



Más de **25.000** parejas españolas han optado por formalizar su situación en escritura pública entre 2007 y 2013

## Preguntas frecuentes

### ¿Cómo se puede demostrar la unión de hecho?

En ocasiones demostrar la existencia de una pareja de hecho no es sencillo, aunque existen varias posibilidades para hacerlo: acudir al registro de uniones de hecho de la comunidad autónoma correspondiente, establecer un contrato privado o uno público ante notario. Sin embargo, es necesario tener en cuenta que el contrato privado no da fe ni de la firma ni del contenido del mismo, lo que no garantiza su validez ante un posible procedimiento judicial. La escritura pública asegura el conocimiento de la unión de hecho en todo el territorio nacional y los pactos establecidos en la misma tendrán absoluta validez.

Esta medida puede facilitar mucho un eventual proceso de divorcio. En el caso de no existir este acuerdo, suele establecerse que ambas partes contribuyan al mantenimiento de las cargas comunes, como puede ser la vivienda o la manutención de los hijos, en proporción a sus recursos.

### ¿Qué aspectos hay que plantearse ante la adquisición de una vivienda en común?

Las dos personas deberían fijar en qué condiciones adquieren dicha vivienda, especialmente si alguno ha aportado mayor capital, en cuyo caso convendría realizar un reconocimiento de deuda para que conste públicamente. Otro asunto a considerar es que, si compran una casa a partes desiguales, hay que aclarar si el préstamo hipotecario lo deben solventar ambos en la misma proporción.

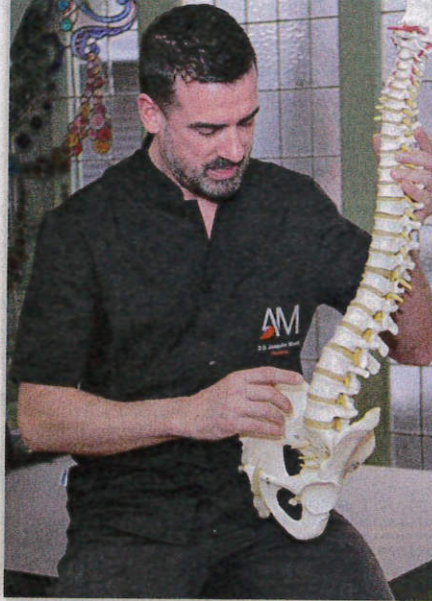
### ¿Cómo se regulan las relaciones económicas y bienes comunes en una pareja de hecho?

Las parejas de hecho pueden optar, si así lo desean, por un régimen económico similar al de gananciales, propio del matrimonio, para gestionar los bienes comunes reconociendo, por ejemplo, la existencia de un patrimonio común, o la estipulación de ciertas compensaciones parecidas a las de los matrimonios. Para que los acuerdos establecidos tengan validez jurídica, es conveniente llevarlos a escritura pública.

### ¿Y ante una separación, qué hay que hacer?

No siempre es necesario tramitarla por vía judicial, como ocurre en el caso del matrimonio. Ambos miembros pueden llegar a un acuerdo estableciendo las condiciones del divorcio, incluyendo aquellas que afectan al cuidado de los hijos comunes, siempre que se establezcan bajo el marco legal de la autonomía que corresponda. Este acuerdo también puede formalizarse ante notario y en escritura pública, con las ventajas de asesoría, legalidad y reconocimiento propias de la función notarial.

## osteopatía



### Mejora tu rendimiento

Mejora el rendimiento en la práctica deportiva, previene lesiones y reequilibra el cuerpo. **La osteopatía es una eficaz alternativa** para prevenir y tratar cualquier disfunción. Joaquim Vicent, osteópata y director de la clínica Arvila Magna plantea una serie de consejos prácticos:

- Llevar una alimentación adaptada a cada uno y al tipo de ejercicio que hace.
- La base de nuestra salud parte de una buena oxigenación celular, por eso hay que practicar técnicas respiratorias de estiramiento del diafragma.
- Asistir una vez al trimestre al osteópata para encajar las líneas gravitatorias y prevenir lesiones.

## hidratación

### Agua extra

Según una encuesta del Centro de Información Cerveza y salud, solo el 24 por ciento de los españoles sabe la cantidad de líquidos diaria recomendada. Aunque recomiendan beber entre 2 y 2,5 litros diarios, el 51,5 por ciento solo beben cuando tienen sed. Aunque la base debe ser el agua, lo cierto es que la cerveza, que contiene un 90 por ciento de agua, tiene propiedades hidratantes que la hacen una bebida ideal para soportar las altas temperaturas.



## aromaterapia

### El remedio contra los golpes

La quemadura de un horno, un pequeño corte con un cuchillo, una caída del niño en el parque, un rasguño...

Además de los accidentes imprevistos que ocurren en la vida diaria, hay miles de heridas y accidentes leves que se producen durante el tiempo de ocio. Por eso Puresentiel SOS Golpes, con 33 aceites esenciales, cien por ciento natural, es un producto indispensable para tener en el botiquín de casa y también en nuestro neceser de viaje o bolso de mano, porque se puede usar en cualquier momento gracias a

su pequeño formato en tubo fácil de aplicar y muy higiénico. Este gel **capaz de reabsorber hematomas, aliviar quemaduras y acelerar la cicatrización de la piel** se aplica directamente sobre la herida, chichón, picadura, ampolla, etc... y va penetrando suavemente en las capas de la dermis. También es posible hacer un vendaje con una compresa impregnada en la pomada y dejar que actúe una hora. No pica ni irrita, cuesta 5,90 y se vende en farmacias y parafarmacias. [www.puresentiel.es](http://www.puresentiel.es)

