrófono en mano. Ahora, reconoce que fue *"David Navarro quien me convenció para hacer este tema más comercial y que estoy convencido que le gustará también a los más clásicos. Él agitó la varita mágica y estoy muy feliz con el resultado"*, manifestó.

"Agradezco la gran acogida que está teniendo 'Volver' ya que promocionar el tango es lo más importante. Además, considero que esta versión no ha desnaturalizado la esencia matriz de este tema, ya que solo le hemos puesto un ritmo másailable y acercar también a la gente joven al género que más quiero y respeto", expuso Juancho Limiñana, que espera poder comenzar a mostrar su repertorio en los escenarios cuanto antes.

El nuevo tema de Juancho Limiñana ya está disponible en todas las plataformas musicales y el videoclip en su canal de YouTube.

Juan Sánchez Limiñana, nació en Las Palmas de Gran Canaria, donde se licenció en la Facultad de Ciencias Jurídicas, con el Premio Extraordinario de Licenciatura, y comienza a ejercer la abogacía. Sus primeros pasos musicales vinieron de la mano de un amigo de la infancia, Javier Parrondo, con el que empieza a cantar boleros y rancheras. Con sólo 19 años, Juancho se traslada a Barcelona donde llega a actuar en distintos locales de la capital catalana, mientras estaba de vacaciones.

Hizo "pinitos" en el mundo del bel canto como tenor en el coro "Regina Coeli" y recibió clases magistrales de "Mimi" directora artística de muchos eventos en el Teatro Pérez Galdós. Ella fue quien le animó a seguir en la música. A partir de ese momento, Juancho comienza a dedicarse a estudiar a los "maestros" del tango y los boleros como Gardel, Julio Sosa, Goyeneche, Edmundo Rivero y tantos otros.

Desde hace diez años, su vinculación con el tango es cada vez más profunda y arraigada, siendo una de las pocas voces en Canarias que consigue dominar estos repertorios, que hoy en día siguen contando con miles de seguidores.



I LOVE REGGAETON

TRAJO A ESPAÑA LOS CLÁSICOS DEL REGGAETON Y EL ELECTROLATINO

Vuelven los clásicos del Reggaeton y el Electrolatino a Madrid, Gran Canaria y Bilbao de la mano de la promotora musical Sharemusic! Los mejores artistas de Reggaeton Clásico visitaron el Recinto Ferial de IFEMA MADRID el 12 de noviembre; Gran Canaria el 18 de noviembre y finalmente el 19 de noviembre Bilbao, en el Bec! Bizkaia Arena.

ARTISTAS REGGAETON:
TITO EL BAMBINO · ÁNGEL & KHRIZ · ÁNGEL LÓPEZ
JOYSI LOVE DE LA FACTORÍA · LORNA · K-NARIAS
MARTIN MACHORE · MUSIC HIT FACTORY FEAT.
LA GATITA · JIMMY BAD BOY

ARTISTAS ELECTROLATINO:
JUAN MAGÁN · HENRY MÉNDEZ · DASOUL ·
DANNY ROMERO · SERGIO CONTRERAS · DCS ·
JOSÉ DE RICO · XRIZ · CHARLY RODRÍGUEZ

¡El primer reggaeton nunca se olvida!

I Love Reggaeton es el primer concierto en nuestro país que realiza un respetuoso homenaje a la historia del Reggaeton desde sus inicios hasta ahora, incorporando a sus fundadores y máximos exponentes nacionales e internacionales, con un show totalmente sincronizado y una puesta en escena 100% audiovisual.

Sharemusic! es la única promotora en España especializada en desarrollar este tipo de shows, convirtiéndolos en experiencias únicas e inmersivas para el público asistente. En el año 2004 el género latino irrumpe en España de forma exponencial gracias a un nuevo estilo llamado Reggaeton. El Boom ya estaba empezando: Desde entonces el Reggaeton es el nuevo SONIDO MAINSTREAM en España. Esta corriente creciente de música latina se ve catalizada más aún a principios del 2010 con la llegada de un nuevo estilo afín: el Electrolatino. A partir de ese momento nace una nueva ola de artistas de este género como Henry Méndez, José De Rico, Dr Bellido, Danny Romero o Dasoul, que llevan el Electrolatino a la misma altura que el Reggaeton procedente del otro lado del charco.

Sharemusic! lanza un nuevo show original

La promotora Sharemusic! atribuye la gran acogida por parte del público al hecho de haber creado un concepto único dirigido a la generación del primer reggaeton. Sharemusic!



con los shows Love the 90's y Love the Twenties generó un fenómeno en el sector de la música en directo sin precedentes en España hasta ese momento. Ahora con 'I Love Reggaeton', nuevamente, consiguen visualizar un hueco de mercado aún por explorar y desarrollar una propuesta de entretenimiento que mueve a millones de seguidores en todo el mundo.

El CEO de Sharemusic! Felipe Menéndez agradece la acogida por parte del público. Menéndez destaca que el éxito de sus shows se debe al sello inconfundible de la promotora, que no es otro que crear conceptos de entretenimiento únicos. *"Los shows de Sharemusic! son por definición acontecimientos con un marcado carácter mainstream. Se convierten en eventos masivos gracias al gran componente emocional que tanto los caracteriza. I Love Reggaeton es un show único dirigido a la generación del primer reggaeton"*.

Felipe Menéndez, CEO Sharemusic!

Sobre Sharemusic!

Sharemusic! es una factoría de entretenimiento referente a nivel europeo que lleva creando desde el año 1999 shows singulares. Su especialidad consiste en realizar producciones espectaculares que consiguen sorprender al público al combinar una infraestructura humana, técnica y de diseño propias de grandes eventos y tours globales.

Durante este 2022 Sharemusic! ha realizado más de 40 shows que abarcan una amplia variedad de géneros musicales, desde el pop más internacional o la música electrónica, hasta el jazz producido en formato ciclo boutique. Entre las producciones a destacar se encuentran los festivales Love the 90's, Love the Twenties, Origen Fest, PAM (Port Adriano Music Festival), y ahora I Love Reggaeton, con una asistencia de más de 250.000 personas.



Miguel Planas:

“3 años viviendo en el hospital. Próximo objetivo, estar en casa”



Carolina, Miguel y María

Cuando conocimos su historia (contada por él mismo a través de las redes) la emoción nos atrapó, una desafortunada caída practicando su deporte favorito truncó el poder seguir desarrollando esa pasión por los saltos, pero no sus ganas de seguir adelante. Sabemos que este camino ha sido muy difícil, y que ha tenido momentos buenos y malos. Llegados a determinado punto aceptar la realidad se hace vital, y así nos encontramos a un joven de 30 años con muchas ganas de salir del hospital, donde lleva viviendo unos 3 años, para poder seguir cumpliendo sus sueños y objetivos.

¿QUÉ TE LLEVA A ENVIAR EL VIDEO QUE SE HA HECHO VIRAL? ¿ESPERABAS TODA ESA ACOGIDA?

Todo fue a raíz de un accidente que me dejó tetrapléjico. El ritmo habitual de un paciente habría sido rehabilitarse lo máximo posible aquí en el hospital, y después marcharse a casa. Tal vez hacer alguna adaptación en la vivienda y poco más, pero mi casa no es posible adaptarla, necesito unos cuidadores y no tengo los recursos necesarios para hacerlo. Después de 3 años viviendo en el hospital decidí buscar esos recursos por mis propios medios. Al final un hospital no es un lugar en el que vivir o permanecer de forma indefinida, por eso se me ocurrió intentar contactar con personas que pudieran colaborar con mi causa.

TU HISTORIA ES DIFERENTE PORQUE TÚ TAMBIÉN LA HAS HECHO

DIFERENTE. LA MÚSICA TIENE MUCHO QUE VER EN TU PROPUESTA DE CONCIERTO BENÉFICO ¿POR QUÉ LA MÚSICA?

Este evento surgió porque mi cuñado dirige un grupo musical aquí en Las Palmas. Fue realmente él quien me dio la idea: “¡Oye Miguel, ¿Por qué no hacemos un concierto benéfico en el que reivindicamos tu situación? Quizás así podemos ayudarte un poco.”

Me gustó la idea, y grabé un vídeo para Instagram. A través de la publicación, mucha gente se ha implicado: humoristas, cantantes, presentadores, personas conocidas... Mucha gente me ha ofrecido su ayuda ¡Ha sido increíble! Las muestras de apoyo son emocionantes. La música es inspiradora, te anima y puede motivarte a seguir con tus ambiciones.

NECESITAS UNA CASA ADAPTADA PARA PODER DEJAR EL HOSPITAL ¿CÓMO DEBE SER?

Cuando digo una casa adaptada no es que tenga que tener unas características demasiado excepcionales o diferentes. Simplemente alguna pequeña reforma dentro de un piso normal; que lo convierta en accesible para alguien en mi situación. Pienso que lo más importante es la ubicación, para yo sentir que puedo salir a la calle y moverme por las zonas que solía frecuentar o una zona en la ciudad en la que yo pueda salir a la calle como cualquier persona, coger el transporte público, etc ¡Una zona cómoda!

¿CÓMO DE IMPORTANTE HA SIDO PARA TI CONTAR CON TU GENTE? FAMILIA, AMIGOS Y AHORA SEGUIDORES EN LAS RR.SS.

Apoyarte en gente que te da energía, positividad y alegría es muy importante, porque si te sientes solo, todo te puede

costar mucho más dentro de una situación como esta. Estar rodeado de gente que te aporta cosas buenas suma un montón y la verdad es que siempre he tenido la suerte de estar rodeado de personas increíbles.

TIENES UNA CABEZA MUY BIEN AMUEBLADA, AMBICIONES Y MUCHOS PLANES POR HACER. UNA ACTITUD Y UN MENSAJE MUY POTENTE PARA LA VIDA ¿QUÉ LE DIRÍAS A TODA ESA GENTE QUE LO TIENE TODO, PERO NO TIENE ESE ENTUSIASMO DE VIVIR?

Siempre he tenido algo que me ha hecho sentirme motivado o con ganas de trabajar, para enseñar cosas y aportarle algo a la gente. He mantenido ese espíritu y eso ha sido precisamente a lo que me he aferrado, lo que me ha hecho mantener las ganas de seguir con mis cosas como hacía antes; intentar llevar una vida lo más similar a lo que tenía anteriormente. Yo antes era profesor de parkour. Me encantaba enseñar a los niños no sólo la disciplina, sino valores que podían aplicarse. Enseñar y aportar cosas a los demás es lo que más me llena.

Me gustaría dar alguna charla en institutos, no tanto sobre mi situación sino también para inspirar. Aunque ahora estoy enfocado en el concierto que se plantea para día 4 de Enero. Hay muchas personas, artistas que se han implicado y que me están ayudando a que se haga realidad. Espero verles a todos allí para celebrar que estoy más cerca de mi objetivo.

Puedes seguir a Miguel Planas a través de Instagram [@survivors_mm](https://www.instagram.com/survivors_mm) y hacer tu donativo en el siguiente enlace: gofund.me/4c2de2f7

Miguel Planas “Es importante dar visibilidad a mi circunstancia y la de personas que están en situaciones parecidas; personas que están en el hospital sin tener un sitio al que ir. ¡Es un poco injusto!”

Marta Talavera
Carolina Uche Aquino

El artista Néstor Dámaso del Pino inaugura la muestra 'Entre caricanarios' en Valleseco

LA EXPOSICIÓN CONFORMADA POR 21 RETRATOS DE PERSONALIDADES CULTURALES E INTELLECTUALES DE LA ISLA SE ABRE EL DÍA 23 DE NOVIEMBRE Y PODRÁ VISITARSE HASTA EL 9 DE DICIEMBRE

La sala de exposiciones del Auditorio de Valleseco abre el día 23 de noviembre la muestra denominada 'Entre caricanarios', del caricaturista Néstor Dámaso del Pino, que reúne un total de 21 retratos de personalidades culturales e intelectuales que han contribuido significativamente a la construcción de una imagen positiva de Gran Canaria en la memoria colectiva. La mencionada muestra forma parte del circuito 'Itineraria' que impulsa la consejería de Cultura del Cabildo grancanario por los municipios de la isla.

La exposición 'Entre caricanarios' en cuya organización colabora el Ayuntamiento de Valleseco y permanecerá abierta hasta el día 9 de diciembre con entrada gratuita, puede visitarse de lunes a domingo de 10:00 a 13:00 horas.

Dámaso del Pino, presidente también de la Asociación Canaria de Humoristas Gráficos y Caricaturistas 'Se nos fue el baifo', se enorgullece de beber de la fuente de sus predecesores, como Rafaely o Eduardo Millares Sall, el mítico 'Cho Juáá'.

Cada personaje tiene en esta muestra para el público un discurso artístico, ya que las palabras se transforman en líneas, puntos y colores que cuentan historias. Su exposición no pretende resumir toda la historia, sino destacar la variedad de la representación humana en la caricatura canaria. Desde el boceto fugitivo, a la captura de una determinada expresión

facial o rasgos de carácter, a la inmortalización de una hipóstasis social, a la estilización del retrato y a la pérdida de la identidad del personaje interpretado.

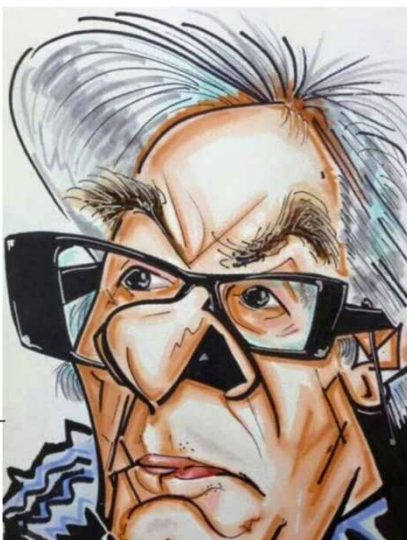
Contextualizado o no, con implicaciones personales o no, con indicaciones sobre la identidad o habilidad del personaje o no, el retrato caricaturizado del artista Néstor Dámaso del Pino, proporciona información valiosa no solo sobre el representado, sino también sobre el artista, sobre sus conocimientos técnicos y sobre su visión artística.

Néstor Dámaso del Pino (Las Palmas de Gran Canaria, 1965) se considera un artista autodidacta de la caricatura. Miembro de la UNION OF WORLD CARTOONISTS, de FECO España y de la AEC (Asociación Española de Caricaturistas), tiene repartidos más de 80 retratos por Casas-Museo, Fundaciones e Instituciones culturales y deportivas en España, Portugal, Italia, Rumanía, Grecia, Cuba, Ucrania y EEUU.

Consta en su haber con cerca de 80 exposiciones, entre individuales y colectivas, realizadas en Gran Canaria, Tenerife, La Palma, península y extranjero. El artista canario ha desarrollado talleres de caricaturas en distintas instituciones insulares. Colaborador de prensa en Crónicas de Gran Canaria, participa en diversas actividades solidarias, además de recibir en el último tiempo, algunos premios internacionales.



néstor dámaso del pino



néstor dámaso del pino



21 AÑOS
PRESTANDO SERVICIO EN CANARIAS

"El negocio del éxito
HUELE BIEN".

MARKETING OLFATIVO · CREACIÓN DE ODOTIPO
HIGIENE Y AMBIENTACIÓN PARA TODO TIPO DE ESTABLECIMIENTOS

+34 928 437 555 | info@aromas2000.es aromas2000.com



Propiedades de los alimentos

Conocer los efectos que tienen los alimentos sobre nuestra salud, nos hará más fuertes.

El ser humano debe aprovechar cada una de las ventajas que le proporcionan los alimentos para evitar déficits en su nutrición, o que puedan aparecer posibles enfermedades relacionadas con la mala alimentación.

Cada uno de los alimentos, posee propiedades relacionadas con su composición nutricional o composición química, que puede afectar de forma positiva o negativa a nuestro organismo. Algunas, se podrán observar al poco tiempo de consumirlas y otras, en cambio, tardarán un poco más en hacerse visibles. A veces dependerá de la cantidad que se consuma para provocar el efecto deseado, pero siempre, evitando caer en la tentación de abusar de un alimento en concreto por muy saludable que sea, ya que podríamos obtener efectos adversos.

“Todas las sustancias son venenos; lo que diferencia un veneno de un remedio es la dosis justa”. *Paracelso.*

Algunas propiedades se conocen mediante la observación o por los estudios científicos que se realizan y otras sin embargo siguen en investigación o simplemente aún no se han estudiado, pero aunque puedan estar confirmadas, siempre hay que ser cautos y evitar pensar que va a ser algo milagroso, sobre todo, cuando hablamos de la curación de algunas enfermedades que hoy en día no tienen cura.

Desde la alimentación se pueden corregir analíticas de sangre, mejorar el colesterol, los triglicéridos, la hiperglucemia, la anemia, regular el ácido úrico, evitar la formación de piedras en el riñón o vesícula, regular la tensión arterial, mejorar el tránsito intestinal (estreñimiento-diarrea), la obesidad, el insomnio, el cansancio, la pérdida excesiva de cabello, y hasta la prevención del cáncer en un 30%. Pero puede existir una

predisposición genética que mande sobre todo lo anterior y que puede hacer ineficaz el tratamiento natural.

Existen alimentos que podrían complementar o desequilibrar el efecto de otros, y algunos podrían incluso interactuar con los efectos de medicamentos. Esto hace que podamos ver con claridad el poder que tienen los alimentos sobre nuestra salud.

“El mejor médico es la naturaleza, que cura las tres cuartas partes de las enfermedades y nunca habla mal de sus colegas”.

Louis Pasteur.

La clave del éxito está en la prevención. Si consumimos alimentos saludables y dirigidos a mantener en equilibrio todo nuestro organismo, retrasaremos el envejecimiento y las enfermedades degenerativas, llegando a una edad avanzada en las mejores condiciones.

“Que tu alimento sea tu única medicina”. *Hipócrates.*

Eso no quiere decir que no podamos disfrutar de una carne a la parrilla, por muchas sustancias cancerígenas que pudiera tener, de un buen queso curado, por mucho colesterol que pueda elevarnos, o de tomar vino, por muy perjudicial que pueda ser el alcohol, se trata de equilibrar nuestro organismo y evitar abusar de las sustancias dañinas y aumentar el consumo de los alimentos sanos. La clave está en el equilibrio y evitar el sedentarismo.

“Un poco de vino es un antídoto contra la muerte; en gran cantidad, es el veneno de la vida”. *Proverbio persa.*

Iván Tardón

PCL Radio

Sigue nuestra programación en streaming al completo a través de la web, Facebook y Youtube desde cualquier parte del mundo.

95.3 fm
TELDE



pclradio.es



Ahora también en Tik Tok!



Canarias De Reajo,
con Carolina Uche

Felices porque nos da la gana,
con Robinson González

Si lo sé no vengo,
con Oli Sansós

Compartiendo Emociones,
con Mapi Santana

El termómetro,
con Carolina Uche

El programa de BNI Las Palmas,
con Carolina Uche

La Cofradía
de Taliarte



RESTAURANTE

TELÉFONO: 928.134.387



¡EL MEJOR PESCADO FRESCO DE LA ZONA!

Local Climatizado
Comidas y postres caseros
Platos típicos canarios
Gran Bodega de vino

Disfruta de nuestra amplia terraza





TIKTAKERS

LA NUEVA GENERACIÓN

CANARIAS2030.ORG

CANARIAS
2030



Gobierno
de Canarias