



# RESULTADOS DE COMUNICACIÓN

Jornada Jóvenes y  
Salud Mental  
2023



Tendiendo **puentes**. Derribando **muros**.

## RESULTADOS GLOBALES

135

impactos

42.811.779

audiencia

579.979€

valor  
publicitario  
estimado

301

menciones

## PORTAVOCES PRINCIPALES

# INTERVENCIONES Y MENCIONES EN MEDIOS DE COMUNICACIÓN

Sara Toledano. Directora del Área Técnica y de Innovación de Fundación Manantial

"Preguntamos aspectos un poco más profundos o más generales sobre su preocupación, sobre las preocupaciones que tenían, sobre el malestar emocional, sobre cómo definen esto. Dentro de las encuestas, el 71% de estas chicas se identificó con un trastorno de conducta alimentaria".

Los motivos principales por los que las personas jóvenes no piden ayuda son el miedo al rechazo y por el temor a preocupar a sus seres queridos como familiares y amigos. También por la dificultad para reconocer o asumir que están atravesando una situación problemática relacionada con la salud mental

«En un 37% de jóvenes entre 16 y 32 años, en vez de pedir ayuda prefiere aislarse, de tal manera que el 38,3% reconoce sentirse sola siempre o muchas veces. Entre los síntomas que padecen destaca que un 47,1% se siente nervioso o inquieto siempre o muchas veces; un 38,3% se sienten solos siempre o muchas veces; un 11,7% afirman autolesionarse siempre o muchas veces; un 10% reconocen haberse autolesionado alguna vez; el 43,2% no puede dormir con frecuencia o nunca y un 31,5% sufre episodios de ansiedad».

## RESULTADOS POR ACTIVIDAD

Evento	Papel	Digital	Radio	TV	Total	Audiencia	VPE
#Rayadas	14	120	0	1	131	42.811.779	579.979 €
	<b>14</b>	<b>120</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>131</b>	<b>42.811.779</b>	<b>579.979 €</b>

# RESULTADOS POR ACTIVIDAD

Titular	Fecha	Medio
<b>Televisión</b>		
<a href="#">Reportaje Jornada Salud Mental</a>	21/11/2023	TELEMADRID - TELENOTICIAS 1
<b>Papel</b>		
<a href="#">La mitad de los jóvenes españoles sufren «malestar emocional»</a>	22/11/2023	EL PERIODICO DE ARAGÓN
<a href="#">El 71% de las chicas de entre 16 y 24 años se identifica con algún trastorno de la alimentación</a>	22/11/2023	DIARIO DE ALMERIA
<a href="#">El 71% de las chicas de entre 16 y 24 años se identifica con algún trastorno de la alimentación</a>	22/11/2023	DIARIO DE SEVILLA
<a href="#">El 71% de las chicas de entre 16 y 24 años se identifica con algún trastorno de la alimentación</a>	22/11/2023	GRANADA HOY
<a href="#">El 71% de las chicas de entre 16 y 24 años se identifica con algún trastorno de la alimentación</a>	22/11/2023	DIARIO DE JEREZ
<a href="#">El 71% de las chicas de entre 16 y 24 años se identifica con algún trastorno de la alimentación</a>	22/11/2023	HUELVA INFORMACIÓN
<a href="#">La mitad de los jóvenes españoles sufren «malestar emocional»</a>	22/11/2023	EL PERIODICO DE EXTREMADURA
<a href="#">SALUD MENTAL La mitad de los jóvenes sufre en España «malestar emocional» y el 40% se siente solo</a>	22/11/2023	EL PERIÓDICO DE ESPAÑA
<a href="#">El 71% de las chicas de entre 16 y 24 años se identifica con algún trastorno de la alimentación</a>	22/11/2023	MALAGA HOY
<a href="#">La mitad de los jóvenes sufren «malestar emocional» en España</a>	22/11/2023	MEDITERRÁNEO
<a href="#">El 71% de las chicas de entre 16 y 24 años se identifica con algún trastorno de la alimentación</a>	22/11/2023	EL DÍA DE CÓRDOBA
<a href="#">El 71% de las chicas de entre 16 y 24 años se identifica con algún trastorno de la alimentación</a>	22/11/2023	DIARIO DE CADIZ
<a href="#">"El 71 por ciento de estas chicas se identificó con un trastorno de conducta alimentaria"</a>	23/11/2023	LA REGION
<a href="#">La mitad de los jóvenes españoles sufren «malestar emocional»</a>	25/11/2023	CÓRDOBA
<b>Digital</b>		
<a href="#">El reto de la salud mental en las personas jóvenes   Somos Pacientes</a>	13/11/2023	somospacientes.com
<a href="#">Agenda Informativa de Europa Press para el 21 de noviembre ( y 4 )</a>	20/11/2023	Cope.es
<a href="#">Agenda Informativa de Europa Press para el 21 de noviembre ( y 4 )</a>	21/11/2023	Cope.es
<a href="#">Dávila reclamará convocatoria urgente de la Sectorial de Migraciones y espera más receptividad de la nueva ministra</a>	21/11/2023	europapress.es
<a href="#">Madrid reclamará convocatoria urgente de la Sectorial de Migraciones y espera más receptividad de la nueva ministra</a>	21/11/2023	diariosigloXXI.com
<a href="#">Dávila reclamará convocatoria urgente de la Sectorial...</a>	21/11/2023	lavanguardia.com
<a href="#">Dávila reclamará convocatoria urgente de la Sectorial de Migraciones y espera más receptividad de la nueva ministra</a>	21/11/2023	gentedigital.es
<a href="#">Madrid reclamará convocatoria urgente de la Sectorial de Migraciones y espera más receptividad de la nueva ministra</a>	21/11/2023	teleprensa.com



# RESULTADOS POR ACTIVIDAD

Titular Digital	Fecha	Medio
<a href="#">La Comunidad de Madrid reclamará la convocatoria urgente de la Sectorial de Migraciones y espera más receptividad de la nueva ministra</a>	21/11/2023	telemadrid.es
<a href="#">La Comunidad de Madrid extenderá a los...</a>	21/11/2023	lavanguardia.com
<a href="#">La CAM extenderá el Servicio de Atención en Adicciones Tecnológicas a los municipios - Vivir Ediciones</a>	21/11/2023	vivirediciones.es
<a href="#">La Comunidad de Madrid extenderá en 2024 el Servicio de Atención en Adicciones Tecnológicas a los municipios   Comunidad de Madrid</a>	21/11/2023	comunidad.madrid
<a href="#">En 2024 el Servicio de Atención en Adicciones Tecnológicas se ampliará a los municipios</a>	21/11/2023	enpozuelo.es
<a href="#">Servicio de Atención en Adicciones Tecnológicas a los municipios   SoyDe</a>	21/11/2023	soydemadrid.com
<a href="#">La Comunidad de Madrid extenderá en 2024 el Servicio de Atención en Adicciones Tecnológicas a los municipios</a>	21/11/2023	leganews.es
<a href="#">El 71% de las chicas de entre 16 y 24 años se identifican con un trastorno de la alimentación, según un estudio</a>	21/11/2023	Infosalus.com
<a href="#">El 71% de las chicas de entre 16 y 24 años se identifican con un trastorno de la alimentación, según un estudio</a>	21/11/2023	diariosigloXXI.com
<a href="#">Casi la mitad de los jóvenes entre 16 y 32 años asegura que padece malestar emocional</a>	21/11/2023	telemadrid.es
<a href="#">El 45,8% de los jóvenes españoles entre 16 y 32 años padecen malestar emocional, según un informe de la Fundación Manantial   Líder en Información...</a>	21/11/2023	servimedia.es
<a href="#">«Los jóvenes sí saben que un mal...</a>	21/11/2023	Abc.es
<a href="#">El 45,8% de los jóvenes españoles entre...</a>	21/11/2023	lavanguardia.com
<a href="#">«Los jóvenes sí saben que un mal uso de las tecnologías influye en su salud mental»</a>	21/11/2023	spain.shafaqna.com
<a href="#">El 71% de las chicas de entre 16 y 24 años se identifican con un trastorno de la alimentación, según un estudio</a>	21/11/2023	ferplei.com
<a href="#">La mitad de los jóvenes españoles padece "malestar emocional" y un 38,3% se sienten solos</a>	21/11/2023	farodevigo.es
<a href="#">La mitad de los jóvenes españoles padece "malestar emocional" y un 38,3% se sienten solos</a>	21/11/2023	laopiniondemurcia.es
<a href="#">La mitad de los jóvenes españoles padece "malestar emocional" y un 38,3% se sienten solos - Levante-EMV</a>	21/11/2023	Levante-emv.com
<a href="#">La mitad de los jóvenes españoles padece "malestar emocional" y un 38,3% se sienten solos</a>	21/11/2023	elcorreogallego.es
<a href="#">La mitad de los jóvenes españoles padece "malestar emocional" y un 38,3% se sienten solos</a>	21/11/2023	elperiodicodearagon.com
<a href="#">El 71% de las chicas de entre 16 y 24 años se identifican con un trastorno de la alimentación</a>	21/11/2023	larazon.es
<a href="#">La mitad de los jóvenes españoles padece "malestar emocional" y un 38,3% se sienten solos - La Opinión de Málaga</a>	21/11/2023	laopiniondemalaga.es
<a href="#">La mitad de los jóvenes españoles padece "malestar emocional" y un 38,3% se sienten solos</a>	21/11/2023	eldia.es



# RESULTADOS POR ACTIVIDAD

Titular Digital	Fecha	Medio
<a href="#">La mitad de los jóvenes españoles padece "malestar emocional" y un 38,3% se sienten solos</a>	21/11/2023	La Nueva España (lne.es)
<a href="#">La mitad de los jóvenes españoles padece "malestar emocional" y un 38,3% se sienten solos</a>	21/11/2023	sport.es
<a href="#">La mitad de los jóvenes españoles padece "malestar emocional" y un 38,3% se sienten solos</a>	21/11/2023	elperiodicoextremadura.com
<a href="#">La mitad de los jóvenes españoles padece "malestar emocional" y un 38,3% se sienten solos</a>	21/11/2023	epe.es (el periódico de españa digital)
<a href="#">La mitad de los jóvenes españoles padece "malestar emocional" y un 38,3% se sienten solos - Diario Córdoba</a>	21/11/2023	diariocordoba.com
<a href="#">La mitad de los jóvenes españoles padece "malestar emocional" y un 38,3% se sienten solos</a>	21/11/2023	diariodelbiza.es
<a href="#">La mitad de los jóvenes españoles padece "malestar emocional" y un 38,3% se sienten solos</a>	21/11/2023	laprovincia.es (diario de las palmas)
<a href="#">La mitad de los jóvenes españoles padece "malestar emocional" y un 38,3% se sienten solos</a>	21/11/2023	elperiodicomediterraneo.com
<a href="#">La mitad de los jóvenes españoles padece "malestar emocional" y un 38,3% se sienten solos</a>	21/11/2023	diariodemallorca.es
<a href="#">El 71% de las chicas de entre 16 y 24 años se identifican con un trastorno de la alimentación, según un estudio</a>	21/11/2023	crónicadecantabria.com
<a href="#">La mitad de los jóvenes españoles padece...</a>	21/11/2023	elperiodico.com (el periodico de catalunya)
<a href="#">La mitad de los jóvenes españoles padece "malestar emocional" y un 38,3% se sienten solos - La Opinión de Zamora</a>	21/11/2023	laopiniondezamora.es
<a href="#">La mitad de los jóvenes españoles padece "malestar emocional" y un 38,3% se sienten solos - La Opinión de A Coruña</a>	21/11/2023	laopinionacoruna.es
<a href="#">La mitad de los jóvenes españoles padece "malestar emocional" y un 38,3% se sienten solos - Información</a>	21/11/2023	informacion.es
<a href="#">El 71% de las chicas de entre 16 y 24 años se identifican con un trastorno de la alimentación</a>	21/11/2023	spain.shafaqna.com
<a href="#">Casi la mitad de los jóvenes sienten malestar emocional</a>	21/11/2023	saludadiario.es
<a href="#">71% de chicas de entre 16 y 24 años se identifican con un trastorno de la alimentación</a>	21/11/2023	cordobabn.com
<a href="#">La Comunidad de Madrid extenderá a los municipios el Servicio de Atención en Adicciones Tecnológicas</a>	21/11/2023	diariosigloXXI.com
<a href="#">Aumento alarmante de los trastornos alimentarios entre los jóvenes</a>	22/11/2023	noticiarioinformativo.com
<a href="#">El 71% de las chicas de entre 16 y 24 años se identifican con un trastorno de la alimentación - Almería Noticias   Tu periódico online</a>	22/11/2023	almerianoticias.es
<a href="#">Madrid, una comunidad comprometida con la prevención de las adicciones tecnológicas</a>	22/11/2023	ECD/elconfidencialdigital.com
<a href="#">Laura Baena: "Hay que escuchar a nuestros..."</a>	23/11/2023	Cuidateplus.marca.com
<a href="#">Decenas de expertos se reunieron el pasado 21 de noviembre para debatir sobre la salud mental en los jóvenes españoles.</a>	23/11/2023	diariodemallorca.es
<a href="#">Decenas de expertos se reunieron el pasado 21 de noviembre para debatir sobre la salud mental en los jóvenes españoles.</a>	23/11/2023	Levante-emv.com
<a href="#">Decenas de expertos se reunieron el pasado 21 de noviembre para debatir sobre la salud mental en los jóvenes españoles.</a>	23/11/2023	diariocordoba.com
<a href="#">Las urgencias por trastornos mentales en jóvenes se duplican: ¿Qué está pasando?</a>	23/11/2023	superdeporte.es



# RESULTADOS POR ACTIVIDAD

Titular	Fecha	Medio
<b>Digital</b>		
<a href="#">Decenas de expertos se reunieron el pasado 21 de noviembre para debatir sobre la salud mental en los jóvenes españoles.</a>	23/11/2023	laopiniondemurcia.es
<a href="#">Decenas de expertos se reunieron el pasado 21 de noviembre para debatir sobre la salud mental en los jóvenes españoles.</a>	23/11/2023	laopiniondemalaga.es
<a href="#">Decenas de expertos se reunieron el pasado 21 de noviembre para debatir sobre la salud mental en los jóvenes españoles.</a>	22/11/2023	La Nueva España (lne.es)
<a href="#">Ponentes durante la jornada 'El reto de la salud mental en jóvenes'</a>	23/11/2023	laopiniondezamora.es
<a href="#">Decenas de expertos se reunieron el pasado 21 de noviembre para debatir sobre la salud mental en los jóvenes españoles.</a>	23/11/2023	elperiodicomediterraneo.com
<a href="#">Las urgencias por trastornos mentales en jóvenes se duplican: ¿Qué está pasando?</a>	23/11/2023	elperiodicomediterraneo.com
<a href="#">Las urgencias por malestar emocional en jóvenes se duplican: ¿Qué ocurre y cómo frenarlo?</a>	23/11/2023	Levante-emv.com
<a href="#">Decenas de expertos se reunieron el pasado 21 de noviembre para debatir sobre la salud mental en los jóvenes españoles.</a>	23/11/2023	elcorreogallego.es
<a href="#">Decenas de expertos se reunieron el pasado 21 de noviembre para debatir sobre la salud mental en los jóvenes españoles.</a>	23/11/2023	informacion.es
<a href="#">Decenas de expertos se reunieron el pasado 21 de noviembre para debatir sobre la salud mental en los jóvenes españoles.</a>	23/11/2023	farodevigo.es
<a href="#">Ponentes durante la jornada 'El reto de la salud mental en jóvenes'</a>	23/11/2023	elperiodicodearagon.com
<a href="#">Decenas de expertos se reunieron el pasado 21 de noviembre para debatir sobre la salud mental en los jóvenes españoles.</a>	23/11/2023	eldia.es
<a href="#">Fotos   Decenas de expertos se reunieron el pasado 21 de noviembre para debatir sobre la salud mental en los jóvenes españoles.</a>	23/11/2023	sport.es
<a href="#">Las urgencias por trastornos mentales en jóvenes se duplican: ¿Qué está pasando?</a>	22/11/2023	La Nueva España (lne.es)
<a href="#">Las urgencias por malestar emocional en jóvenes se duplican: ¿Qué ocurre y cómo frenarlo?</a>	23/11/2023	elperiódicoextremadura.com
<a href="#">Ponentes durante la jornada 'El reto de la salud mental en jóvenes'</a>	23/11/2023	elperiódicoextremadura.com
<a href="#">Las urgencias por trastornos mentales en jóvenes...</a>	23/11/2023	elperiodico.com (el periodico de catalunya)
<a href="#">Las urgencias por malestar emocional en jóvenes se duplican: ¿Qué ocurre y cómo frenarlo?</a>	23/11/2023	laopinionacoruna.es
<a href="#">Decenas de expertos se reunieron el pasado 21 de noviembre para debatir sobre la salud mental en los jóvenes españoles.</a>	23/11/2023	superdeporte.es
<a href="#">Las urgencias por malestar emocional en jóvenes se duplican: ¿Qué ocurre y cómo frenarlo?</a>	23/11/2023	laprovincia.es (diario de las palmas)
<a href="#">Las urgencias por trastornos mentales en jóvenes se duplican: ¿Qué está pasando?</a>	23/11/2023	farodevigo.es
<a href="#">Ponentes durante la jornada 'El reto de la salud mental en jóvenes'</a>	23/11/2023	diariodelbiza.es



# RESULTADOS POR ACTIVIDAD

Titular Digital	Fecha	Medio
<a href="#">Decenas de expertos se reunieron el pasado...</a>	23/11/2023	elperiodico.com (el periodico de catalunya)
<a href="#">Las urgencias por malestar emocional en jóvenes se duplican: ¿Qué ocurre y cómo frenarlo?</a>	23/11/2023	laopiniondemurcia.es
<a href="#">Ponentes durante la jornada 'El reto de la salud mental en jóvenes'</a>	23/11/2023	laopinionacoruna.es
<a href="#">Las urgencias por malestar emocional en jóvenes se duplican: ¿Qué ocurre y cómo frenarlo?</a>	23/11/2023	diariodelbiza.es
<a href="#">Las urgencias por malestar emocional en jóvenes se duplican: ¿Qué ocurre y cómo frenarlo?</a>	23/11/2023	laopiniondezamora.es
<a href="#">Las urgencias por trastornos mentales en jóvenes se duplican: ¿Qué está pasando?</a>	23/11/2023	laopiniondemalaga.es
<a href="#">Las urgencias por trastornos mentales en jóvenes se duplican: ¿Qué está pasando?</a>	23/11/2023	epe.es (el periódico de españa digital)
<a href="#">Las urgencias por malestar emocional en jóvenes se duplican: ¿Qué ocurre y cómo frenarlo?</a>	23/11/2023	eldia.es
<a href="#">Las urgencias por trastornos mentales en jóvenes se duplican: ¿Qué está pasando?</a>	23/11/2023	informacion.es
<a href="#">Las urgencias por trastornos mentales en jóvenes se duplican: ¿Qué está pasando?</a>	23/11/2023	elperiodicodearagon.com
<a href="#">Las urgencias por trastornos mentales en jóvenes se duplican: ¿Qué está pasando?</a>	23/11/2023	diariocordoba.com
<a href="#">Las urgencias por trastornos mentales en jóvenes se duplican: ¿Qué está pasando?</a>	23/11/2023	diariodemallorca.es
<a href="#">Las urgencias por trastornos mentales en jóvenes se duplican: ¿Qué está pasando?</a>	23/11/2023	sport.es
<a href="#">El 38,3% de los jóvenes se siente solo - Medicina Responsable</a>	23/11/2023	medicinaresponsable.com
<a href="#">Decenas de expertos se reunieron el pasado 21 de noviembre para debatir sobre la salud mental en los jóvenes españoles.</a>	23/11/2023	www.epe.es
<a href="#">Las urgencias por trastornos mentales en jóvenes se duplican: ¿Qué está pasando?</a>	24/11/2023	epe.es (el periódico de españa digital)
<a href="#">Las urgencias por trastornos mentales en jóvenes...</a>	24/11/2023	elperiodico.com (el periodico de catalunya)
<a href="#">Las urgencias por trastornos mentales en jóvenes se duplican: ¿Qué está pasando?</a>	24/11/2023	laopiniondemalaga.es
<a href="#">Las urgencias por trastornos mentales en jóvenes se duplican: ¿Qué está pasando?</a>	24/11/2023	informacion.es
<a href="#">Las urgencias por trastornos mentales en jóvenes se duplican: ¿Qué está pasando?</a>	24/11/2023	elperiodicoextremadura.com
<a href="#">¿Epidemia de insatisfacción? Se duplican las urgencias por malestar emocional en jóvenes</a>	24/11/2023	laopinionacoruna.es
<a href="#">Las urgencias por trastornos mentales en jóvenes se duplican: ¿Qué está pasando?</a>	24/11/2023	diariocordoba.com
<a href="#">Las urgencias por trastornos mentales en jóvenes se duplican: ¿Qué está pasando?</a>	24/11/2023	laopiniondezamora.es
<a href="#">Internet 'diagnostica' de salud mental al 37% de los jóvenes en España</a>	24/11/2023	redaccionmedica.com
<a href="#">Las urgencias por trastornos mentales en jóvenes se duplican: ¿Qué está pasando?</a>	24/11/2023	eldia.es
<a href="#">Las urgencias por trastornos mentales en jóvenes se duplican: ¿Qué está pasando?</a>	24/11/2023	laprovincia.es (diario de las palmas)
<a href="#">Las urgencias por trastornos mentales en jóvenes se duplican: ¿Qué está pasando?</a>	24/11/2023	elperiodicodearagon.com
<a href="#">Las urgencias por trastornos mentales en jóvenes se duplican: ¿Qué está pasando?</a>	24/11/2023	diariodemallorca.es



# RESULTADOS POR ACTIVIDAD

Titular Digital	Fecha	Medio
<a href="#">Las urgencias por trastornos mentales en jóvenes se duplican: ¿Qué está pasando?</a>	24/11/2023	elcorreogallego.es
<a href="#">Las urgencias por trastornos mentales en jóvenes se duplican: ¿Qué está pasando?</a>	24/11/2023	laopiniondemurcia.es
<a href="#">Las urgencias por trastornos mentales en jóvenes se duplican: ¿Qué está pasando?</a>	24/11/2023	elperiodicomediterraneo.com
<a href="#">¿Hay una epidemia de insatisfacción? Se duplican las urgencias por malestar emocional en jóvenes</a>	24/11/2023	superdeporte.es
<a href="#">Las urgencias por trastornos mentales en jóvenes se duplican: ¿Qué está pasando?</a>	24/11/2023	Levante-emv.com
<a href="#">Los jóvenes y la salud mental: apenas piden ayuda y casi el 23% consume psicofármacos</a>	24/11/2023	consalud.es
<a href="#">José Antonio Luengo, psicólogo: "La hiperprotección de...</a>	25/11/2023	elpais.com
<a href="#">La Comunidad de Madrid extenderá en 2024 el Servicio de Atención en Adicciones Tecnológicas a los municipios</a>	25/11/2023	periodicoavenida.com
<a href="#">Un 57 % de los jóvenes dice tener ansiedad y un 30 %, depresión</a>	26/11/2023	eldebate.com
<a href="#">Salud mental en los jóvenes: Casi cuatro de cada diez se sienten solos siempre o muchas veces</a>	05/12/2023	efesalud.com
<a href="#">Salud mental: 7 de cada 10 chicas jóvenes aseguran identificarse con algún trastorno alimenticio</a>	07/12/2023	www.gndiario.com
<a href="#">Sara Toledano, psicóloga: "Una buena posición social amortigua el riesgo de tener problemas de salud mental"</a>	07/12/2023	www.publico.es
<a href="#">Sara Toledano, psicóloga: Una buena posición social amortigua el riesgo de tener problemas de salud mental</a>	07/12/2023	spain.shafaqna.com



# IMPACTOS DESTACADOS



LA VANGUARDIA

El 45,8% de los jóvenes españoles entre 16 y 32 años padecen malestar emocional, según un informe de la Fundación Manantial



INFORME

**La mitad de los jóvenes españoles sufren «malestar emocional»**

Un estudio sobre la población de 16 a 32 años señala que casi un 40% de la misma se siente sola || La tristeza, el aislamiento social y hacerse daño a uno mismo son signos relevantes de una mala salud mental

Diario de Jerez

El 71% de las chicas de entre 16 y 24 años se identifica con algún trastorno de la alimentación

ABC Familia

«Los jóvenes sí saben que un mal uso de las tecnologías influye en su salud mental»

Sara Toledano, directora del Área Técnica y de Innovación de Fundación Manantial, ha presentado las conclusiones de la investigación '#Rayadas

Público

Sara Toledano, psicóloga: "Una buena posición social amortigua el riesgo de tener problemas de salud mental"





Tendiendo **puentes**. Derribando **muros**.