

Gente

AÑO 14, NÚMERO 503
DEL 15 AL 22 DE DICIEMBRE DE 2023

NACIONAL

CANTABRIA

MUYFAN | ENTREVISTA | PÁG. 12

"En estos libros no me escondo nada"

Ángel Martín presenta nuevo libro, 'Detrás del ruido', a pocos días de un evento multitudinario en el WiZink Center



Cena típica navideña

ACTUALIDAD | PÁG. 8

Unas fechas para poner a prueba la dieta y la economía

La Navidad es sinónimo, entre otras cosas, de cenas y comidas copiosas que dejan huella en la salud y contribuyen a aumentar el gasto ● Apostar por unos productos determinados puede evitar sustos de cara a la cuenta de enero

ACTUALIDAD | PÁG. 9

La Navidad deja en un segundo plano la inflación

Según un estudio de la OCU, los españoles tendremos un gasto superior al de 2022



CANTABRÍA | PÁGS. 4 Y 6

La Navidad ya está en las calles

Espectáculos como el Belén Viviente, la carrera de Papás Noël y un Parque Jurásico son los grandes protagonistas de la programación navideña en Santander ● En Torrelavega destacan los cuentacuentos, yincanas y las más de 100.000 bombillas que encienden el espíritu navideño



DEPORTES | PÁG. 11

Con confianza, pero sin relajaciones

El Racing llega a la recta final de 2023 con aspiraciones de despedir el año asentado en puestos de 'play-off' ● Eldense a domicilio y Andorra en casa serán sus próximos rivales



LA FRASE

"Debemos marcar el fin de la era de los combustibles fósiles"

António Guterres

El secretario general de la ONU fijó el objetivo de una COP28 que se cerró con acuerdos de última hora.

LA CIFRA

14%

Aguinaldo pensionista

La pensión mínima de viudedad con cargas familiares se incrementará en 2024 un 14,1%, desde los 905,9 euros actuales al mes hasta los 1.033,6 euros mensuales.

EL PERSONAJE



Milei, en busca de la 'plata'

El nuevo presidente de Argentina anunció un recorte de 20.000 millones del gasto público en un acto que contó con la presencia de Felipe VI.

EDITA:
GENTE EN MADRID, S.L.

EDITOR:
FERNANDO IBÁÑEZ

REDACCIÓN:
FRANCISCO QUIRÓS
JAIME DOMÍNGUEZ

FOTOGRAFÍA:
CARLA FLECHA

JEFE DE MAQUETACIÓN:
CARLOS ZUGASTI

MAQUETACIÓN:
ENRIQUE ALONSO

JEFE DE MARKETING:
RAFAEL VARA

COORDINADORA DE PUBLICIDAD:
ANA SÁNCHEZ

DISEÑO GRÁFICO:
PATRICIA MARTÍNEZ

REDACCIÓN:
CONDE DE PEÑALVER, 17
1ª PLANTA
28006, MADRID

TELÉFONO:
91 369 77 88

E-MAIL:
info@genteenmadrid.com

CONTROLADO POR:



EL PERIÓDICO GENTE NO SE RESPONSABILIZA NI SE IDENTIFICA CON LAS OPINIONES QUE SUS LECTORES Y COLABORADORES EXPONGAN EN SUS CARTAS Y ARTÍCULOS



Puente, durante una intervención en el Congreso

EL APUNTE

Para Puente, el del ministro de Transportes

Pocos días antes del debate de investidura de Alberto Núñez Feijóo, pocos podían prever la relevancia que cobraría Óscar Puente. Tres meses después, aquí estamos, con el exalcalde de Valladolid lejos de la capital pucelana y erigido en el portavoz de facto del PSOE a nivel nacional.

Su réplica en el Congreso de los Diputados a Feijóo fue tomada por muchos como un golpe de timón de Pedro Sánchez, pero, pasado un tiempo, parece que el presidente le ha devuelto a Puente el favor con creces. Como en la vida política no solo hay que ser sino, sobre todo, parecer, el ministro de Transportes y Movilidad Sostenible ha estrenado el cargo de la peor manera posible. Sí, la peor. Es cierto que a Máximo Huerta le duró mucho menos la cartera, pero mejor una vez colorado que cientos amarillo.

Lejos de apaciguar los ánimos y propiciar un clima cordial entre instituciones, Puente se pasó los primeros días de diciembre cargando en X (anteriormente Twitter) contra Isabel Díaz Ayuso y bloqueando a miembros del PP en esta red social. Gracias tuvo más bien poca. Además, logró el efecto contrario al deseado: Ayuso pasó a ser la 'víctima'. Señor ministro, mejor tender 'Puentes', aunque solo sean ferroviarios, que destruirlos.

LA FOTO DE LA SEMANA



Protestas que no se andan por las ramas

Vecinos y activistas ecologistas se encadenaron a varios árboles en el Parque de Arganzuela de Madrid para protestar por la tala de ejemplares que arrancó el pasado lunes con motivo del inicio de las obras de ampliación de la Línea 11 de Metro entre Plaza Elíptica y Conde de Casal.

EL SEMÁFORO



Divorcio consumado en la izquierda

Se veía venir. Podemos abandonó Sumar en el Congreso para pasar al Grupo Mixto. Pocos días después ya llegaban críticas a Yolanda Díaz, calificando la subida del SMI como "insuficiente".



El primer golpe a la gran decisión de Rahm

Nada más anunciar su incorporación a la multimillonaria liga saudí de gol, Jon Rahm recibió la suspensión del PGA Tour. Por el momento, no podrá disputar más torneos norteamericanos.



Bayona coge el vuelo de los Globos de Oro

'La sociedad de la nieve', el último largometraje del director español, ha sido nominado a mejor película de habla no inglesa en los Globos de Oro para la gala del próximo 7 de enero.



@gentedigital

MURPROTEC®

Tratamientos definitivos contra la humedad

Cuidando de tu hogar, cuidamos de ti
**Cuando tu casa y tú vivís
100% sin humedades,
os cambia la cara**



-  CONDENSACIÓN
-  CAPILARIDAD
-  FILTRACIONES




 Empresa líder del sector con certificación ISO 9001

Delegaciones Murprotec en: España, Portugal, Francia, Bélgica, Holanda, Italia, Suiza y Luxemburgo

Más de
65
AÑOS DE EXPERIENCIA
DESDE 1954



Solicita tu diagnóstico gratuito, personalizado, in situ y sin compromiso

900 30 11 30
www.murprotec.es

Una programación navideña que engloba a pequeños y mayores

Entre las propuestas novedosas destacan las Navidades Jurásicas, que se podrán encontrar en el Palacio de Exposiciones, o también la carrera de los Papás Noel el 17 de diciembre ● Además, habrá 15 espectáculos en la calle

la Cofradía de la Pasión, quienes darán vida a los personajes principales de un Nacimiento. Asimismo, la Plaza de Pombo acoge hasta el 7 de enero los 46 puestos del mercado navideño.

Deporte

Además de ocio y cultura, también se fomentará el deporte estos días, pero lo más destacado en este ámbito es la carrera de Papás Noel el día 17 de diciembre. Será a partir de las 10:30 horas. “Esta carrera, con un circuito de 5 kilómetros, únicamente se realiza en tres ciudades de España, Madrid, Oviedo y Santander, las tres a la misma hora”, han destacado fuentes municipales. Dirigida a todas las edades, con la inscripción se incluye el traje completo de Papá Noel (chaqueta, pantalón, gorro y cinturón) o de elfo (para menores de 12 años).

No obstante, uno de los momentos más esperados es el del 23 de diciembre, y lo protagoniza precisamente él, Papá Noel. Este día será cuando Santa Claus recorra la ciudad acompañado de sus ayudantes y montado en su trineo, un recorrido que finalizará en la Plaza del Ayuntamiento.

MÁS INFORMACIÓN
gentedigital.es
 Toda la actualidad de Cantabria, en nuestra página web

La luna gigante de Luke Jerram llenará el Centro Botín

OCIO

REDACCIÓN

El Centro Botín acogerá del 23 de diciembre al 7 de enero la instalación ‘Museum of the Moon’, con una luna de siete metros de diámetro creada por Luke Jerram que ha recorrido numerosos países recalando en lugares especiales y dotándolos de una visión satélite realista de la luna.

En este caso, estará acompañada por una selección de libros recomendados por las bibliotecas de Cantabria en un espacio especialmente diseñado para tumbarse a contemplarla, además de papeles para poder escribir cartas inspiradas por ella. Ésta podrá visitarse en horario de 11:30 a 14 y de 17:30 a 20 horas.

Pintura y perfume

Otra propuesta para estas fiestas será ‘Dibujar la Navidad’, una actividad prevista para el 4 de enero, a las 11:30 horas, en la que un grupo de ‘sketchers’ liderados por Román San Emeterio, dibujante y arquitecto, recorrerán a lo largo de dos horas las instalaciones del Centro Botín dibujando todo lo que pase a su alrededor. Además, del 23 de diciembre al 7 de enero, de las 11:30 a las 13:30 y de las 17:30 a las 19:30 horas (el día 31 sólo por la mañana), las aulas del edificio se convertirán en un laboratorio de perfumista gracias a la Fundación Ernesto Ventós, que invitará a identificar y combinar notas olfativas muy festivas.

SANTANDER

GENTE
 @gentedigital

Espectáculos en la Plaza del Ayuntamiento, un Belén Viviente en el patio de la Catedral, la carrera de Papás Noel y el mayor Parque Jurásico navideño son algunas de las propuestas de las que disfrutarán los vecinos y visitantes estos días en Santander. El encendido de luces dio inicio a una extensa programación para todos los públicos, aunque presta especial atención a los más pequeños, con la que se pretende dinamizar las calles en una de las épocas del año más esperadas por los santanderinos.

Quizás lo más llamativo esta edición sean las Navidades Jurásicas, que llegan por primera vez al Palacio de Exposiciones donde se podrá encontrar una gran variedad de actividades con temática de dinosaurios para niños y para adultos. Desde el 22 de diciembre, y hasta el 7 de enero, de 11 a 19 horas, podrán divertirse con los castillos hinchables, las piscinas de bolas, los talleres de pintacaras, la zona de paleontología, de dibujo y de realidad virtual y, claro está, una gran exposi-



Mercado Navideño COMERCIO DE SANTANDER RRSS

EL BELÉN
 VIVIENTE SERÁ
 EL 22 Y EL 23 EN
 EL PATIO DE
 LA CATEDRAL

ción de dinosaurios animatrónicos, con más de 40 piezas inéditas que harán las delicias de todos.

En cuanto a los espectáculos, son más de 15 citas en total, con shows como ‘Titiriteros de Binéfar: Jolgorio del bueno en Navidad’, ‘Clásicos Navidad’, ‘Navidad en Familia’,

‘Carabin Caraban’, ‘Navidad en Pitufolandia’, ‘La Magia de los Elfos’, un tributo a Cantalugo, o un show especial del mago Xuso, entre otras. Quienes prefieran la tradición podrán ver el Belén Viviente los días 22 y 23 de diciembre en el patio de la Catedral, en el que participan miembros de

Un árbol de récord con 65 metros de altura

Se trata, según destacan, del “más alto de Europa” y con una estructura de 40 toneladas de metal, al que decoran unos 24.000 metros de led

CARTES

REDACCIÓN

El municipio cántabro de Cartes, de menos de 6.000 habitantes, ha encendido ya su árbol de Navidad de 65 metros de altura. Ubicado en el Parque del Torreón, y adorna-

do con 24.000 metros de led, se ha convertido en el “más alto de Europa”, según han destacado desde el Gobierno de Cantabria.

Detalles

La estructura, de 40 toneladas de metal, ha logrado superar la altura de los árboles de Na-



La presidenta, en el encendido NACHO ROMERO / GOBIERNO CANTABRIA

vidad de diversas capitales de provincia españolas.

La presidenta de Cantabria, María José Sáenz de Buruaga, asistió a su inauguración para mostrar su apoyo a un municipio “que ha demostrado que no hay retos imposibles”. Ha destacado la “espectacularidad” del árbol, que se une a la del casco histórico de la villa, que permite poner a Cartes y a Cantabria “en el mapa nacional y europeo” de la Navidad y se suma “a los recursos naturales de Cantabria, al arte, la historia, las posibilidades de

ocio y, sobre todo, al carácter hospitalario y de acogida de los cántabros”.

En este sentido, la presidenta ha resaltado que el árbol de Navidad es también un importante factor de generación de actividad para el comercio, la hostelería y la economía del municipio, una iniciativa que permite transmitir un “ambiente de ilusión, optimismo y unidad”. Por su parte, el alcalde, Agustín Molleda, ha destacado la relevancia para la localidad, agradeciendo el apoyo a las empresas colaboradoras.



Imagen de un Torrebús circulando al lado de uno de los "caminos escolares seguros"

Caminos escolares seguros: la mejora de movilidad sostenible del Ayuntamiento de Torrelavega

Un proyecto enmarcado dentro de la Estrategia de Desarrollo Urbano Sostenible (EDUSI) de Torrelavega

El Ayuntamiento de Torrelavega continúa implementando acciones encaminadas a mejorar la movilidad en el municipio intentando promover la movilidad sostenible a través de acciones como la Torrebici, los coches compartidos, la mejora del Torrebús, etc.

En esta ocasión, se han promovido diversas actuaciones destinadas a mejorar la movilidad en el ámbito escolar en el entorno del CEIP Pancho Cossío y del colegio de los Sagrados Corazones, en Sierrapando, con una inversión de 141.020 euros cofinanciada por el Fondo Europeo de Desarrollo Regional (FEDER) en el marco del Programa Operativo de Crecimiento Sostenible, 2014/2020, dentro de la Estrategia de Desarrollo Urbano Sostenible (EDUSI) de Torrelavega.

Según ha explicado la concejal de Movilidad, Jezabel Tazón, este proyecto ha sido un "paso importante" en la mejora de la movilidad en el entorno de estos dos centros educativos. "Hemos querido facilitar un recorrido peatonal continuo en los viales interiores del barrio y así permitir que los alumnos accedan de forma más segura hasta sus centros de enseñanza evitando el uso del transporte privado", ha subrayado.

Hasta su ejecución, la zona venía padeciendo problemas de tráfico debido a la gran afluencia de vehículos particulares y autobuses a los colegios de la zona en las horas punta. Con esta actuación, ha señalado, hemos querido favorecer la movilidad peatonal, ciclista y el transporte público colectivo.

Así por ejemplo, el proyecto ha incluido la ampliación de tramos de acera ya existentes y en los tramos donde no hay suficiente

espacio para separar a peatones y vehículos se ha creado una calzada compartida respetando el mínimo absoluto. También se ha creado un carril bici mediante señalización roja pintada en la carretera y se ha instalado señalización de tráfico, tanto vertical como horizontal, pintada en el suelo.

Por su parte, el concejal de Asuntos Europeos, Pedro Pérez Noriega, ha hecho hincapié en el "importante papel" que está teniendo Europa para la ejecución de importantes proyectos que mejorarán los servicios que se prestan a los ciudadanos y ampliarán los equipamientos a su disposición.

Así por ejemplo, Pérez Noriega se ha referido a la cofinanciación del Fondo Europeo de Desarrollo Regional (FEDER) en el marco del Programa Operativo de Crecimiento Sostenible, 2014/2020, dentro de la Estrategia de Desarrollo Urbano Sostenible (EDUSI) de Torrelavega, en proyectos "claves" para la ciudad como la Tecnoteca, el nuevo centro asistencial de Pablo Garnica, la mejora de la eficiencia energética en instalaciones municipales como el Matadero y la Piscina o la Tarjeta Ciudadana, entre otros.

“Hemos querido facilitar un recorrido peatonal continuo en los viales interiores del barrio y así permitir que los alumnos accedan de forma más segura hasta sus centros de enseñanza evitando el uso del transporte privado”

LOS TORRELAVEGUENSES OPINAN



Catalina (Ama de casa)

"Todo lo que sea mejorar la movilidad me parece una gran iniciativa, máxime si se hace para dar una mayor seguridad al entorno escolar evitando el transporte privado y apostando por favorecer la movilidad peatonal, ciclista y en transporte público".

Ignacio (Maestro)

"Enhorabuena por la mejora de la movilidad en el entorno de los dos centros educativos, ya que facilitar un recorrido peatonal permite que alumnos, familiares y profesores podamos acceder de forma más segura evitando el uso del transporte privado."

Rebeca (Comerciante)

"Las zonas en las que se ha intervenido tenían muchos problemas de tráfico, por lo que la ampliación de los tramos de acera y los nuevos carriles bici con buenas señalizaciones redundarán en beneficio de todos los torrelaveguenses."

Caminos Escolares de Torrelavega



Mayor autonomía, seguridad y sostenibilidad en los desplazamientos del alumnado



Fondo Europeo de Desarrollo Regional (FEDER) Una manera de hacer Europa



El programa "Caminos Escolares Seguros", es una actuación cofinanciada por el Fondo Europeo de Desarrollo Regional (FEDER) en el marco del programa operativo plurirregional de España 2014-2020 dentro de la EDUSI de Torrelavega.



Momento de la presentación

San Silvestre, un modo de despedir el 2023 corriendo

DEPORTE

REDACCIÓN

Llega la San Silvestre 2023 a Torrelavega, un evento que tendrá lugar el próximo 30 de diciembre. Según la organización, se trata de una prueba "bonita, divertida y solidaria". La cita deportiva contará con tres categorías: la infantil (hasta 13 años), la popular y la competitiva. Se espera superar los 1.000 participantes de ediciones anteriores.

Las inscripciones podrán realizarse de manera presencial en move&Go/Torresport, o de forma 'online' a través de la web Gedsports.com. Este año, según han destacado, la participación en la San Silvestre de Torrelavega es gratuita, pero se anima a los participantes a realizar donaciones de alimentos que serán entregados al Banco de Alimentos.

Luces y castores para alimentar la magia

Se han colocado un total de 100.000 bombillas con figuras decorativas y guirnaldas

TORRELAVEGA

GENTE
@gentedigital

El Parque Manuel Barquín de Torrelavega se ha transformado en un espacio mágico estos días. Se ha iluminado con un total de 100.000 bombillas, 5,5 kilómetros de luces con figuras decorativas, guirnaldas, esferas colgantes y un brillante túnel de luces. Un espacio mágico en el que también vivirá Papá Noël, quien cada día de 18 a 19:30 horas recibirá y recogerá las cartas de los niños. Lo hará hasta el 24 de diciembre, que será cuando dé el relevo a los Reyes Magos. Su Majestad de Oriente el Rey Gaspar será quien esté esperando a los menores para escuchar sus peticiones los días 26, 27, 28, 29, 30 y 31 de diciembre, y 2, 3, 4 y 5 de enero.

Por otro lado, las jornadas del 16 y el 23 de diciembre, a las 16:30 horas, y el 5 de enero (12 horas), habrá cuentacuentos. La Duendecilla Cascabel, la duendecilla más traviesa de Papá Noel contará las historias de la Navidad más desconocidas. La actividad no necesita inscripción,



Túnel de luces AYUNTAMIENTO TORRELAVEGA

EL JUEGO 'EL REGALO PERDIDO' SE LLEVARÁ A CABO A INICIOS DE ENERO

pero los niños deben ir acompañados de un adulto.

Yincana teatralizada

Además, para los días 2, 3 y 4 de enero, a las 16:30 horas, se ha programado una yincana teatralizada: 'El regalo perdido', en la que dos duendecillos de Papá Noël y de los Reyes

Magos necesitarán la ayuda de los niños para resolver el misterio de un regalo que no aparece. En este caso también los menores deben ir acompañados por un adulto en esta obra de teatro interactiva por todo el Parque de la Navidad.

Pista hielo

Algo a destacar es la recreación que han hecho en toda la calle Ancha de una pista de nieve, cuyo decorado ha sido realizado por Cristalería Robledo, López Estrada y García Viñas. En este sentido, tal y como se había anunciado, la empresa torrelaveguense Talleres Robledo, que cada Navidad, desde hace años, "sorprende con sus fantásticos escaparates", ha sido la encargada de "transformar" una de las calles "más emblemáticas" en una típica postal de Navidad. Para ello se han valido de una ambientación que recrea una pista de esquí y de descenso, con esquiadores peculiares, casetas de golosinas y de material deportivo, motos de nieve, pasarelas y un telesquí a los que se suman unos divertidos castores que atienden y disfrutan las navideñas instalaciones.

MÁS INFORMACIÓN

gentedigital.es

Toda la actualidad de Torrelavega, en nuestra página web

Continúa el Festival de Títeres de la ciudad

OCIO

REDACCIÓN

Otro de los acontecimientos de estas navidades es la llegada del I Festival de Títeres y Objetos de Torrelavega, organizado por la Concejalía de Festejos, que continúa su programación.

El 17 de diciembre, Almozándia Teatro presentará 'Carabán, Carabán' en la Plaza Mayor, mientras que el 7 de enero, Matito y CO, ofrecerá su espectáculo 'Las aventuras de Matito', en el Rincón de las Artes. En todos los casos, las funciones comenzarán a las 12 horas y estará dispuesto el salón de actos del Instituto Marqués de Santillana por si la climatología impidiera las representaciones al aire libre.

Y por las tardes, de 17 a 20 horas, la compañía LaGalga seguirá representando 'Erre que Erre' en la Sala Mauro Muriedas, un espectáculo diferente que se desarrollará en una estructura de madera reciclada en la que el público podrá disfrutar con tres 'sketches' diferentes.

Lleno

Este evento se inauguró el 3 de diciembre con un balance "extraordinario" de público en palabras de la concejala responsable del área, Patricia Portilla. En este sentido se ha referido a que la céntrica Plaza Mayor acogió la representación de 'La casa por el tejado' llenando de niños y mayores el aforo dispuesto por la Concejalía.

La Sala Mauro Muriedas expone obras de Fallanza

ARTE

REDACCIÓN

La Sala Mauro Muriedas de Torrelavega acoge la exposición 'Tallas en madera', con medio centenar de obras realizadas por Santiago Fallanza durante la última década. La muestra, que refleja el "paso del tiempo" a través de tallas de rostros y manos de gente

mayor, según ha declarado el propio artista, podrá verse hasta el 5 de enero con entrada libre y gratuita.

Los trabajos han sido realizados en castaño y también en roble y fresno y en ellos Fallanza ha intentado plasmar "el cariño" que tiene a este material. El artista ha explicado que en sus creaciones intenta tratar la madera lo menos imposible.



La concejala Esther Vélez, y el artista Santiago Fallanza AYTO

El Torrebus llegará a Cartes a partir del 23

TRANSPORTES

REDACCIÓN

Avanza la comarcalización del Torrebus que se extenderá a partir del 23 de diciembre hasta el municipio de Cartes y ampliará el servicio al de Polanco. Para ello, han indicado desde el Ayuntamiento de Torrelavega, se modifica la actual línea 2 (L2) y se

crea la nueva línea L4. La nueva L2 pasará por tanto por Barreda- José M.ª Pereda-Joaquín Cayón, avenida del Besaya, Campuzano y Campus Universitario, finalizando en la avenida Fernando Arce (Mercado Nacional de Gaudos Jesús Collado Soto), en Nueva Ciudad. Mientras, la nueva L4 unirá el Polígono de Molladar (en Cartes) y el Barrio de Hoz, en Viérnoles.



Rampa peatonal que da acceso a la pasarela peatonal

Torrelavega da accesibilidad, peatonal y ciclista

Concretamente, a la ribera del río Saja Besaya y al parque de Las Tablas con su centro urbano

Durante los últimos años Torrelavega viene trabajando en diferentes líneas de actuación para mejorar sus infraestructuras verdes y para acercar a los ciudadanos los numerosos recursos naturales que posee el municipio. Dentro de esa estrategia se enmarca la pasarela sobre el río Saja Besaya, que desde abril de 2021 conecta el centro urbano con el Parque de las Tablas, y la rampa peatonal y ciclista que facilitará el acceso a dicha pasarela, ambas actuaciones cofinanciadas por el Fondo Europeo de Desarrollo Regional (FEDER), en el marco del programa operativo plurirregional de España 2014-2020. El alcalde, Javier López Estrada, ha destacado la importancia de esta infraestructura cuya puesta en funcionamiento es “un paso más” dentro de la estrategia de “integrar la ribera del río y el parque de Las Tablas con el centro urbano” y, de esta manera, “poner en valor” este importante recurso natural.

La rampa garantiza la accesibilidad universal del itinerario y será de uso compartido peatonal y ciclista. Contará con iluminación, mediante balizas empotradas en el pavimento, y con información semafórica, acústica y de cartelería para el aviso en caso de inundación. La inversión efectuada es de 318.536 euros y la está ejecutando la empresa Copsesa.

López Estrada ha reiterado la “importancia” de estas dos actuaciones cofinanciadas por el Fondo Europeo de Desarrollo Regional (FEDER), en el marco del programa operativo plurirregional de España 2014-2020, que va a favorecer que Torrelavega pueda “dar la cara al río, abriendo y haciendo accesible una nueva zona de disfrute a los torrelaveguenses”.

UBICACIÓN, ACCESIBILIDAD Y DATOS TÉCNICOS

Según el proyecto, la rampa se sitúa adosada al talud de la A-8 en la margen izquierda del río Besaya, tiene una pendiente longitudinal del 6% y garantizará la accesibilidad universal del itinerario conectando sobre el río con el parque de Las Tablas, en la zona de Sniace, y con el carril bici que llega a Suances.

La rampa tiene cuatro metros de anchura para uso compartido peatonal y ciclista, colocándose una línea blanca de separación de zonas al objeto de ordenar los tráficos, dedicando 2,20 metros de anchura al paso ciclista y 1,80 al peatonal. Junto a ellos se instalará una barandilla lateral de acero galvanizado de 1,40 de altura y se prevé la iluminación mediante balizas empotradas en el pavimento. En caso de inundación se han previsto amplias medidas de aviso consistentes en información semafórica, acústica y de cartelería. Además, una vez concluida la obra el contratista llevará a cabo una limpieza integral de la obra y una regeneración ambiental de las zonas afectadas por la poda y tala de arbolado, repoblando con ejemplares de las mismas especies que fueron talados.

“ La rampa garantiza la accesibilidad universal del itinerario y será de uso compartido peatonal y ciclista



Pasarela peatonal que cruza el río Besaya y el Parque de Las Tablas

LOS TORRELAVEGUENSES

OPINAN



Rafael (Jubilado)

“Todo lo que sea mejorar y dar acceso a las zonas verdes, es un gran avance para Torrelavega. Además se da accesibilidad peatonal y ciclista a la conexión entre el río Saja Besaya y el centro urbano lo cual me parece una iniciativa estupenda.”

Almudena (Empresaria)

“Integrar la ribera del río Saja Besaya y el parque de Las Tablas con el centro urbano de nuestra ciudad va a ayudar a que los torrelaveguenses podamos disfrutar y valorar aún más este importante recurso natural. Enhorabuena por la iniciativa.”

José Luis (Funcionario)

“La apertura y la accesibilidad, tanto peatonal como ciclista, que se le da al río va a posibilitar que tengamos una nueva zona de esparcimiento. Además, es una muy buena noticia que se haya llevado a cabo aprovechando los Fondos Europeos.”

RAMPA PEATONAL Y CICLISTA SOBRE EL SAJA-BESAYA

Nueva infraestructura para integrar la ribera del río y el parque de Las Tablas con el centro urbano



Fondo Europeo de Desarrollo Regional (F.E.D.E.R.)
Una manera de hacer Europa



La obra de construcción de rampa peatonal y ciclista adosada al talud de la A8 en Torrelavega está cofinanciada por el Fondo Europeo de Desarrollo Regional (FEDER), en el marco del programa operativo plurirregional de España 2014-2020, dentro de la EDUSI Torrelavega.



Las comidas y las cenas son una constante en las próximas semanas

Pasar la Navidad sin dañar nuestra salud y nuestro bolsillo

Las fiestas que ahora comienzan son un momento complicado para mantener una dieta equilibrada y no disparar los gastos ● La compañía Cigna Healthcare ofrece una serie de claves y consejos para pasar esta época tan especial

GENTE
@gentedigital

La Navidad es una época de excesos, tanto en la dieta como en las finanzas personales. A menudo, las cenas de empresa, las reuniones familiares y las celebraciones pueden complicar el seguir una buena alimentación y alterar los presupuestos del año.

Para ello, buscar alternativas más saludables y económicas puede ayudar a mantener el equilibrio en la dieta y en el bolsillo. Desde Cigna Healthcare ofrecen varios consejos.

Carne blanca

Las carnes blancas como el pavo, el conejo o el pollo, son

LA CARNE
BLANCA Y LA
FRUTA PUEDEN
SER GRANDES
ALIADOS

muy buenas opciones para un plato principal saludable y, además, económico. Por su parte, la carne roja, especialmente aquella que está procesada, a menudo contiene grasas saturadas que pueden aumentar los niveles de colesterol, contribuyendo al desarrollo de enfermedades cardiovasculares. Algunos estudios sugieren que las dietas ricas en carne roja pueden desen-

cadena procesos inflamatorios en el cuerpo.

Entrantes con proteína

Las proteínas proporcionan una sensación de saciedad y plenitud, lo cual puede ayudar a controlar el apetito y consumir menos cantidad en el plato principal. Legumbres, huevos, pescado o marisco son algunas de las opciones.

Postre ligero

Además de escoger alimentos que nos sacien desde el inicio, es muy importante no forzar al cuerpo. Acabar la comida con un postre ligero es una opción mucho más adecuada que la alternativa de tartas y pasteles, que contienen altos niveles de azúcar y grasas saturadas.

Equilibrio mental

Los cambios radicales en la dieta, o las restricciones alimentarias seguidas de los excesos navideños pueden afectar al estado emocional de muchas personas. Optar por una aproximación equilibrada y moderada de la dieta durante la Navidad puede ayudar a reducir la carga emocional asociada a la comida.

Comparar y priorizar

Comparar los precios de los productos, buscar ofertas y, hacer una planificación de cuánto se puede gastar son algunos trucos que pueden ayudar a que el bienestar financiero no se vea afectado. También hay que priorizar los gastos.

CONSEJO

“No hay que obsesionarse con los excesos”

“Las navidades son un buen momento para desconectar de la rutina y el estrés del día a día, por eso es importante disfrutarlas y no obsesionarse con los excesos asociados tradicionalmente a estas fiestas. Se puede conseguir disfrutar de las fiestas encontrando alternativas más económicas que, al mismo tiempo, sean más saludables y sostenibles”, señala María Sánchez, e-Health Manager de Cigna Healthcare en España.

Las reservas de viajes se incrementan un 46%

Los datos del portal Kiwi.com reflejan un aumento de la demanda ● España es el país más solicitado y Londres, la ciudad preferida

AGENCIAS

Las reservas del buscador de viajes Kiwi.com han crecido un 46% para esta Navidad, en comparación con el mismo periodo del año pasado. España es el destino más popular para el viajero nacional en estas fiestas, seguida de Italia, al igual que en 2022. Sin em-

bargo, este año se incrementa el interés por otros destinos no tan habituales: si en 2022 el tercer y cuarto país con más reservas entre los españoles fueron Reino Unido y Alemania, respectivamente, en 2023 Alemania desplaza a Reino Unido como tercer destino más popular, que pasa este



Londres es la ciudad con más reservas

año al quinto lugar. Polonia se queda con la cuarta posición.

Ciudades

En cuanto a las ciudades más populares para los viajeros españoles para la Navidad, en 2022 Londres, Roma y Barcelona eran, por este orden, las urbes con más reservas. Sin embargo, en 2023 Varsovia desbancó a Barcelona y se coloca en tercer lugar tras Londres y Roma, que permanecen en los dos primeros puestos. Lisboa, que el año pasado ocupaba el octavo puesto, en 2023 cae al 15. Bu-

dapest se sitúa entre las cinco primeras ciudades más populares fuera de España este año, y Bucarest y Cracovia se cuelan entre las 10 primeras.

Por otro lado, los días más populares para viajar en estas fiestas navideñas entre los españoles, según los datos de Kiwi.com, son el 22 y 23 de diciembre. Los viajeros evitan volar los días 25 (Navidad) y 31 (Nochevieja) de diciembre, quizás debido a que la mayoría de los desplazamientos en estas fechas se llevan a cabo para celebrar tan señaladas fiestas con la familia.

Más gasto que el año pasado

Una encuesta realizada por la Organización de Consumidores y Usuarios revela que los españoles tienen previsto gastar más en esta próxima Navidad que en la de 2022 ● Comidas, cenas, regalos y salidas se llevan casi todo el presupuesto

GENTE
@gentedigital

Los españoles gastarán de media esta Navidad alrededor de 745 euros por persona, lo que supone un aumento del 1,3% y 10 euros más que el año pasado, según la encuesta realizada en el mes de noviembre por la Organización de Consumidores y Usuarios (OCU).

En concreto, el estudio asegura que este año aumenta especialmente el presupuesto destinado para las cenas y las comidas con familiares, amigos y compañeros de trabajo, pasando de los 138 euros de 2022 a los 150 euros para este 2023. Algo parecido sucede con el gasto realizado en viajes y vacaciones (112



Mercadillo de Navidad en Madrid EUROPA PRESS

euros frente a los 101 euros del año pasado), mientras que se mantiene elevado en lotería de Navidad (71 euros) y, sobre todo, en regalos (396 euros).

Respecto a este último aspecto, la encuesta de la OCU confirma que Internet sigue siendo el canal prioritario para el 36% de los encuestados, frente al 30% que prefiere hacer sus compras en tiendas físicas, mientras que el resto apuesta por combinar en igual medida ambos canales.

Salidas

Además, en el documento se destaca el aumento de las salidas típicas de las fechas navideñas, ya que un 68% visitarán los mercadillos de Navidad (por un 62% el año pasado), el 60% saldrá a ver la Cabalgata de Reyes (un 56% en 2022) y el 50% saldrá a comer o cenar con los

compañeros de trabajo (apenas un 44% el año pasado). Además, la gran mayoría de encuestados, hasta un 86%, confirma su intención de participar en cenas y comidas con familiares no convivientes.

La encuesta revela frecuentes excesos en las com-

745

Euros

Es la cifra que cada español tiene previsto gastar en esta próxima Navidad

10

Euros

Es el incremento en el gasto con respecto a la Navidad del año pasado

pras de navidad. Así, el 55% de los consumidores cree que gastará más de lo previsto y eso que hasta un 26% reconoce que prefiere dar sus regalos en enero para aprovechar posibles descuentos en las rebajas.

esta
navidad



CANTABRIA
sabe a
norte



Pesca artesanal

sabeanorte.com

FÚTBOL | PRIMERA DIVISIÓN

Girona, motivos para creer en el milagro

El equipo que dirige Míchel iguala los números del último campeón, el Barça, a estas alturas de Liga ● Real Sociedad y Sevilla dejaron antecedentes similares

F. QUIRÓS
francisco@gentedigital.es

Con 16 jornadas ya disputadas, el campeonato de Primera División se acerca a su ecuador, tiempo más que suficiente para que lo del Girona ya no sea considerado flor de un día. La semilla se plantó el año pasado, cuando siendo un recién ascendido no sólo logró la permanencia con suficiencia, sino que, además, peleó por acceder a competiciones europeas.

Este curso, el equipo que dirige Míchel ha subido la apuesta. El triunfo histórico por 2-4 en el campo del Barça le permite gobernar en solitario la clasificación, un hecho insólito que permite soñar con la rebelión de un modesto, emulando, por ejemplo, al Leicester, que dio la gran campanada en la Premier League en la temporada 2015-

2016. Por el momento, gracias a los 41 puntos obtenidos, el Girona ya tiene asegurado virtualmente su primer objetivo, la permanencia.

Más allá del buen juego de los Savinho, Aleix García o Dovbyk, los números sí invitan a creer en que el cuadro gironí puede entonar el alirón. Para empezar, hay una comparación que refleja su crecimiento en estos últimos meses: el curso pasado, a estas alturas, era duodécimo con 18 puntos.

Otras sorpresas

Acostumbrado a ver a Real Madrid, Barcelona o Atlético de Madrid pugnando por el liderato, la presencia del Girona también es destacable por un aspecto estadístico: sus 41 puntos en 16 jornadas firman un registro que sólo han mejorado en la última década el Barça en dos ocasiones (en la 17-18 con 42 puntos y en la



PARA EL RECUERDO:
El triunfo en Montjuic ante el Barça supone la confirmación de su candidatura

13-14 con 43, igualando al Atlético de Madrid) y el Real Madrid (42 puntos en la 14-15). Más allá de los dominadores habituales, para encontrar en líder diferente tras 16 fechas hay que remontarse hasta la temporada 06-07, cuando el Sevilla de Juande Ramos encabezaba la clasificación, gracias a sus 37 puntos. El cuadro hispalense terminó entonces tercero, optando al título hasta las últimas jornadas.

CALENDARIO A CORTO PLAZO

Alavés y Real Betis, últimos exámenes antes de Navidad

Antes de marcharse de vacaciones navideñas, el Girona debe afrontar aún dos jornadas. La primera le medirá el próximo lunes 18 en Montilivi con un Alavés que tiene 6 puntos de colchón respecto a la zona de descenso. Pocos días después, el jueves 21, el líder visitará el campo del Real Betis. A la espera de un tropiezo, el Real Madrid recibe este domingo 17 al Villarreal de Marcelino, para cerrar el año visitando el jueves 21 Mendizorroza, el feudo del Deportivo Alavés.

También fueron sorprendentes los casos de la Real Sociedad y el Alavés. Los donostiarras eran líderes en la 02-03 con un botín de 36 puntos y solo hincaron la rodilla ante el Madrid de Ronaldo, Zidane y compañía en la penúltima jornada (acabaron a dos puntos del campeón). Por su parte, el Alavés era primero en la campaña 01-02, aunque en la segunda vuelta se desinfló hasta terminar en séptima posición.

FÚTBOL | SELECCIÓN FEMENINA

Países Bajos, el último escollo hacia París

El combinado nacional ya conoce a su rival en las semifinales de la Nations League

GENTE

El pase a la final de otra competición de calado y, además, el billete para los Juegos Olímpicos de París. La selección femenina de fútbol se presenta

rá en la Final Four de la Nations League con ese doble objetivo en mente, aunque para ello deberá derrotar a Países Bajos, su rival en semifinales.

La Nations League se disputará entre el 23 y el 28 de febrero en una sede aún pendiente de confirmar. Los otros dos clasificados son Francia y Alemania. En el caso de que

el combinado galo derrotara a la selección germana, el tercer clasificado también obtendría billete para los JJOO, ya que Francia está clasificada por su condición de anfitriona.

Muy reciente

De este modo, España volverá a verse las caras con Países Bajos menos de un año des-

pués de su duelo de cuartos de final del último Mundial. Entonces, el partido se tuvo que decidir en la prórroga, tras finalizar el tiempo reglamentario con empate a un tanto, con goles de Mariona Caldentey y Stefanie van der Gragt. En el minuto 111, una brillante acción de Salma Parruelo dio a España el triunfo y el pase a semifinales.

FÚTBOL | COPA DEL REY

Premio gordo para Barbastro y Arandina

GENTE

UD Barbastro-FC Barcelona, Arandina-Real Madrid, CD Castellón-CA Osasuna y CD Lugo-Atlético de Madrid son algunos de los duelos más destacados de los dieciseisavos de final de la Copa del Rey, según deparó el sorteo celebrado este martes en la Ciu-

dad del Fútbol. En esta ronda participarán 17 equipos de Primera, 9 de Segunda, 4 de Primera RFEF y 2 de Segunda RFEF, y será la primera eliminatoria en la que entren en liza los participantes en la Supercopa de España. Los partidos se disputarán entre el 5 y 7 de enero de 2024.

FÚTBOL | SEGUNDA DIVISIÓN

Dos rivales parejos para cerrar el 2023

El Racing se marchará al parón navideño tras verse las caras con el Eldense y el Andorra, dos conjuntos que tratan de alejarse del descenso ● La zona de 'play-off' queda a 2 puntos

F.Q.
francisco@gentedigital.es

El olfato goleador de Peque (diez dianas lleva ya firmadas el delantero formado en las categorías inferiores del Barcelona) volvió a ser el mayor argumento del Racing para sumar un nuevo punto a su casillero. El empate a dos goles con el Real Oviedo deja al conjunto que entrena José Alberto López en una disposición de despedir el 2023 con buen sabor de boca.

Pero antes de que la plantilla racinguista se marche de

EL ELDENSE
ARAÑÓ UN
EMPATE EN
SU VISITA AL
CAMPO DEL LÍDER

vacaciones deberá afrontar sendos partidos de Liga. Curiosamente, el calendario reserva para este tramo del campeonato unos rivales que miran al mismo objetivo, el de la permanencia. Aunque tienen cinco y tres puntos, respectivamente, de margen respecto a la zona de descenso,

tanto Eldense como Andorra tratarán de sumar algún resultado positivo que les permita comerse el turrón con más serenidad.

Cronológicamente, la primera cita para el Racing llegará este sábado 16 (14 horas) en el Pepico Amat de Elda, un campo donde ya han pescado triunfos esta temporada tres rivales: Real Oviedo, Real Valladolid y, más recientemente, el Tenerife.

Serio aviso

A pesar de esos números y de haber sumado sólo tres victorias al calor de su afi-



Un 'doblete' de Peque sirvió para empatar con el Oviedo

ción, el Eldense no se presenta como un equipo accesible. Sirva como muestra el rendimiento ofrecido en la pasada jornada, cuando fue capaz de arañar un empate en Butarque, feudo del líder, el Leganés, gracias, entre otras cosas, a un precioso tanto de Sergio Ortuño prácticamente desde el centro del campo. El medio alicantino es una de las amenazas del Eldense en el juego ofensivo junto a otro Ortuño, Juanto. Para el martes 19 (19 horas) queda-

POR SU PARTE, EL
ANDORRA SÓLO
HA GANADO UN
PARTIDO COMO
VISITANTE

rá el último partido del año en El Sardinero. Allí llegará un Andorra que pasa por ser uno de los visitantes menos sólidos del campeonato, al haber ganado sólo uno de sus diez partidos lejos de casa. Los de Eder Sarabia vienen de sacar un valioso empate en Eibar.

esta
navidad



CANTABRIA
sabe a
norte



Limones de Novales

sabeanorte.com

Presentador, monologuista, guionista, 'streamer'... Cuesta escoger una sola faceta a la hora de referirse a Ángel Martín. Después del éxito de 'Por si las voces vuelven', el humorista se vuelve a sentar frente al teclado para firmar 'Detrás del ruido', un libro que también gravita en torno a la salud mental.

En el informativo matinal previo al lanzamiento del libro mostraba un miedo lógico a cómo sería recibido este 'Detrás del ruido'. ¿Está ya más tranquilo?

No lo voy a negar, estoy mucho más tranquilo. Es verdad que el libro lleva muy poco fuera, tú yo estamos hablando cuando apenas han pasado 24 horas desde el lanzamiento, pero ya he empezado a recibir mensajes. Que las primeras reacciones sean de gente a la que le está sirviendo y ver imágenes de frases subrayadas o compartiendo notas del libro, tranquiliza mucho.

¿Es difícil situarse detrás del ruido?

Fíjate, creo que es difícil decidir de forma consciente que vas a hacer el esfuerzo de intentarlo. Una vez empiezas, te das cuenta de que es mucho más cómodo, inteligente y práctico estar ahí. Lo más complicado, muchas veces, es decidir centrarte en descubrir cuánto de lo que hay en tu cabeza es ruido, cosas del pasado, tú mismo saboteándote, cosas que haces sin pensar... El arranque es lo más difícil, siempre.

Leyendo el libro, queda la sensación de que está pensado no sólo para las personas que tienen algún problema.

Hoy justo he charlado con alguien que me ha dicho que se leyó el libro para hacer la entrevista y al rato se ha topado

"EL LIBRO SIRVE PARA TODOS, NO SOLO A GENTE QUE QUIERE APAGAR ESAS VOCES"

con una persona que tenía ciertas actitudes y con la que, de no haber leído el libro, se habría comportado de forma distinta. Esa sensación de que puede servir tanto a quien esté decidiendo tratar de descubrir cómo apagar voces complicadas, como a gente que no está en ese proceso es algo muy guay porque sirve para algo más de lo que tenía previsto.

Asegura que su principal meta es no volver a caer. ¿Por qué cree que la gente tiene esa visión generalizada de que, una vez pasado el momento de crisis, ya está todo resuelto?

Creo que porque se apaga el dolor y el agobio del momento, tienes la sensación de que las cosas no se pueden repetir una vez más, así que bajas la guardia, te vuelves a comportar exactamente igual que antes de que eso sucediera, no tomas medidas, no te planteas quién eres y otra serie de cuestiones y acabas en-



ÁNGEL MARTÍN

"Uno de los mayores miedos es ser honestos con nosotros mismos"

Tras 'Por si las voces vuelven', el humorista publica nuevo libro, 'Detrás del ruido' (editorial Planeta), con el objetivo de transmitir su experiencia sobre salud mental

ENTREVISTA DE FRANCISCO QUIRÓS SORIANO (@FranciscoQuiros) | FOTO DE JAVIER OCAÑA

trando en la misma espiral en la que estabas antes, el riesgo vuelve a ser el mismo. Cambiar requiere un esfuerzo, no hay otra salida; muchas veces esperamos a que alguien venga, nos diga que no tenemos que hacer nada, que nos va a tocar la frente, nos va a dar una pastilla y repetiremos unas palabras para que todo esté bien.

¿Cómo se lleva con su yo escritor?

En el apartado "yo esto no lo saco" decidí que, cuando iba a escribir algo con la intención de tratar de ayudar a otras personas que se vieran en mi situación, no podía esconderme nada, no puedo tener un as debajo de la manga, estaría haciendo trampas. No, ese no es el apuro que tengo. Cuando me siento a escribir lo que más me agobia es que se entienda lo más rápido y fácil posible. Tengo una especie de obsesión con eso. Creo que alguien que te dedica su tiempo merece que no le entretengas mucho, intento que sea productivo ese tiempo.

Apela a la honestidad, fundamentalmente con uno mismo. ¿Es uno de los principales errores que cometemos?

No sé si error, pero creo que es uno de los mayores miedos que tenemos. De repente te obliga a reconocer que has hecho determinadas cosas o que te has comportado de una forma concreta. Ese pegarte bronca a ti mismo y tener que cambiar, es una putada, da mucha rabia. Por eso creo que da mucho miedo.

Otro de los conceptos que aborda en el libro es de la culpa. Hay personas que la tienen interiorizada de una forma exagerada y otras que solo la buscan en los demás. Haría falta un equilibrio.

Sí, sería interesante, ni siempre es tan culpa del otro ni siempre es tan culpa tuya. Generalmente pocas veces hay al-

"PARA AYUDAR A QUIENES ESTÉN EN UNA SITUACIÓN PARECIDA NO PUEDO ESCONDER NADA"

guien inocente del todo, en muchas ocasiones casi todos tenemos culpa cuando algo no funciona o no va como debería. Muchas veces buscamos una muestra de que la culpa no es nuestra.

'Por si las voces vuelven' fue un fenómeno con unos 500.000 lectores y 19 ediciones. El show del 27 de diciembre en el WiZink Center, 'Punto para los locos', tiene todas las entradas vendidas desde hace tiempo. ¿Todas esas cifras le generan vértigo?

He aprendido a estar muy agradecido con todo esto, a no normalizarlo. Me he bajado de esa especie de campeonato entre proyectos para ver si el siguiente libro lo lee más gente. Cada proyecto tiene su vida, fin de la historia. Lo viví mucho en televisión, al día siguiente debes tener más audiencia y repercusión, es muy agotador psicológicamente, no estás disfrutando lo que sucedió.



CINE | ESTRENOS

La cartelera también se llena de regalos para todos

Las salas acogen títulos de marcada temática navideña, caso de 'Camino a Belén', junto a otros también familiares, como 'Champions'

REDACCIÓN
@gentedigital

Como no solo de villancicos vive la Navidad, las salas de cine se copan en estos días de títulos ideales para esta época del año. Si de cara al pasado puente llegaban estrenos sonados, como 'Wonka', 'Wish: el poder de los deseos' o la española 'La Navidad en sus manos', desde este viernes 15 la cartelera reserva aún más reclamos. Un buen ejemplo de ello es 'Camino a Be-

GLOBOS DE ORO

Reconocimiento para Bayona

Otro de los estrenos destacados este viernes 15 es 'La sociedad de la nieve', el último largometraje de Juan Antonio Bayona, que estará disponible en Netflix desde el 4 de enero. La cinta ya ha contado con reconocimientos. El último, la nominación a los Globos de Oro como mejor película de habla no inglesa.

lén', un musical navideño para toda la familia que mezcla melodías clásicas y nuevas canciones pop para narrar la historia de María y José y el nacimiento de Jesús.

También este 15 de diciembre llega a las salas españolas 'Champions', la adaptación estadounidense de 'Campeones' dirigida por Bobby Farrelly y en la que Woody Harrelson encarna al mismo entrenador que Javier Gutiérrez. En esa línea de títulos para disfrutar en familia se pue-



Woody Harrelson protagoniza la adaptación norteamericana de 'Campeones'

den incluir 'Teddy, la magia de la Navidad' o 'Tony, Shelly y la linterna mágica.'

Esperados

Más allá de la temática típica de estas fechas, las grandes distribuidoras también han

'GOLDA' O 'LA TRENZA' SON OTROS DE LOS ESTRENOS DESTACADOS

reservado grandes estrenos para una época del año prolífica en cuanto a asistencia a las salas. Aquí destacan 'Golda', con una magnífica Hellen Mirren, 'La trenza' o la nueva entrega de la saga 'Aquaman', con Jason Momoa.

Diarrea, dolor abdominal, flatulencia

Este producto sanitario ofrece ayuda eficaz gracias al Efecto-Parche PRO

Las molestias intestinales recurrentes, como la diarrea, el dolor abdominal, la flatulencia o el estreñimiento, pueden limitar mucho la calidad de vida de los afectados. Pero los investigadores han desarrollado ahora Kijimea Colon Irritable PRO, un producto sanitario que ofrece una ayuda eficaz.

Muchas personas padecen regularmente diarrea, dolor abdominal, flatulencia o estreñimiento. Pero lo que sólo unos pocos saben es que la causa suele ser una barrera intestinal dañada, lo que puede dar lugar al llamado síndrome del colon irritable.

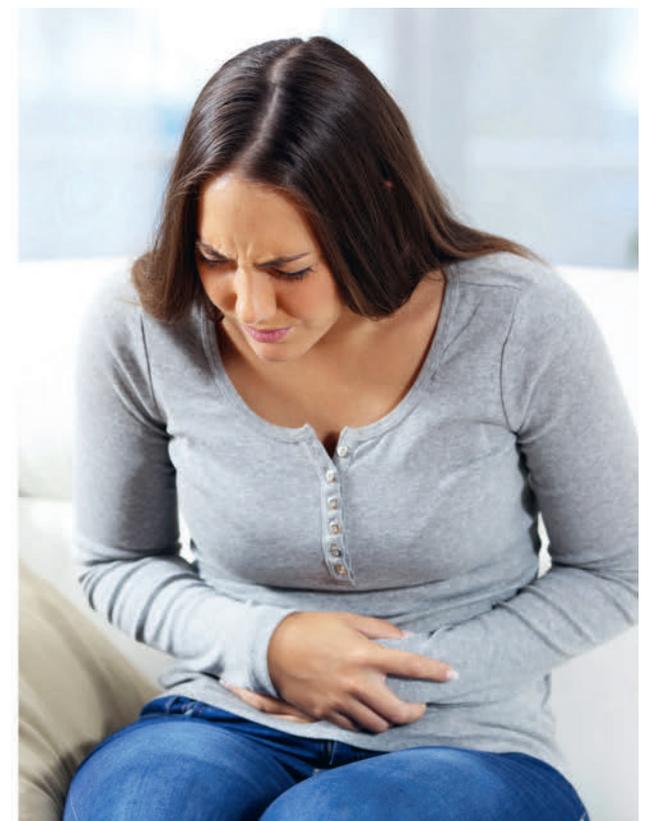
El Efecto-Parche PRO
Con Kijimea Colon Irritable PRO (de venta libre en farmacia), los investigadores han desarrollado un producto sanitario que actúa exactamente en la barrera intestinal y ayuda con el síndrome del colon

irritable y sus síntomas. Las bifidobacterias únicas de la cepa HI-MIMBb75 (contenidas exclusivamente en Kijimea Colon Irritable PRO) se adhieren a las zonas dañadas de la barrera intestinal, como un parche protector. Bajo este parche, la barrera intestinal puede regenerarse, las molestias intestinales típicas como la

diarrea recurrente, el dolor abdominal, la flatulencia o el estreñimiento pueden desaparecer.

Eficacia clínicamente probada

Un estudio a gran escala sobre el colon irritable ha demostrado recientemente la eficacia de Kijimea Colon Irritable PRO para tratar la diarrea, el dolor abdominal, la hinchazón y el estreñimiento. Compruébelo usted mismo, pregunte en su farmacia específicamente por Kijimea Colon Irritable PRO (sin receta médica).

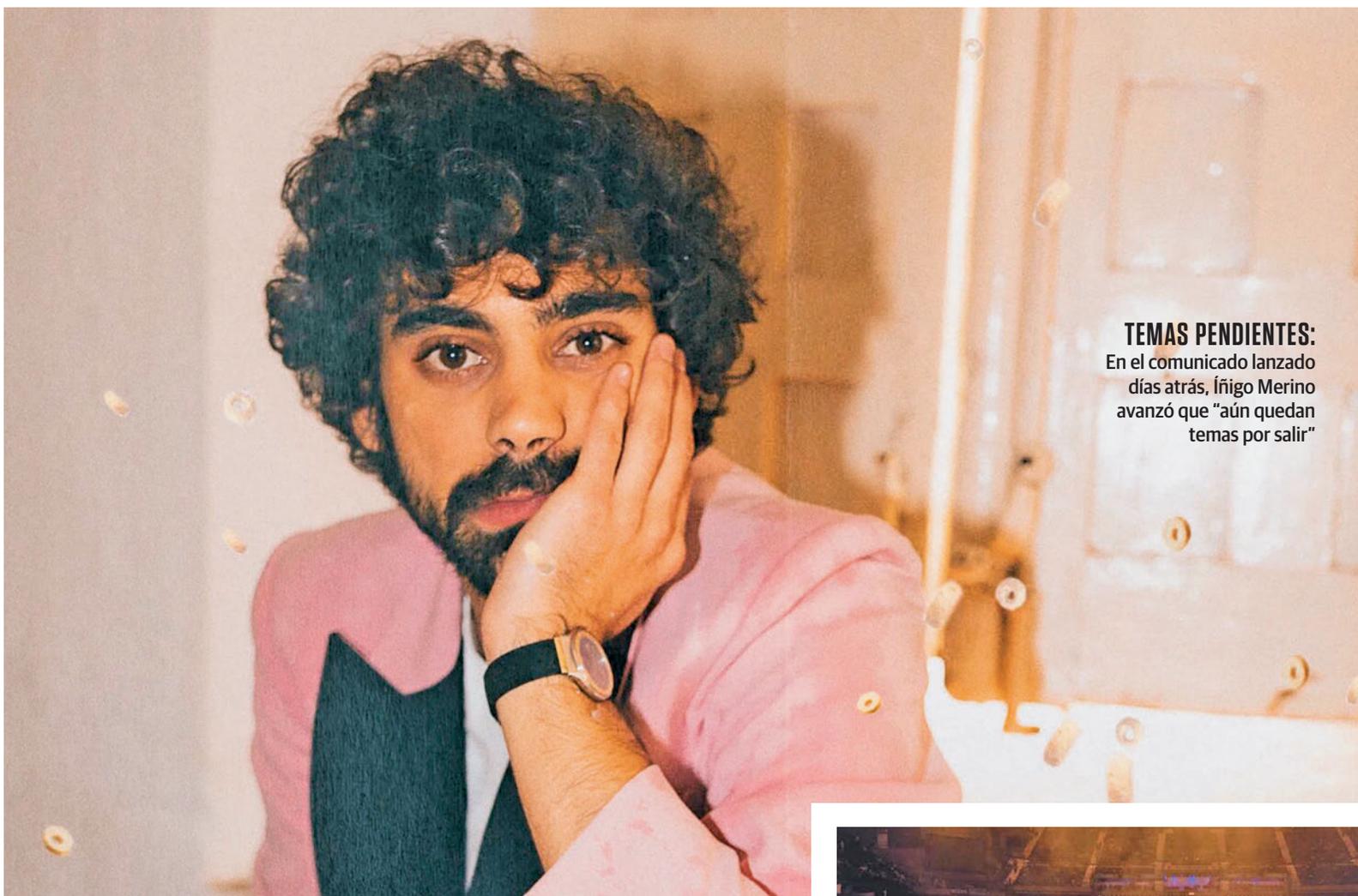


En su farmacia:
Kijimea Colon Irritable PRO
(CN-195962.1)

www.kijimea.es



La imagen representa a una afectada.
Kijimea Colon Irritable PRO cumple con la normativa vigente sobre los productos sanitarios. Se requiere un primer diagnóstico médico del colon irritable.
CPSP2123CAT



TEMAS PENDIENTES:
En el comunicado lanzado días atrás, Íñigo Merino avanzó que "aún quedan temas por salir"

renas y yo somos amigos desde hace unos cuantos años. Antón fue la primera persona de la industria que me dio una oportunidad, me escribió para decirme que le gustaban los temas que estaba subiendo a redes sociales, así que me propuso grabarlos en un estudio", comenta sobre su relación con Taburete, grupo con el que ha lanzado 'Voy a salir a por ti'.

Sello personal

Sin embargo, que todo lo contado en las líneas anteriores no lleve a equivoco. La carrera de Íñigo Merino no se sustenta únicamente en colaboraciones. Bajo el brazo, dos discos, trabajos que le han permitido disfrutar de una gira que tiene un cierre de altura este sábado 16 de diciembre en La Sala del WiZink Center. "Quiero que sea un concierto largo, que la gente sienta que su dinero y su tiempo están bien invertidos", subraya antes de bromear con el hecho de que esta actuación llegue tan

solo dos días antes de su cumpleaños. A esta cita, marcada en rojo, llega con la confianza que otorga el "balance muy positivo" que extrae de esta gira, que le ha llevado a escenarios de Sevilla o Valencia, incluyendo festivales, una ventana donde "tienes la posibilidad de ganarte el público de otros".

Quizás uno de los secretos para ganarse al público esté en tener a la composición como uno de sus leitmotiv. "Hay meses que no escribo una sola palabra y después me suceden cosas que me obligan, literalmente, a sentarme a escribir. Como generalmente esas cosas suelen ser malas, es algo jodido y pasas unas épocas en las que piensas que has escrito muchos temas pero a qué precio", reflexiona. A pesar de esta pasión, y a pocos días de este concierto, lanzaba un comunicado en redes para contar que "he tomado la decisión de apartarme, dar un paso atrás para reconciliarme con el sentimiento que tenía hacia la música y el arte". Por ello, pide que este sábado 16 "nos despedamos por todo lo alto".

ÍÑIGO MERINO

"Hay épocas en las que escribo muchos temas, pero a qué precio"

El artista pacense cierra gira y etapa este sábado en La Sala del WiZink Center ● Presentará sus discos y singles como el lanzado con Taburete, 'Voy a salir a por ti'

ENTREVISTA DE F. Q. SORIANO (@FranciscoQuiros) | FOTO DE VOLTERETA RECORDS

El refranero aconseja no poner todos los huevos en la misma cesta. Un buen ejemplo de ello lo encontramos en Íñigo Merino, un artista que se desplazó desde su Badajoz natal hasta Madrid para estudiar Derecho. La música siempre estuvo entre sus pasiones, pero no se dejó llevar por los cantos de sirena cuando el éxito llamó por primera vez a su puerta. Fue en 2016, a través del tema 'G&t's', fruto de una colaboración con Sofía Ellar. "Era mi primer acercamiento real a la industria musical, pero fue muy fugaz porque en

"EN EL ÉXITO CON SOFÍA ELLAR SENTÍA QUE DEBÍA SEGUIR ESTUDIANDO"

"ANTÓN FUE DE LAS PRIMERAS PERSONAS QUE ME DIERON LA OPORTUNIDAD"

ese momento estaba estudiando y sentía que era lo que tenía que hacer; si invertía una parte de mi tiempo en empezar a tocar, en escribir un poco más en serio, estaba dejando de lado mi obligación y por lo que vine aquí a Madrid, por tanto me desvinculé de la música muy rápido", recuerda a GENTE.

Una vez terminada la carrera, el talento y cierta amistad hicieron que la música se cruzara de nuevo en su destino. "Antón Carreño, Willy Bá-

"HAGO UN BALANCE MUY POSITIVO DE LA GIRA DE ESTOS ÚLTIMOS MESES"

"QUIERO QUE LA GENTE SIENTA QUE SU DINERO Y TIEMPO ESTÁN BIEN INVERTIDOS"



Carne de directo: Preguntado por sus buenas estadísticas en plataformas como Spotify, Íñigo Merino reconoce que "no le doy más importancia de la que tiene, es un número, no se transforma en el nivel de emoción de tus conciertos ni en el estado anímico con el que sale la gente de ellos".



CRUCIGRAMA BLANCO

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									

Horizontales:

1. Hueso del tarso, articulado con la tibia y el peroné (plural). 2. Calles gallegas. Periodos de tiempo. 3. Cabezas de vacuno. Mantenimiento, reparación y operaciones. Arte Final. 4. Nombre del rapero estadounidense de apellido Carrión. Tres veces. 5. Para reconciliarte, haces las "...". Y, en latín. Nitrógeno. 6. España. Hueso de la cadera. Fósforo. 7. Embarcación antigua. Baja resolución, en inglés. Lo tienen la tarjeta y el móvil. 8. Grupo musical de estudiantes. Me quedo sin aire. 9. Dentro. Reduzcan a hilo el lino. Tarragona. 10. Velocidad impetuosa o movimiento acelerado. Calcio

Verticales:

1. Sentir pesar por haber hecho o dejado de hacer algo. 2. Parte del calzado que toca el suelo. Une con algún fin. 3. Acción y efecto de tasar. La B sin la barra. 4. Siglas que, en algunas marcas, definen los acabados más deportivos. Contracción. En ese lugar. 5. La primera. Proyectil autopropulsado, Marchad. 6. Tipo de ladrillo hueco. Interjección usada para exhortar o animar a alguien. 7. Pieza en forma de circunferencia. Uno. Excremento. 8. Los Ángeles. Deportivo de Audi. Coloca en un sitio algo. 9. Atrever. Cerdo inglés. Carbono. 10. Azufre. Término, remate o consumación de algo. Calificación en una prueba académica.

SUDOKUS

		9							
3		4					7	1	
			1		6				3
	1		7						2
6			3	4					5
				5			1		
			5						7
2			6						
	6			3					8

9	7		4						
		5	8						
	4			2	1			5	
1					9				
			3						
8					4	7			2
		3	7			8	6		
						9			
4				5					2

Cómo jugar:

Complete el tablero de 81 casillas (dispuestas en 9 filas y columnas). Deberá rellenar las celdas vacías con los números que van del 1 al 9, de modo que no se repita ninguna cifra en cada fila ni en cada columna o cuadrado.

SOLUCIONES

CRUCIGRAMA:	SUDOKU ABAJO:	SUDOKU ARRIBA:
Y C Z E D I H N I R A V T N E T I H N I T I O G O H V A V N N N I H R T R P O V N P N O I T I L E E N U I T U S E C Y P R E S S E L V D V D A V M R E S V A S S U A S E R A S A S T R A V A L O S	9 7 6 5 8 1 2 3 4 6 8 2 1 4 3 7 5 1 5 1 3 7 9 2 8 6 4 8 3 6 6 1 4 7 9 2 4 7 3 8 5 5 1 2 1 6 9 2 1 8 9 3 8 6 5 4 1 5 1 8 2 7 9 6 9 7 8 1 1 5 4 2 2 7 9 3 8 6 R E S S E L V D V D A V M R E S V A S S U A S E R A S A S T R A V A L O S	8 6 1 5 7 3 2 7 2 8 4 2 4 7 9 6 8 3 5 1 3 5 5 2 1 4 6 9 7 7 6 9 7 4 7 3 8 5 5 1 2 1 6 9 2 1 8 9 3 8 6 5 4 1 5 1 8 2 7 9 6 9 7 8 1 1 5 4 2 2 7 9 3 8 6 R E S S E L V D V D A V M R E S V A S S U A S E R A S A S T R A V A L O S

● Sube | ● Se mantiene | ● Baja

EMERGENCIA HAMBRE 270 millones de personas no tienen alimentos suficientes para sobrevivir

20 PAÍSES EN ALERTA Colabora en accioncontraelhambre.org

ACCIÓN CONTRA EL HAMBRE

HORÓSCOPO DE LA SEMANA

<p>ARIES 21 MAR – 20 ABR</p> <p>● SALUD: ●●●●●</p> <p>● DINERO: ●●●●●</p> <p>● AMOR: ●●●●●</p>	<p>CÁNCER 22 JUN – 22 JUL</p> <p>● SALUD: ●●●●●</p> <p>● DINERO: ●●●●●</p> <p>● AMOR: ●●●●●</p>	<p>LIBRA 22 SEP – 22 OCT</p> <p>● SALUD: ●●●●●</p> <p>● DINERO: ●●●●●</p> <p>● AMOR: ●●●●●</p>	<p>CAPRICORNIO 23 DIC – 21 ENE</p> <p>● SALUD: ●●●●●</p> <p>● DINERO: ●●●●●</p> <p>● AMOR: ●●●●●</p>
<p>TAURO 21 ABR – 20 MAY</p> <p>● SALUD: ●●●●●</p> <p>● DINERO: ●●●●●</p> <p>● AMOR: ●●●●●</p>	<p>LEO 23 JUL – 22 AGO</p> <p>● SALUD: ●●●●●</p> <p>● DINERO: ●●●●●</p> <p>● AMOR: ●●●●●</p>	<p>ESCORPIO 23 OCT – 21 NOV</p> <p>● SALUD: ●●●●●</p> <p>● DINERO: ●●●●●</p> <p>● AMOR: ●●●●●</p>	<p>ACUARIO 22 ENE – 21 FEB</p> <p>● SALUD: ●●●●●</p> <p>● DINERO: ●●●●●</p> <p>● AMOR: ●●●●●</p>
<p>GÉMINIS 21 MAY – 21 JUN</p> <p>● SALUD: ●●●●●</p> <p>● DINERO: ●●●●●</p> <p>● AMOR: ●●●●●</p>	<p>VIRGO 23 AGO – 21 SEP</p> <p>● SALUD: ●●●●●</p> <p>● DINERO: ●●●●●</p> <p>● AMOR: ●●●●●</p>	<p>SAGITARIO 22 NOV – 22 DIC</p> <p>● SALUD: ●●●●●</p> <p>● DINERO: ●●●●●</p> <p>● AMOR: ●●●●●</p>	<p>PISCIS 22 FEB – 20 MAR</p> <p>● SALUD: ●●●●●</p> <p>● DINERO: ●●●●●</p> <p>● AMOR: ●●●●●</p>

Comprometidos con la **INFORMACIÓN LOCAL**

Gente
tu periódico gratuito

esta navidad



Quesos ecológicos y con Denominación de Origen Protegida

CANTABRIA sabe a norte

*Con los productos de Cantabria, la navidad sabe a norte.
Descubre más en sabeanorte.com*

