

**FORMAMOS PAREJAS
FORMALES Y ESPORÁDICAS**

Deja de soñar y encuentra
la persona que necesitas

LLÁMANOS

SORAYA 674 737 604

Los ecos del debate marcan la recta final de la campaña

Los sondeos coinciden en que Rajoy actuó como presidente y Rubalcaba como líder de la oposición

Los candidatos de los partidos mayoritarios agotan sus últimos días antes de la cita del 20-N marcados por el resultado del único debate electoral en el que participaron y en el

que un agresivo Alfredo Pérez Rubalcaba interpeló insistentemente a Mariano Rajoy sobre el programa del PP, que considera deliberadamente vago. El candidato popular, por su

parte, centró sus intervenciones en la responsabilidad del actual Gobierno en la situación económica y reiteró que la mejor política social es la creación de empleo. **Pág. 4**



Alfredo Pérez Rubalcaba y Mariano Rajoy, en el debate



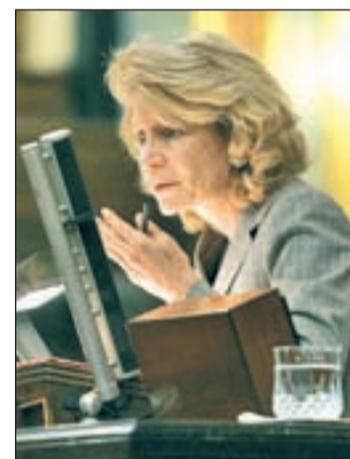
ÚLTIMO PARTIDO DE LA ROJA EN 2011 // Pág. 12

Un amistoso como broche

La selección defiende su prestigio en el Estadio Nacional de Costa Rica

iGente SALUD & BELLEZA
**Cuidados de la
piel y el cabello
para el invierno**

Páginas centrales



ECONOMÍA **Pág. 5**

La UE podría multar con 1.000 millones de euros a España por la tasa de paro

La vicepresidenta económica recuerda que la sanción sólo será efectiva para países que no hagan las reformas necesarias para mejorar la situación

PRIMER PLANO **Pág. 6**

Repsol YPF descubre su mayor reserva de petróleo en tierras argentinas

La compañía anuncia que el hallazgo supondría 927 millones de barriles, de los que 741 serían de alta calidad

SOCIEDAD **Pág. 5**

Sin rastro de los dos niños desaparecidos en Córdoba tras un mes de búsqueda

Distintas concentraciones recuerdan a los hermanos, mientras la familia cree que continúan con vida

Opinión

www.gentedigital.es/blogs/sin-acritud

Alberto Castillo
DIRECTOR

Pocas veces en nuestra democracia la valoración de un debate electoral ha connotado tanta unanimidad como el cara a cara que protagonizaron Rubalcaba y Rajoy, curiosamente el único en el ninguno de los contendientes defendía su continuidad personal en la presidencia del Gobierno. Independientemente de que ninguno de los dos se impuso por goleada al otro, la sensación es que la campaña está sentenciada y nada de lo que se diga o haga en los días que restan hasta el 20-N puede hacer cambiar la percepción de lo que presenciaron en directo 12 millones de telespectadores: a Rajoy investido ya como presidente del Gobierno por el propio Rubalcaba, que en su estrategia de intentar provocar su desgaste, dio por hecho en numerosas ocasiones el triunfo de Rajoy, confirmando las escasas opciones que le quedaban de dar un vuelco electoral. Aún así no tiró la toalla y peleó dignamente hasta el final, lo que propició un debate vivo a pesar de la rigidez del formato pactado por los dos partidos. Todo estaba escrito de antemano, ambos cumplieron sus objetivos y los dos salieron airoso. Al candidato socialista le pesaba el lastre de los cinco millones de parados y la responsabilidad compartida en el fracaso de la política del gobierno socialista del que ha formado par-

Un debate que finiquita la campaña

te, tanto como los 15 puntos de diferencia en las encuestas de intención de voto. Con todo en contra, el debate era la única oportunidad para tratar de movilizar a una parte del electorado de la izquierda y de recuperar el voto de los suyos. Y salió al ataque contra un Rajoy que no necesitaba arriesgar y que no lo hizo. Con estilo agresivo y machacona insistencia, preguntó una y otra vez por los planes de Rajoy sobre el seguro de desempleo y el sistema de pensiones, tratando de introducir dudas sobre las intenciones ocultas del PP. Dedicó más tiempo al programa del PP que al suyo propio y su intervención recordó a la de un líder de la oposición en una sesión de control al Gobierno. Dos estilos de entender la política: agresivo uno, imperturbable el otro. Sin salirse del guión, Rajoy echo mano una y otra vez de las cifras, haciéndole corresponsable de la crisis al identificarle como "Rodríguez Rubalcaba" e insistiendo en que solamente la creación de empleo y el crecimiento económico -lo que no ha logrado el PSOE- garantizan el mantenimiento del Estado de bienestar. No hizo falta mucho más para decantar el debate a su favor casi sin despeñarse, pues con no perder, ya estaba ganando y subiéndolo un escalón más hacia Moncloa. Se quiera ver o no ver así, el pescado ya está vendido.



SOSPECHAS DE APROPIACIÓN

Iñaki Urdangarín

La Policía Nacional ha registrado en Barcelona una sede del Instituto Nóos que presidió Iñaki Urdangarín hasta finales de 2006. La fiscalía anticorrupción ha encontrado indicios de malversación de fondos públicos en la actuación de esa sociedad al no justificar o justificar con facturas falsas o con costes irreales el dinero público recibido para montar diferentes actos. Como a cualquier ciudadano, al Duque de Palma se le debe respetar la presunción de inocencia, pero también se le debe exigir la misma responsabilidad penal si hubiera lugar.



CARTAS AL DIRECTOR

Envíe sus cartas al Director a cartas@genteenmadrid.com (máx. 1000 caracteres)

El PP en Cataluña

No sólo las encuestas dan por vencedor al PP, cuando, incluso en Catalunya, también parece corroborarlo el hecho de que sus contrincantes lo convierten en el único partido objeto de las críticas de todos los rivales. A pesar de que se trata de los populares más moderados que recuerdo, centrados como nunca, sus oponentes no dudan en sacudirles con invectivas a tontas y a locas. Con lo que ha aguantado el PP por estas demarcaciones durante lustros, sólo con cargarse de paciencia... una de votos.

Así que, a arquear las cejas como réplica, incluso en Catalunya, y a prosperar!

Eduardo González Palomar (Barcelona)

¿Siven los tribunales de cuentas?

Para los contribuyentes, la existencia de los Tribunales de Cuentas y los auditores del Estado se supone que son un mecanismo de control que garantice que los gastos del dinero que ponemos en las manos de los políticos no son utilizados de forma torticera, con despilfarro y con abuso. Pero al ver los hechos tan escandalosos de oculta-

ción de enormes deudas que ha ocurrido desde las elecciones de Mayo en que tantas autonomías y ayuntamientos han pasado a ser gobernadas por políticos del PP, y ante el asombro que nos causa los miles de millones malgastados y ocultados en las cuentas, nos preguntamos para qué sirven estos organismos que debieran defender cuidadosamente nuestro dinero que tan espléndidamente les paga a ellos. ¿Acaso si no cumplen con su trabajo estos organismos no deberían eliminarse y aliviar las agotadas arcas del Estado? **Gloria Calvar (Madrid)**

Gente

COMUNIDADES AUTÓNOMAS

Gerente
Fernando Ibáñez

Director
Alberto Castillo

Jefe de Fotografía
Chema Martínez

Jefe de Maquetación
Carlos Zugasti

Directora Grandes Cuentas
Amparo Lluch

Jefe Marketing
Rafael Vara

Coordinadora de Publicidad
Ana Sánchez

REDACCIÓN CENTRAL:

Calle Atocha, 16, 2ª planta
Madrid 28012
Tel. centralita: 91 369 77 88
ediciones@grupogente.es
Tel. publicidad: 91 369 78 79
comercial@grupogente.es

Grupo de Información GENTE
grupo@grupogente.es

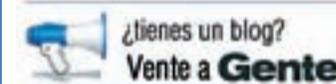
Director General
Raúl Preciado

Director gentedigital.es
Leandro Pérez Miguel

Protección de datos:



www.gentedigital.es



Si mantienes un blog en plataformas como Wordpress o Blogger y quieres formar parte de nuestra comunidad, escríbenos a nosotros@gentedigital.es con tu propuesta

gentedigital.es/comunidad

■ NUEVOS BLOGS

Raccord

Álvar Carretero de la Fuente, disecciona en su blog todo lo referente a las críticas de cine y cultura audiovisual. La última obra de Spielberg, un ejemplo. gentedigital.es/comunidad/raccord/.

Diamantes en serie

Alberto Nahum García es el autor de uno de los mejores blogs de televisión de España. gentedigital.es/comunidad/series/.

Mari Kazetari

La periodista June Fernández aborda temas relacionados con la comunicación y el género.

Economus

Un blog sobre economía para no economistas.

gentedigital.es/comunidad

Edición impresa

Todos las ediciones impresas de los periódicos de Gente pueden visualizarse en la web.

■ WEB

En las redes sociales

Además de en nuestra web, puedes mantenerte informado en nuestras páginas en Facebook y Twitter.

[Twitter.com/gentedigital](https://twitter.com/gentedigital)

[Facebook.com/gentedigital](https://facebook.com/gentedigital)

70%* DE DESCUENTO EN PRODUCTOS DE PRIMERAS MARCAS

Más de 120.000 subastas adjudicadas
¡Sólo productos nuevos!



Mini One 75CV



1.478€
PVP: 14.900€
Vendido

iPad 2 16GB



185,38€
PVP: 399€
Vendido

iPhone 4 16GB



47,04€
PVP: 499€
Vendido

Nueva Sony PSP



15,41€
PVP: 105€
Vendido

BlackBerry Torch 9800



14,73€
PVP: 480€
Vendido

Plancha GHD



8,28€
PVP: 129€
Vendido

Sony PS3 Slim



9,59€
PVP: 285€
Vendido

Audi A1



338,69€
PVP: 14.995€
Vendido

MacBook Pro 15"



23,84€
PVP: 1.499€
Vendido

Cafetera Nescafé Dolce Gusto



3,08€
PVP: 109€
Vendido

iPod Touch 32GB



32,59€
PVP: 280€
Vendido

eBook Kindle 3G + WiFi



53,48€
PVP: 189€
Vendido

Tarjeta Regalo 1.000€



174,05€
PVP: 1.000€
Vendido

Canon EOS 550D



28,35€
PVP: 899€
Vendido

Fiat 500 TwinAir



257,64€
PVP: 15.250€
Vendido

Bicicleta Carnielli



13,08€
PVP: 229€
Vendido

TV plana Samsung 46"



39,84€
PVP: 1.449€
Vendido

NUEVO iPhone 4S

¡A SUBASTA AHORA!



MADDBID.ES

El precio final incluye gastos de envío, IVA y coste de las pujas.
*Ahorro medio comparado con el PVP

¿Demasiado bueno para ser verdad?

¡Ven a
WWW.MADDBID.ES!



Actualidad

Rajoy más cerca de la Moncloa tras el cara a cara con Rubalcaba

Se asemejó más a una sesión de control de la oposición al gobierno que a un debate

Gente

Pocas sorpresas deparó el primer y único 'cara a cara' de estas elecciones. El candidato socialista quiso ser tan incisivo contra el líder del PP que cometió el error de dar por hecho las actuaciones que Rajoy acometerá cuando sea presidente del Gobierno, asumiendo implícitamente la derrota socialista. Ambos candidatos actuaron según lo previsible; Rajoy desde la cómoda ventaja de las encuestas y Rubalcaba ejerciendo de líder de la oposición con preguntas comprometidas que se quedaron sin respuesta en varias ocasiones.

LA ECONOMÍA, TEMA PRINCIPAL

El encuentro transcurrió de forma pausada hasta que se mencionó una de las cuestiones clave: las prestaciones por desempleo. A partir de ahí, Rubalcaba tomó el papel de agresivo entrevistador y el debate se convirtió en un pregunta-respuesta sobre lo que hará el PP: "Solo habla de esto para anunciar un cambio para arrancar un sistema de capitalización. Así, la gente pierde una parte del desempleo. ¿Va us-



Rajoy y Rubalcaba toman asiento al comienzo del debate

ted a cumplir su programa?" Rajoy negó hasta tres veces esta idea que calificó como "insidia", palabra que protagonizó cientos de tweets. "Ya le he dicho que miente", se defendió una y otra vez de Rubalcaba, quién le insistía implacablemente.

El candidato socialista gastó su último cartucho defendiendo la idea de un 'programa oculto' del PP, donde dar dinero a los

bancos, juntarse a la CEOE y un recorte de prestaciones serían sus objetivos. Por su parte, Rajoy, culpó otra vez al Gobierno de su mala gestión económica y vinculó a Rubalcaba con este hecho, nombrándole en varias ocasiones por el apellido del último presidente del Gobierno.

No obstante, no todo fueron diferencias. Ambos coincidieron al menos en un mismo punto, la lucha antiterrorista. "Si soy presidente, le llamaré para dar los pasos que hay que dar para poner fin definitivo, si estoy en la oposición, contará con mi colaboración", aseguró el candidato socialista. "Yo haré exactamente lo mismo", acentuó Rajoy.

El PP dice no al copago en el debate a cinco

A pocos días de las elecciones generales, el alcalde de Madrid y número cuatro tras Rajoy, apostó por una educación y sanidad sin copago, que rechazó "con rotundidad" en el debate a cinco celebrado el pasado miércoles. Un cara a cara que dio voz a las principales fuerzas políticas y que resultó más descafeinado que el realizado entre los dos grandes líderes, más calmado, con apenas reproches, respetando educadamente sus turnos y donde los participantes pudieron exponer sus discursos políticos sin problemas.

PROGRAMA ELECTORAL PSOE

Rubalcaba subirá los impuestos a las rentas más altas para crear empleo

"Aclárame un párrafo de la página 116 de su programa", preguntaba Alfredo Pérez Rubalcaba al líder popular en un momento del debate. El candidato socialista conocía muy bien el texto de su opositor, pero, ¿qué hay de su propio programa? Éstas son algunas de las principales propuestas del PSOE:

RECUPERACIÓN ECONÓMICA

Para lograr salir de la crisis, el partido socialista marca una directriz muy clara, una subida de impuestos que impulsará la creación de puestos de trabajo y que recaerá sobre las grandes fortunas, las entidades financieras y los consumidores de tabaco y alcohol.

EMPLEO

En materia de trabajo, Rubalcaba creará un plan para los jóvenes y programas de integración laboral para personas de más de 55 años, y continuará con la reforma laboral actual. Otra de sus grandes propuestas será la de la creación de una Ley de Emprendedores que "facilite la creación de nuevas empresas y su consolidación, mejore la financiación a los emprendedores, reduzca cargas administrativas y apoye a las PYMES en su internacionalización.", propone el partido desde su página web.

HIPOTECAS

Los préstamos para la compra de una nueva vivienda estarán regidos por "una Nueva Ley Hipotecaria para obligar a las entidades financieras a ofrecer hipotecas en las que la garantía se limite al bien hipotecado" y la "actualización de la deducción por compra de vivienda para familias de rentas de 24.000 a 30.000 euros", dice el texto.

EDUCACIÓN

Rubalcaba endurecerá el sistema educativo con propuestas como una sexta hora educativa como refuerzo por las tardes, la creación de un "MIR educativo" para futuros profesores y un mayor impulso del inglés "que será además la primera opción en la emisión de contenidos audiovisuales, especialmente en la programación infantil y juvenil".

MASTRO KARAN
GRAN ELIBRE VOLENTE AFRICANO
PROBLEMAS MATRIMONIALES - SENTIMENTALES
Recuperación inmediata de la persona amada, amores, impotencia sexual, suerte en negocios y trabajos, protección vida familiar, quitar mal de ojo, limpieza en general...
RESULTADOS RÁPIDOS Y GARANTIZADOS
LLÁMAME. NO HAY PROBLEMA SIN SOLUCIÓN
C/ Vista Buña, 7 - 3ªA - Vista Alegre (L5)
91 486 88 83 - 600 806 572
35 AÑOS DE EXPERIENCIA

OPORTUNIDAD
VENTA
CASA MÓVIL NUEVA
EN CAMPING VILLARCAYO (BURGOS)
A estrenar,
última parcela de 155 m.
Piscina en zona común
y en núcleo urbano.
2 habitaciones, salón y
cocina independiente.
Totalmente amueblada.
Excelentes acabados.
10 años de garantía.
29.950 €
POSIBILIDAD DE
BUSCAR FINANCIACIÓN
Tel. **606 447 147**
947 130 281

TOURLINE EXPRESS
SERVICIO CALIDAD PRECIO
C/ Siete picos, 4 - 40006 - Segovia
Tels.: 921 43 33 00 - 921 43 32 65
40003segovia@tourlineexpress.com
www.tourlineexpress.com

La UE amenaza con una multa de 1.000 millones por el paro

Bruselas lanza un procedimiento sancionador por desequilibrios excesivos

Gente

La Unión Europea podrá imponer a España una multa del 0,1% del PIB -que equivale a 1.000 millones de euros- si no toma medidas para rebajar su elevada tasa de paro.

El alto nivel de desempleo persistente será uno de los criterios utilizados por Bruselas para lanzar el nuevo procedimiento sancionador por desequilibrios excesivos, que se ha creado para identificar en fase temprana posibles problemas y prevenir así futuras crisis de deuda.

La tasa de paro de España es la mayor de la UE desde el inicio de la crisis (22,6% de la población activa según los datos de Eurostat de septiembre) y duplica ampliamente la media comunitaria (10,2%).

INCLUIDO POR PRIMERA VEZ

Los ministros de Economía de la Unión Europea aprobaron este martes la lista de indicadores que se utilizarán para lanzar expedientes por desequilibrios excesivos, según han informado fuentes europeas. Por primera vez, se incluye el nivel de desempleo, que hasta ahora no había figurado en las discusiones y que perjudica especialmente a un país como España.

El indicador se calculará según la media de paro de los últimos tres años y el procedimiento sancionador se activaría cuando se supere el umbral del 10%. Una vez iniciado el expediente por paro excesivo, la UE



Desempleados hacen cola a las puertas de una oficina de Empleo

Multarán a quienes no tomen medidas

La vicepresidenta económica, Elena Salgado, indicó que las multas se activarán sólo si los Gobiernos no adoptan medidas para corregir la situación y resaltó que España ya ha puesto en marcha reformas del mercado laboral para rebajar el paro. "La sanción no es por el nivel de paro, sino por no hacer caso de manera repetida a las recomendaciones de cambios en el mercado laboral", insistió.

exigirá al Estado miembro afectado que adopte medidas correctivas en un determinado plazo. Los plazos serán más flexibles que en los expedientes por déficit excesivo ya que se considera que los desequilibrios excesivos no dependen tan directamente de la acción del Gobierno.

Si el país expedientado adopta las medidas que exige Bruselas, el procedimiento se paralizará a la espera de que se corrija el desequilibrio excesivo. Ello significa que antes de aplicar ninguna sanción se daría varios años para rebajar el paro.

UN MES SIN NOTICIAS SOBRE EL PARADERO DE LOS HERMANOS

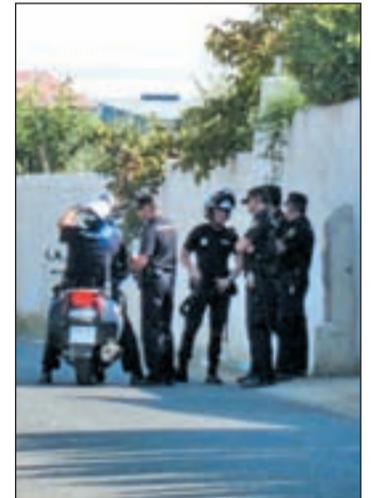
Concentraciones para recordar a los dos niños desaparecidos

Gente

Concentraciones en las ocho capitales andaluzas, así como en la localidad onubense de Paymogo, la ciudad gallega de La Coruña y Madrid recordaron a los dos menores de Córdoba al cumplirse un mes de su desaparición en un parque.

Según fuentes del caso, los agentes del Cuerpo Nacional de Policía mantienen abierta la investigación sobre el paradero de Ruth, de seis, y José, de dos años, y no descartan ninguna hipótesis. Principalmente las búsquedas se han centrado en la finca de los abuelos paternos de Córdoba después de que la Policía visionara las cámaras de seguridad del Centro de Inserción Social Carlos García Valdés, ubicada en las cercanías de la parcela.

El abogado del padre de los menores confía en el trabajo de la Policía Nacional para hallar pistas en los próximos días sobre el paradero y de este modo poder reclamar de nuevo en próxi-



Finca de los abuelos de los niños

mos días la libertad de su cliente, interno en la cárcel acusado de los delitos de detención ilegal cualificada por desaparición de menores y otro de simulación de delito.

Mientras, la portavoz de la familia materna considera que "no tienen motivos para pensar que los niños no están vivos"

TERRORISMO

Condenan a 105 años de cárcel a Txapote por asesinar a Buesa

La Audiencia Nacional condenó a 105 años de prisión al ex jefe militar de ETA Francisco Javier García Gaztelu, 'Txapote', por ordenar el asesinato del socialista Fernando Buesa y su escolta, Jorge Díez, cometido en 2000, en la primera sentencia tras el anuncio del fin de la violencia.

APOYO A PATXI LÓPEZ

Zapatero, segundo presidente en visitar Ajuria Enea

El presidente del Gobierno, José Luis Rodríguez Zapatero, manifestó su apoyo al plan del 'lehen-dakari', Patxi López, que propone un acercamiento de presos de ETA al País Vasco. El presidente apoyó esta iniciativa durante la segunda visita de un presidente del Gobierno a Ajuria Enea.

Vota
PP
Súmate al cambio
rajoy.es

Primer plano

Repsol YPF descubre la mayor reserva de petróleo de su historia

El hallazgo, en la provincia Neuquén del sur de Argentina, alcanzaría los 927 millones de barriles

Gente

La petrolera Repsol YPF confirmó el mayor descubrimiento de petróleo de su historia en el área argentina de Loma La Lata, uno de los reservorios de hidrocarburos no convencionales más grandes del mundo, denominado Vaca Muerta, en la provincia de Neuquén.

Según los primeros resultados exploratorios, la petrolera confirma un volumen de recursos recuperables de 927 millones de barriles equivalentes de petróleo de hidrocarburos no convencionales, de los que 741 millones de barriles corresponden a petróleo crudo de alta calidad (40-45° API) y el resto a gas, en una superficie de 428 kilómetros cuadrados en el área Loma

La Lata Norte, en el sur de Argentina.

En un comunicado, el grupo que preside Antonio Brufau explicó que se han perforado y puesto en producción 15 pozos verticales con un volumen total de producción de alrededor de 5.000 barriles de petróleo equivalente diarios.

Asimismo, Repsol YPF ha iniciado labores exploratorias en otra área productiva de 502 kilómetros cuadrados de la misma formación Vaca Muerta. En esta zona, los pozos perforados alcanzan volúmenes de producción similares a la zona previamente comentada, con una alta calidad (35° API).

Según la petrolera, esta nueva área "abre una expectativa de



Zona de La Lata Norte explotada por Repsol YPF

grandes volúmenes para desarrollar en el futuro, una vez que se realicen los estudios correspondientes y finalicen los trabajos preliminares necesarios para cuantificar los recursos".

CONCESIÓN DE 12.000 KM

El grupo presidido por Brufau ha concentrado hasta ahora sus esfuerzos exploratorios de recursos no convencionales en un área de Loma La Lata Norte, una zona de 428 kilómetros cuadrados que forma parte de los 12.000 cuya concesión pertenece a YPF, en Vaca Muerta, y que está considerada uno de los reservorios de hidrocarburos no convencionales más grandes (30.000 kilómetros cuadrados) y con mayor calidad del mundo.

La consultora internacional Wood Mackenzie identificó el shale de Vaca Muerta entre los mejores del mundo dentro del 'Unconventional Gas Service' y lo evaluó como "excelente" tras analizar otras zonas exploratorias en Estados Unidos, Australia, China y diferentes países europeos.

No estás sola.



Tu esperanza,
tu vida,
son nuestro
compromiso.



Pescado, deporte y fruta para prevenir los excesos de Navidad

El doctor Gómez y Blasco nos da las pautas para salir de las próximas fiestas sin un kilo de más y sin sufrir los excesos en la alimentación

Mamen Crespo Collada

A poco más de un mes para que comiencen oficialmente las fiestas navideñas y a pocos días de dar el pistoletazo de salida a las tan temidas comidas y cenas navideñas, hay que tener claro qué se debe hacer y qué no para conseguir llegar a enero sin un kilo de más pero, sobre todo, sin problemas de salud, ocasionados por los excesos en la alimentación que, a veces, sin ser conscientes, cometemos en esos días.

El doctor Gómez y Blasco, endocrinólogo y director médico del Grupo Euroclínica, apuesta claramente por el pescado “en cualquiera de sus formas de preparación” y por las frutas. “Hay gran cantidad de frutas autóctonas y tropicales que en ningún caso van a provocar la explosión calórica que generan nuestros mazapanes, turrone y polvorones”, apunta el doctor que, no obstante, puntualiza que “no es que no se puedan probar, y más en esta época, sino que deben consumirse de manera moderada”.

EL EJERCICIO FÍSICO, PARA MANTENERSE

El doctor Rafael Gómez y Blasco recomienda la práctica de ejercicio antes, durante y después de las fiestas navideñas. A su juicio, “no nos debemos olvidar de seguir practicando ejercicio físico, lo debemos de hacer de manera reglada, primero con actividades suaves de tipo paseo, aumentando al principio el tiempo y después la intensidad”. También el doctor recomienda acudir a los gimnasios que cuentan con personal capacitado para indicar el ejercicio aeróbico, regular o cardiosaludable que es adecuado para cada persona.

También recomienda “realizar platos de cuchara a base de hidratos complejos, esto es legumbres, patatas, etc”, recordando siempre que “estamos con un nivel de consumo de proteínas cercano al 46% cuando lo razo-

nable sería de un 15%”. Por tanto carnes, embutidos, e incluso pescado, en cantidades moderadas estos días festivos.

Al otro lado, están los mariscos, muy habituales en Navidad, pero que el doctor Gómez y Blasco recomienda que “sean consumidos con moderación por su alto contenido en proteínas, sal y ácido úrico”.

El alcohol también hay que evitarlo en la medida de lo posible. “El exceso en el consumo de alcohol durante las fiestas provoca sobrecargas hepáticas y circulatorias que hacen que nos encontremos más pesados, torpones y, además, un poco depresivos”, apunta el endocrino. Eso sí, aquellos que ya tomaban vino o cerveza de manera moderada pueden seguir haciéndolo porque está demostrada su capacidad cardioprotectora.

Como dice nuestro médico, “la falta de costumbre en el consumo de determinadas bebidas alcohólicas, además de generar un importante aporte calórico nos puede traer verdaderos proble-



Las copiosas cenas de Navidad se deben evitar por motivos de salud

mas de todo tipo”. De ahí que recomiende “beber con moderación y mantener el tipo de bebida con la que se alterna habitualmente”.

Más allá de las dietas y de los cuidados alimenticios, el doctor

subraya la importancia de mantener los horarios habituales tales como el ritmo del sueño que se perturba con las noches en vela, algo que puede generar cansancio, cambios de humor e incluso alteraciones hormonales.

Encuentra las mejores propuestas para este fin de semana. Entra en turismodecantabria.com

Fin de Semana en Cantabria

Momentos de verdad

Cantabria Infinita www.turismodecantabria.com

Gobierno de Cantabria
CONSEJERÍA DE INNOVACIÓN INDUSTRIAL, TURISMO Y COMERCIO

TRUCOS PARA LA PIEL TÉCNICAS DE PROTECCIÓN EN INVIERNO

La hidratación y abrigarse ante el frío son los aliados dérmicos para evitar alteraciones cutáneas. Existen diversos tratamientos para rejuvenecer la piel sin necesidad de pasar por quirófano y asequibles para el bolsillo

Microdermoabrasión y mesoterapia para una piel radiante en invierno

Mamen Crespo/E. Córdoba

Inmersos en el invierno, al igual que abrigamos nuestro cuerpo, debemos tener preparada la piel para esta estación. En la actualidad, hay diversas técnicas que ayudan a tener una piel de seda, luminosa y sin imperfecciones sin necesidad de pasar por el quirófano.

La técnica más eficaz para lograr estos resultados y, a la vez, la más sencilla es la limpieza facial con microdermoabrasión y con tratamiento de mesoterapia virtual, es decir, sin aguja. "La microdermoabrasión es un primer paso en un tratamiento de belleza, que permite la exfoliación profunda de la piel, que la prepara para posteriores tratamientos", apunta Juana Blanco, profesional de la estética, que añade que esta técnica "lo que hace es limpiar la piel y eliminar todos los elementos que le sobran". Para ello, se proyectan sobre la piel micro-cristales minerales que eliminan las células muertas de la superficie de la piel, de forma uniforme. "Los resultados de la microdermoabrasión son una piel lisa, libre de impurezas, más luminosa y con más flexibilidad", asegura Juana Blanco.

Sin embargo, los efectos de la microdermoabrasión van más allá porque también ayuda a eliminar las arrugas de la piel, tiene un coste bajo y asequible para



Abrigarse, el mejor escudo para la piel

todos los bolsillos y no requiere anestesia para realizarla.

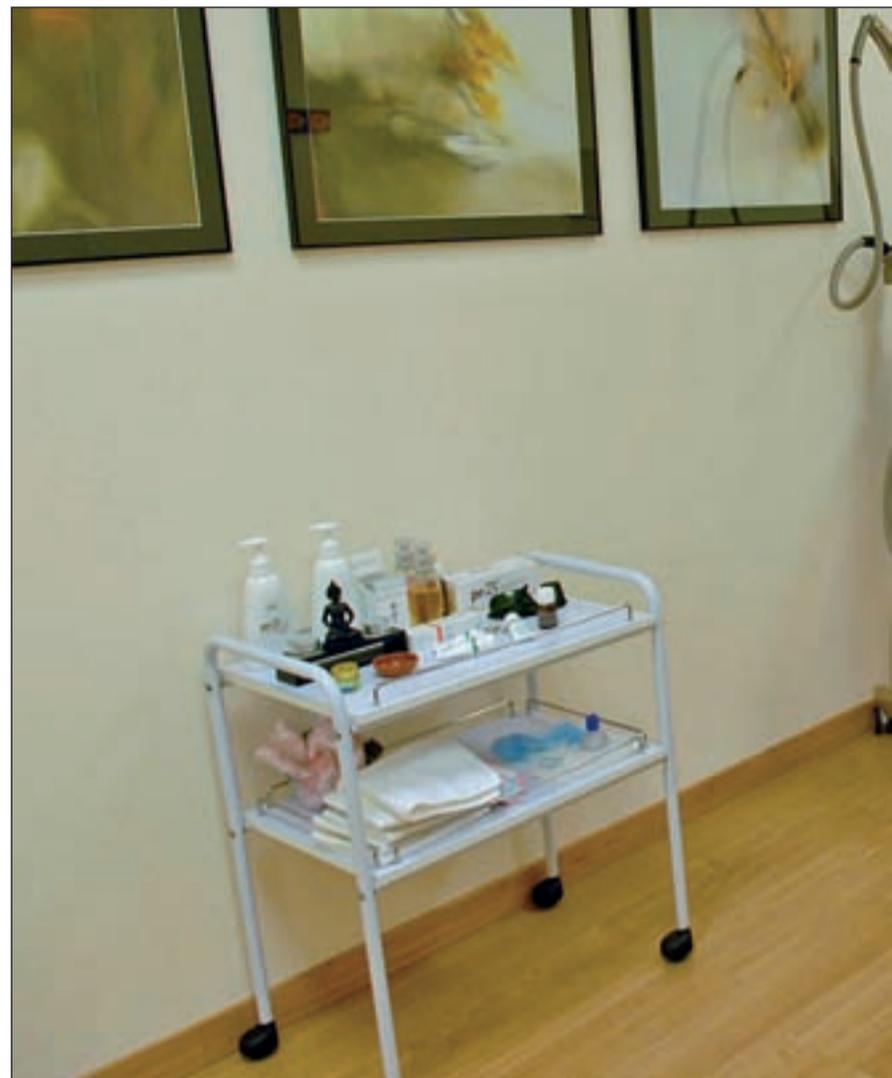
Juana Blanco explica que "se puede aplicar a las pieles secas, para darle vitalidad e hidratación, así como a las pieles grasas, para eliminar todas esas sustancias que le sobran a la piel para dejarla tersa y suave". Además, es "eficaz, por tanto, como tratamiento reparador de la piel, para eliminar estrías, manchas cutáneas, acné, arrugas o cicatrices, entre otras posibilidades", según esta profesional de la estética. También puede ser utilizado como complemento para un tratamiento de manos y antiedad.

Después de la microdermoabrasión, llega el turno de la Mesoterapia virtual (que se aplica sin aguja), y de valorar si es necesario o no realizar una sesión de Vacuoterapia, con el fin de mejorar la oxigenación de la célula.

Este tratamiento, según la experta, consigue una acción super reafirmante, un efecto lifting tensor instantáneo y prolongado, la regeneración de la elasticidad del rostro y la hidratación y regeneración profunda a nivel celular, devolviendo la juventud y lozanía natural de la piel con resultados inmediatos desde la primera sesión de mesoterapia.

LA VOZ DERMATOLÓGICA

Pero el escudo infalible para una buena protección de la piel radica en la hidratación diaria. Con la bajada de las temperaturas es muy frecuente que el cutis experimente cambios como la aparición de acné o la sequedad. Para combatir estas amenazas, Rosa María Díaz, Jefa del Servicio de Dermatología del Hospital Infanta Sofía de San Sebastián de los Reyes, recomienda "hidratar la piel, tanto las zonas expuestas a las adversidades climatológicas como aquellas que estén cubiertas, para evitar la pérdida del



Las clínicas de estética ofrecen diversos tratamientos contra las alteraciones dermatológicas

EL PROTECTOR SOLAR ES PARA EL INVIERNO

Lejos de la creencia popular de que los fotoprotectores sólo tienen su momento con la llegada del calor, la Jefa del Servicio de Dermatología del Hospital Infanta Sofía, rompe con el tópico y advierte de la importancia de proteger la dermis durante el invierno. "Son las personas con fototipos claros las más vulnerables a sufrir alteraciones o patologías" por los efectos de los rayos ultravioletas. Asimismo, "es imprescindible usar diariamente el fotoprotector en zonas de montaña o de gran altura", apostilla la dermatóloga.

agua y la irritación". Durante esta temporada de invierno se recomienda utilizar más humectantes, nutrientes para nuestra piel.

Con el frío, la piel se ve afectada por los sabañones, la dermatitis atópica o la acrocrosis (amoratamiento de la piel por problemas circulatorios). Para prevenir estas alteraciones, la dermatóloga del Hospital Infanta Sofía aconseja "abrigarse para proteger la piel y reducir el riesgo de aparición de estos problemas dermatológicos". Asimismo, Rosa María Díaz, recuerda que los labios es una de las partes del cuerpo que más se resienten con la llegada del invierno. "La sequedad y agrietamientos es muy común con el descenso de temperaturas". La clave: "cacao y protector labial".

La vitamina C, B12 y E ayuda a prevenir la gripe

Gente

Con la llegada del invierno no hay que olvidar abrigarse bien y seguir una buena alimentación. De este modo evitaremos males y enfermedades innecesarias.

Aunque nos parezca sorprendente la alimentación influye mucho en evitar gripes o resfriados, puesto que la carencia de

algunos alimentos puede facilitar su aparición. Para evitar estas carencias debes saber que las vitaminas y los minerales antioxidantes aumentan la resistencia a las infecciones y protegen a las células del sistema inmune de los daños provocados por los radicales libres. Por eso procura tomar vitamina C, B12 y E.



Vitamina C y B12 contra el catarro

Adelgazar más de 1 kilo a la semana es peligroso

Gente

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), en todo el mundo hay más de 1.000 millones de adultos con sobrepeso y 300 millones de estos son obesos. Esta es la causa principal de la obsesión por adelgazar, todo un riesgo, puesto que la mayoría de la población no emplea

medidas para adelgazar que benefician a su salud.

Por eso, la Fundación Española del Corazón (FEC) ha recordado que es importante tomárselo con calma y desconfiar de las dietas milagrosas en las que se pierde más de 1 kilo por semana porque pueden ser peligrosas para el corazón.



cas en invierno y para frenar las marcas del tiempo en la piel

Claves para mantener intacto nuestro cabello en invierno

El encrespamiento es el principal enemigo de nuestro cabello ¿Qué hacer para combatirlo?

Irene Díaz

Llega el invierno y con él el mal tiempo. Las lluvias se convierten en el principal enemigo de todas las mujeres que quieren mantener su peinado intacto. Entonces, y a pesar de un hábil uso de secadores, planchas o tenacillas nuestro cabello se encrespa, electrifica y despeina.

Por eso, en GENTE queremos darte las claves para mantener tu cabello tal y como saliste de casa por la mañana. En este caso, la clave está en forma de productos que nos ayudan a manejar nuestra melena. El tratamiento Uniq One, es un 10 en 1 global para el cabello, ideal para combatir el encrespamiento.

Por otra parte, un uso excesivo de la plancha o de aparatos de calor nunca es buen consejero pero, a veces, por causa de la llu-



El pelo encrespado es común en los días de lluvia

via no nos queda más remedio. Por eso, para evitar maltratar el cabello, no hay que olvidarse de utilizar un protector térmico como el Leek Mystique Haute Iron Spray de Tigi que protege y da brillo. También se puede utilizar el Pulverizador protector instantáneo de calor TRESemmé. Otra

opción para mantener nuestro cabello perfecto es la Leche Alisadora Express de Fructis que es muy económica, y además sus agentes fijadores anti-humedad aseguran un alisado controlado durante muchas horas. Estas son algunas alternativas, pero existen muchas más ¡Elige la tuya!

¿PROBLEMAS DE ARTICULACIONES?

Buscamos a 500 personas para que prueben

GRATUITAMENTE

Tan sólo 20 ml de este gel son suficientes para sentir alivio muy rápidamente y para recuperar su movilidad y flexibilidad perdidas.

Pida ya su muestra gratis

Esta oferta está limitada a una muestra por familia y va destinada especialmente a todos los que prefieren los productos naturales.



Encargados por el fabricante de dar a conocer este producto revolucionario, **buscamos a 500 personas** que tengan problemas en las articulaciones, falta de movilidad, falta de flexibilidad o que tengan dificultad al andar por las mañanas.

Cupón para una muestra GRATIS de Artrosilium

Enviar dentro de un sobre a:

Centro de Información Salud - Apartado de Correos 223 - 28080 Madrid

SÍ yo también quiero experimentar los beneficios del silicio orgánico, no tener más dolores y volver a tener las articulaciones más maleables y más flexibles. Envíenme gratuitamente, sin ningún compromiso por mi parte, una muestra gratis de Artrosilium a la siguiente dirección:

Sra. Sr. ESCRIBA EN MAYÚSCULAS, POR FAVOR.

Nombre y apellidos _____

Dirección _____

Localidad _____ N.º _____ Piso _____ Puerta _____ C. Postal | | | | |

Provincia: _____

Fecha de Nacimiento ____/____/19____ Teléfono _____ IAS303-1

Sufro: en las manos nuca espalda rodillas cadera pies otro: _____

Sus datos son procesados automáticamente y se destinan a apoyo administrativo y a la presentación de nuevas propuestas. Puede ejercer su derecho de acceso, rectificación, cancelación o rechazo de cesión, dirigiéndose a nosotros por escrito. Centro de Información Salud - Apartado de Correos 223 - 28080 Madrid. 1111.

ESDOR, UNA GAMA COSMÉTICA CON LA UVA TEMPRANILLO DE LA RIBERA DEL DUERO

El grupo Matarromera, uno de los grupos vitivinícolas más relevantes a nivel nacional e internacional, ha lanzado al mercado la marca ESDOR COSMÉTICOS, una nueva línea de productos basada en la uva tinta del valle del Duero cuya formulación proporciona 20 veces más capacidad antioxidante que la vitamina C y E. La marca ESDOR presenta tres productos cosméticos: una crema nutritiva antioxidante, otra hidratante antioxidante y, por último, un gel contorno de ojos antioxidante. Cabe destacar que esta línea está basada en componentes saludables contenidos en la piel de la uva tinta como los polifenoles, un grupo de sustancias con alta capacidad antioxidante que bloquea el proceso del envejecimiento de la piel. Otros activos que utiliza ESDOR son el aceite de mosqueta, el extracto de caviar, el aceite de jojoba o el aceite de germen de trigo.



EVITAN PROBLEMAS EN LA PIEL

Los cosméticos ecológicos se convierten en una alternativa

Irene Díaz

La especialista de la Asociación Vida Sana, Marga Roldán, ha explicado que la cosmética convencional puede tener efectos nocivos en el organismo por su alto contenido en tóxicos. Y, precisamente, por eso, hoy los cosméticos y productos de higiene personal ecológicos y naturales se han convertido en una alternativa puntera a la cosmética ordinaria en el mercado de la belleza.

Por otra parte, la experta también ha destacado la importancia de complementar los cosméticos naturales con unos hábitos alimentarios saludables para que "puedan verse los resultados esperados". Además, Roldán también ha hecho hincapié en que en la cosmética ecológica los efectos no se ven a corto plazo pero que a largo resultan mucho más beneficiosos.

Cada vez hay más farmacias en las que se pueden encontrar este tipo de productos, e incluso existen grandes superficies que ya cuentan con su propia línea de cosméticos ecológicos y naturales. No obstante, la sociedad española todavía no está muy concienciada y hace falta bastante más información en torno a la cuestión de los inconvenientes para la salud de los cosméticos tradicionales.

CUIDADO FACIAL ÚLTIMOS PRODUCTOS DE BELLEZA DE LAS GRANDES MARCAS



LO MÁS INNOVADOR DE BIODERMA ES SKIN.ERGETIC CONCENTRADO

Skin. Energetic es un concentrado reparador de los signos de fatiga causados por el estrés, la falta de descanso, o la contaminación. Su principal activo es el extracto de brócoli en polvo.



EL MAQUILLAJE ANTIARRUGAS CON SPF 15 ES LA ESTRELLA DE CLINIQUE

Concretamente se llama Repairwear Laser Focus All-Smooth Makeup SPF15 y no sólo cubre las arrugas sino que las trata. Su componente fundamental es el suero.



MAC PRESENTA DOS PREPARADORES DE ROSTRO DE ALTO RENDIMIENTO

Su nombre es MAC Prep + Prime Fortified Skin Enhancer SPF 35 y por otra parte, polvos MAC Prep + Prime Transparent Finishing Powder/Pressed. Tu rostro será un lienzo en blanco perfecto.

LA SEMANA QUE VIENE

iGente

SUPLEMENTO
DE TECNOLOGÍA



+ INFO: www.gentedigital.es/iGente/

FORMACIÓN + TITULACIÓN = TRABAJO



Patrocinador Oficial de las Spain Skills.

SpainSkills II

Matricúlate en CEAC y asegura tu trabajo con tu Título Oficial de FP. Recibe la mejor formación para encontrar un empleo cualificado y adquiere los conocimientos que te permitirán aprender todos los aspectos relacionados con el curso de tu interés.

- ✓ Con el apoyo de un **tutor** personal y de un equipo de expertos.
- ✓ Con **total flexibilidad**: estudia dónde y cuándo quieras. Sin experiencia previa y sin límite de edad.
- ✓ Con los contenidos más completos para obtener el **Título de Formación Profesional** y los materiales adaptados al currículo Oficial del Ministerio.
- ✓ Con la garantía del centro de estudios a distancia de **más calidad**.

Consigue ya tu
Título Oficial de FP
con **CEAC**

LLAMA GRATIS AL
900 600 900
y un asesor pedagógico te informará



RECIBE GRATIS LA REVISTA
"SALUD & BIENESTAR"
SÓLO POR INFORMARTE!

CURSOS PROFESIONALES CEAC

- | | |
|--|---|
| <p>SALUD</p> <ul style="list-style-type: none"> Atención Socioasistencial Técnico en Farmacia y Parafarmacia Auxiliar Enfermería <p>Programas Superiores</p> <ul style="list-style-type: none"> > Auxiliar de Enfermería Pediátrica > Auxiliar de Enfermería Geriátrica > Auxiliar de Enfermería Odontológica <p>Técnico en Transporte Sanitario y Emergencias</p> <p>Auxiliar de Odontología</p> <p>Ayudante Técnico Veterinario</p> <p>Masaje y Terapias Manuales</p> <p>Preparador Físico y Fitness</p> <p>Auxiliar de Geriatria y Dependencia</p> <p>Técnico en Dietética y Nutrición</p> <p>EDUCACIÓN</p> <p>Educación Infantil</p> <p>ARTES APLICADAS</p> <p>Decorador e Interiorista</p> <p>Fotógrafo</p> <p>ACCESO ESTUDIOS REGULADOS</p> <p>Graduado en ESO</p> <p>Acceso Universidad para mayores 25 años</p> <p>TURISMO Y HOSTELERÍA</p> <p>Cocinero Profesional</p> <p>Gestión Hotelera</p> | <p>BELLEZA E IMAGEN PERSONAL</p> <ul style="list-style-type: none"> Peluquería Esteticista <p>EMPRESARIALES</p> <ul style="list-style-type: none"> Técnico en Gestión Administrativa Técnico en Comercio y Marketing Secretariado Técnico Contable Gestión Laboral y RRHH Gestor Técnico Inmobiliario Gestión de la PYME Administración y Finanzas Marketing y Ventas Programa Superior Universitario en Gestión Empresarial <p>INFORMÁTICA Y TECNOLOGÍA</p> <ul style="list-style-type: none"> Windows Vista y Office 2007 Microsistemas Informáticos y Redes |
|--|---|

FORMACIÓN PROFESIONAL CEAC: SIN HORARIOS, SIN EDAD Y SIN NECESIDAD DE IR A CLASE

Envía este cupón por correo a CEAC. Avda. Diagonal 662, 08034 BCN. O por Fax al 93 492 65 39

Si deseas recibir información sobre nuestros cursos, no olvides marcar la siguiente casilla Sí, deseo recibir información*

Curso de interés: Nacimiento

Nombre y apellidos

Domicilio N° Piso Puerta C.P.

Población Provincia

Tel. Móvil* Tel. Fijo Tel. Trabajo

Profesión Nacionalidad

E-mail* CÓDIGO 7T100

*Sus datos se incluirán en un fichero de PLANETA DE AGOSTIN FORMACION S.L.U. para gestionar la relación con Ud. Transmiremos sus datos para informarle (vía postal, telefónica, presencial y/o telemática) sobre nuestros productos y/o servicios sólo que se ponga marcando esta casilla. O. Ud. consiente que PLANETA DE AGOSTIN FORMACION S.L.U. le remita (vía postal, telefónica, presencial y/o telemática) información de empresas que desarrollen su actividad en los sectores citados en el párrafo anterior, salvo que se ponga marcando esta casilla. O. Ud. consiente que PLANETA DE AGOSTIN FORMACION S.L.U. le remita (vía postal, telefónica, presencial y/o telemática) información de empresas que desarrollen su actividad en los sectores de telecomunicaciones, entidades bancarias y financieras, viajes, tecnología y actividades jurídicas, salvo que se ponga marcando esta casilla. O. Ud. podrá ejercer los derechos de acceso, cancelación, rectificación, oposición, y la renuncia en cualquier momento de los consentimientos prestados, mediante carta a PLANETA DE AGOSTIN FORMACION S.L.U., Av. Diagonal 662, 08034 Barcelona, o remitiendo un e-mail a info@ceac.com. Por último, le informamos que existe un fichero de exclusión sectorial (cantidad de 113240) al que usted puede dirigirse en el supuesto en el que no desea que sus datos sean tratados con fines de publicidad o prospección comercial.



www.ceac.com

Deportes

LA SELECCIÓN ESPAÑOLA JUEGA SU ÚLTIMO PARTIDO DEL AÑO EN COSTA RICA

En defensa del prestigio

Francisco Quirós

Con la fase de clasificación para la Eurocopa ya cerrada y el sorteo de la fase final a la vuelta de la esquina, la selección española afronta esta semana el último encuentro de carácter amistoso en el que podrá seguir haciendo pruebas de cara a la gran cita del próximo verano en Ucrania y Polonia. La vitola de campeón de Europa y del mundo coloca al combinado español como una atracción para los aficionados en cualquier rincón del planeta, pero a la vez como un estímulo para los rivales que en cada partido, ya sea oficial o amistoso, salen con el único objetivo de ganar al favorito del momento. Los partidos en Argentina, Portugal e Italia así lo demuestran, convirtiéndose en unos antecedentes que invitan a los seleccionados a concentrarse para evitar unos tropiezos que si bien no tienen repercusiones clasificatorias, sí pueden dañar la imagen y la moral del equipo.

Siguiendo con la tónica de los amistosos de los últimos años, España se vio las caras este sábado con una de las selecciones con más tradición y nombre del balompié mundial, como es el caso de Inglaterra. Fiel al caché de la selección española, Wembley registró una buena entrada a pesar de no tratarse de un partido de carácter oficial.

Pero si la expectación en torno a este partido fue grande, la que ha despertado el encuentro de Costa Rica del próximo martes (21:30 horas) tampoco le va a la zaga. Los aficionados ticos no han querido dejar pasar la oportunidad de ver cómo su selec-



Los menos habituales podrían gozar de minutos en el encuentro de San José

Tras este amistoso, España empezará a pensar en el sorteo de la Eurocopa del día 2 de diciembre

ción se mide a la campeona del mundo y llenarán el Estadio Nacional en un amistoso que ha sido calificado de histórico. A la espera de conocer al resto de los rivales que tendrá junto a México en el grupo B de clasificación para el Mundial de 2014, el equipo costarricense realizará algunas primero el sábado ante Pa-

namá y tres días después ante España. Tras su ausencia en el Mundial de Sudáfrica, el combinado que dirige el colombiano Jorge Luis Pinto tiene como meta lograr el billete para el torneo que albergará Brasil en 2014.

Dentro de la lista de convocados destaca la presencia de dos delanteros con experiencia europea, como es el caso del jugador del Fulham Bryan Ruiz y de la joven estrella Joel Campbell, cedido por el Arsenal inglés.

BLOQUE HABITUAL

Para estos dos partidos amistosos, Del Bosque ha decidido

contar con el bloque de jugadores que han acudido a las últimas concentraciones. Jordi Alba se consolida como una de las apuestas para el flanco izquierdo de la defensa, un puesto por el que también competirá Monreal, recién recuperado de una lesión. Junto a ellos, los de casi siempre, a excepción de Thiago Alcántara, quien reforzará a la sub-21. Esa continuidad se refleja en la línea de ataque, donde jugadores como Fernando Torres o Jesús Navas siguen gozando de la confianza del seleccionador a pesar de no estar atravesando el mejor momento de for-

Portugal cierra su penitencia de la repesca en Lisboa

No todos los favoritos cumplieron con su papel y equipos como Portugal, Croacia o Turquía se han visto abocados a buscar su billete para Polonia y Ucrania a través de una dramática eliminatoria a ida y vuelta. El equipo luso, encabezado por Cristiano Ronaldo, afronta este martes el partido de vuelta con la obligación de superar a una Bosnia-Herzegovina que ya ha dado muestras en los últimos años de estar capacitada para competir de igual a igual con muchos equipos potentes del continente. El partido, que se jugará en el estadio Da Luz, será el último de una repesca en la que también habrá muchas miradas puestas en el partido que medirá a Croacia y Turquía en el estadio Maksimir de Zagreb. El futuro del seleccionador local, Slaven Bilic, depende de esta cita. Los partidos entre Montenegro-República Checa e Irlanda-Estonia completarán el cuadro definitivo a partir del cual se realizará el sorteo de la fase final el 2 de diciembre.

ma posible en sus actuales clubes. Por el momento, alternativas como la de Soldado no parecen ser contempladas.

VIAJE POLÉMICO

El partido en Costa Rica ha abierto la puerta a un debate tan viejo como las convocatorias de las selecciones nacionales. Algunos técnicos como Mourinho se han mostrado contrarios a que algunos de sus futbolistas deban realizar un viaje transoceánico para disputar un partido en el que no habrá nada en juego salvo el prestigio y un buen pellizco para las arcas de la Federación.

La sub-21 busca un triunfo de camino hacia la Eurocopa 2013

El equipo que dirige Luis Milla no ha tenido mucho tiempo para presumir de ser el último campeón de Europa sub-21. Apenas dos meses después del éxito en Dinamarca, una nueva generación de jugadores se ha tenido que centrar en lograr la clasificación para el campeonato continental que se disputará en 2013 en Israel. Hasta el momento, los

jóvenes internacionales van por el buen camino y dominan con comodidad el grupo 5, aunque todo hace indicar que el partido del próximo lunes ante la subcampeona de la categoría, Suiza, será fundamental para alcanzar el objetivo. La cita será en El Arcángel de Córdoba, un estadio que en estos días celebra su decimotercero cumpleaños.

G U I A

921 41 21 70
y Fax 921 41 27 45

C/ Ctra. Vieja de Arévalo, 9
(Zamarramala) 40196 Segovia

COLOR

información hablada
647 87 88 08

relación alfabética de empresas
plano callejero

turismo rural y cultural
G U I A COLOR mini
guiacolor

MOTO GP EL AUSTRALIANO LOGRÓ LA DÉCIMA VICTORIA DE LA TEMPORADA

Buscando la fórmula para poner fin al reinado de Stoner

P. Martín

Un descafeinado Gran Premio de Valencia fue el escenario elegido por Casey Stoner para poner el mejor broche a su excepcional temporada. El público, que un año más vibró en las gradas de Cheste, presenció el décimo triunfo del piloto australiano en este curso, otro dato que refleja la superioridad manifiesta exhibida por el piloto de Honda; una supremacía que en algunas fases del campeonato ha sido discutida por Jorge Lorenzo. El mallorquín no pudo participar en la última carrera del año y se ha tenido que conformar con ser segundo en la clasificación general tras perderse por lesión las tres últimas pruebas, lo que ha supuesto sin duda un final amargo para el que fuera campeón del mundo en 2010.

PENSANDO EN EL FUTURO

Tampoco le fueron demasiado bien las cosas en Cheste a Dani Pedrosa. El catalán sólo pudo acabar en quinta posición, lo que le hizo quedarse fuera del podio final de Moto GP a favor de su compañero de equipo Andrea Dovizioso. A pesar de esto, parece que el futuro de Pedrosa pasará nuevamente por Honda de cara a la próxima temporada, una continuidad que puede no darse en los casos de Álvaro Bautista y Toni Elías.

Ambos pilotos siguen barajando diversas opciones, aunque en el caso del manresano una de esas alternativas podría pasar



El piloto de Honda corroboró en Cheste su dominio

por dejar la categoría reina. Por su parte, Álvaro Bautista ha cumplido su deseo de abandonar Suzuki de cara al próximo curso. El talaverano ocupará el puesto del fallecido Marco Simoncelli e incluso ya ha tenido la oportunidad de probar la nueva motocicleta del equipo Gresini en el circuito Ricardo Tormo de Cheste. Bautista espera así dar un salto de calidad en el campeonato. Quien ya ha solu-

cionado su futuro a corto plazo es Héctor Barberá. El valenciano se ha comprometido con el equipo Pramac Ducati para la próxima temporada y ya ha tenido la oportunidad esta semana de probar la nueva motocicleta de 1.000 c.c., un cambio que alimenta las esperanzas de Barberá quien asegura que "tanto el equipo como yo tenemos objetivos altos. Esperamos tener una moto competitiva en 2012."

MOTO2 BRADL APROVECHÓ LA BAJA DE MARC MÁRQUEZ

Pobres resultados en la última carrera de un año para olvidar

F. Q. Soriano

La emotividad le ganó el pulso a la emoción en la última carrera del año en Moto2. Tras la confirmación en la jornada del viernes de la ausencia de Marc Márquez, Stefan Bradl saltó a la pista con la tranquilidad de conocerse de forma oficial como el sucesor de Toni Elías en el palmarés de esta categoría. Ese reconocimiento dejó en mera anécdota el abandono del piloto alemán, quien se quedó sin puntuar tras caerse en la tercera vuelta. Esa circunstancia dejó vía libre a un Michelle Pirro que brindó el triunfo al que fuera miembro de su equipo en la categoría de Moto GP, el fallecido Marco Simoncelli.

En la carrera de Cheste el mejor español fue Julián Simón. El piloto del Mapfre Aspar Team acabó en décima posición, a pesar de estar "a un 70%" tal y como reconoció en las horas previas a la carrera. El de Villacañas se ha visto relegado a la decimo-cuarta posición de la classifica-



Simón acabó décimo en Cheste

ción general después de la grave lesión que sufrió en Montmeló y que le mantuvo alejado de las pistas durante varias semanas. Entre él y Márquez, sólo se coló otro español en la clasificación general: Esteve Rabat. El barcelonés ha obtenido 79 puntos en su primera participación en la categoría de Moto2 y se ha ganado un sitio de cara a 2012.

125 C.C. HIZO VALER SU FAVORITISMO EN CHESTE

Nico Terol estrena su palmarés antes de ascender a Moto2

P. M.

Sólo le hacían falta cinco puntos, pero Nico Terol rubricó su gran temporada con un segundo puesto que le confirma como el último campeón del mundo en 125 c.c., ya que esta categoría dará paso el próximo año a la de Moto3. El piloto de Alcoy rodó

durante casi toda la carrera con la tranquilidad que le otorgaba el conocer que su máximo rival, el francés Zarco, se había retirado a causa de una caída. El triunfo en esta última prueba fue para Maverick Viñales, quien ha acabado tercero, lo que le coloca como favorito de cara a 2011.

Cheque MAPFRE
ORDEN DE PAGO A NOMBRE DE D. J. López
POR IMPORTE DE **3.600€** como indemnización efectuada en la moto mat.

Seguro de Motos MAPFRE

PRÉSTAMO PARA LA REPARACIÓN POR ACCIDENTE

En MAPFRE, al contratar tu seguro a terceros con la Póliza "Moto Diez" por sólo **297€***, te prestamos hasta **3.600€** sin intereses para reparar tu moto.

Alzheimer 2011 Internacional

MAPFRE
Personas que cuidan de personas

CLASIFICACIONES

Moto GP	
1° Stoner	350 pts.
2° Lorenzo	260 pts.
3° Dovizioso	228 pts.
4° Pedrosa	219 pts.
5° Spies	176 pts.
Moto 2	
1° Bradl	274 pts.
2° Márquez	251 pts.
3° Iannone	177 pts.
4° De Angelis	174 pts.
5° Luthi	151 pts.
125 cc	
1° Terol	302 pts.
2° Zarco	262 pts.
3° Viñales	248 pts.
4° Cortese	225 pts.
5° Faubel	177 pts.

*Precio calculado para una SUZUKI GS XR 600 en Valencia. Consultar normas de suscripción de la compañía para Póliza Moto Diez.

La literatura y los caminos Tras los pasos de nuestros escritores y caminantes

Una alternativa a las rutas convencionales es tomar como guía de viaje la literatura

www.mugamara.com

Muchos escritores se han inspirado para sus obras en viajes a través de los caminos y veredas de nuestra geografía. Hay autores para todos los gustos y de todos los estilos que han dejado su impronta viajera plasmada en el papel. Es el caso de Juan Ruiz, Arcipreste de Hita y su libro del Buen Amor; el Marqués de Santillana y su famosa poesía de La Vaquera de la Finojosa; Miguel Hernández, caminante por fuerza, ya que era pastor; el poeta Antonio Machado, que nos hizo ver con sus versos los paisajes sorianos mejor que con nuestros propios ojos y sobre todo aquello que es más difícil de ver, el alma de la gente. ¿Quién no ha llevado una libreta y escrito algún relato o un verso en esos momentos de máxima sensibilidad? Yo mismo escribía poesías durante los fuertes desamores de la adolescencia, sobre el otoño, las montañas o sobre la injusticia.

CAMILO JOSÉ CELA

Sin duda, Camilo José Cela fue uno de esos caminantes dignos de admiración, que supo aprovechar bien las musas del lindero, pues tiene libros y obras magistrales como el Viaje a la Alcarria, el Diario del Guadarrama, Judíos, moros y cristianos, en el que nos da esas claves de nuestra historia y de nuestra ontología y del que podemos seguir sus



Mojón que marca en el camino la Ruta de Camilo José Cela

Seguimos los pasos de Cela por la Vereda del Puerto de Candeleda y los pueblos de la Vera de Gredos

pasos por ejemplo en la vereda del Puerto de Candeleda y los pueblos de la Vera de Gredos por la marcada "Ruta de Camilo José Cela". Al leer estos libros y más adelante salir de tu casa para recorrer los mismos pasos que el autor, podemos aprender mucho de la historia viva de esta comarca. Caminar en la naturaleza tiene unas de sus magníficas

vertientes en la reflexión y en ocasiones se sacan grandes conclusiones e ideas, pues nuestra mente esta relegada y libre bajo un cielo amplio y claro, lejos de lo cotidiano y mundano. Las endorfinas que se crean con el ejercicio nos generan felicidad; el agua clara de las fuentes parecen purificarnos y los amplios panoramas de horizontes extensos

producen un optimismo muy agradable y nos encontramos con esa persona que tantas veces ignoramos, nosotros mismos. Una propuesta interesante puede ser leer un libro de literatura de un viajero caminante para luego seguir sus pasos sobre el terreno y ¿Por qué no? a nuestro regreso escribir nuestra propia experiencia.



NUEVO DISCO LA CANTANTE PUBLICA UN RECOMPILATORIO PARA HACERSE MÁS INTERNACIONAL

Luz Casal planifica su vuelta al mundo

Marcos Blanco Hermida

Luz Casal está dispuesta a dar la vuelta al mundo y visitar escenarios de Asia o Australia antes de que concluya el 2012. Para ello, ha publicado 'Un ramo de rosas', un grandes éxitos con sus temas más populares y tres novedades: el tema que da título al disco, una versión de 'Gracias a la vida'

de Violeta Parra y otra de '18 años' con Nouvelle Vague.

Se trata del decimoquinto álbum en casi 30 años de carrera para una artista (Boimorto, 1958) que ha sabido conjugar diferentes estilos como el rock, las baladas o el bolero. Temas tan cañeros como 'Rufino' iluminaron sus inicios, otros como

'Piensa en mí' le dieron una mayor popularidad y 'La Pasión', anterior trabajo discográfico en el que rendía homenaje a este ritmo latino, ejemplifican la diversidad sonora que ha marcado el trabajo musical de Luz. La cantante, que ha vencido al cáncer en dos ocasiones durante los últimos años, no tiene límites.



Una reciente actuación de la artista gallega

OPINIÓN

Blanca de Lamo Guerras

Terapeuta de Pareja y Sexual

Ser madre

Actualmente la maternidad no es tan importante como antes, bien sea por la liberación de la mujer o la esclavización laboral que hace que conciliar trabajo y familia sea muy difícil, uniéndolo a que muchas veces tener un hijo se ve más como una inversión que como un deseo. Esta semana he estado hablando con muchas mujeres sobre la maternidad y he encontrado varias respuestas. Algunas siguen con la idea de que tener hijos es una obligación más y que si no cumplen ese propósito su vida, en parte, no tiene sentido. Saben que a lo mejor será tarde pero siempre lo tienen en mente y muchas veces el tema les llega a obsesionar de una manera insana. Otras han elegido, debido a una cierta libertad moral, no tener hijos y no necesitan esa meta para ser felices, porque pueden buscar otras actividades reconfortantes. La realidad es que, en nuestra sociedad, las primeras siguen siendo las mujeres admiradas, porque hacen un esfuerzo por sí mismas y por los demás, mientras que a las segundas se les trata como mujeres desnaturalizadas a las cuales ponen cara de asombro cuando comunican su decisión. Mi petición es que se respete a cada mujer por ejercer su libertad, sin juzgarla con la ley más dura: la moral.

www.espaciotheman.com



CINCO METROS CUADRADOS



La angustia de los ladrillos perdidos

Dirección: Max Lemcke **Guión:** Pablo y Daniel Remón **Intérpretes:** Fernando Tejero, Malena Alterio, Emilio Gutiérrez Caba **País:** España **Género:** Drama

Marcos Blanco Hermida

Aunque la película no esté basada en un hecho real, circunstancia que citan tantos bodrios dramáticos de sobremesa, la frecuencia con la que han sucedido casos como el de Álex y Virginia, protagonistas de 'Cinco metros cuadrados', durante los últimos años en España provoca una identificación inmediata del ciudadano medio durante el transcurso de esta intensa historia.

La simbiosis entre el espectador y el sobresaliente trabajo artístico dirigido por Max Lemcke nace con una pesadilla tan arraigada como el fraude inmobilia-

rio, todavía vigente en la actualidad aunque tuvo su apogeo años atrás con el 'boom' urbanístico nacional. Lo hace para, quitándole el envoltorio temático más contextual y genérico, ponerle la piel de gallina a todos aquellos que tenemos sueños, en este caso comprar una vivienda aunque podríamos estar hablando de cualquier otro anhelo, y nos imaginamos cómo el más importante, el que condiciona nuestra felicidad, sobre el que gira nuestro futuro, se rompe de la noche a la mañana sin comprenderlo, sin que seamos conscientes de su pérdida. Ante una sorpresa de esta dimensiones, el comportamiento humano es imprevisible y las opiniones externas, el peso de la responsabilidad o la íntima humillación a la que nos vemos sometidos puede

desembocar en una tragedia. Una metamorfosis difícilmente imaginable para convertirnos en seres irreconocibles. No es una invención audiovisual. 'Cinco metros cuadrados' traslada a la gran pantalla las imágenes y las palabras que nos rodean.

DESESPERACIÓN

Álex y Virginia forman una pareja normal. Son dos 'currantes' que deciden comprarse un piso sobre plano con vistas al mar a las afueras de una gran ciudad. Todo parece muy idílico. Pagan la entrada con sus ahorros, piden ayuda a los padres de ella y se hipotecan a 40 años. Un parón en las obras les hará entrar en un agujero negro, dejando una víctima que sólo encuentra su paz interior superando los límites de la desesperación.

Fernando Tejero impacta con un papel dramático y camaleónico que borra su encasillamiento cómico

Uno de los grandes temores en el mundo de la interpretación es el encasillamiento. Básicamente, que te ofrezcan siempre los mismos papeles, del género que sea, debido a un éxito reciente o a la capacidad que el actor ofrezca para este registro. El físico también tiene mucho que ver con el encierro artístico, que limita las posibilidades de seres que han estudiado y trabajado durante años para adaptarse a lo que venga. Hay quien decide acomodarse, ir a lo seguro, que también es muy respetable, pero otros se esfuerzan por cambiar los prejuicios, los de directores y



Fernando Tejero (derecha) borda su papel

responsables de proyectos cinematográficos, tan cegadores como los de los espectadores de a pie.

Max Lemcke ha reconocido, durante la promoción, que también los tiene. Al menos, los tenía. Trabajó con Secun de la Rosa en 'Casual Day' (también está en 'Cinco metros cuadrados'). Lo hizo en clave dramática con un hombre más conocido por sus papeles cómicos. "El resultado sirvió para sacudirme esos prejuicios del encasillamiento", asegura el director de la película.

También tuvo sus dudas con Fernando Tejero, pero pudo más la experiencia anteriormente mencionada y le dio una oportunidad al intérprete que tanto nos hizo reír en su papel de Emilio, el portero de la serie televisiva 'Aquí no hay quien viva'.

CREDIBILIDAD

Desde entonces, Fernando Tejero (Córdoba, 1969) ha hecho diversas películas, otras series de televisión y también teatro. Su profesionalidad está fuera de cualquier incertidumbre, pero sí su posible perfil camaleónico ante las cámaras.

Tejero luchó por el personaje de Álex y lo consiguió. Su aspecto hace que conecte enseguida con la gente de calle, pero en 'Cinco metros cuadrados' también logra esta conexión debido a su representación de un hombre al que se le ha caído el mundo encima, con la angustia mental que semejante acontecimiento trae consigo. Desde el primer segundo hasta el último transmite una fascinante credibilidad. Nadie querría ser el empresario que le vendió su piso.

ÁLVARO URQUIJO CANTANTE Y GUITARRISTA DE LOS SECRETOS

El grupo madrileño, más en forma que nunca, recorrerá España en las próximas fechas para presentar su último disco 'En un mundo raro' · Vienen de Sudamérica, un mercado natural que desearían conquistar

«La magia está en pocos elementos»

Las canciones de Los Secretos han sido una grata compañía para miles de españoles durante los últimos treinta años y la banda madrileña pretende que los nuevos temas, un total de 13 que forman su último y reciente álbum 'En un mundo raro', también soporten el paso del tiempo para quedarse en el corazón de la gente. A sus 49 años, Álvaro Urquijo, el 'filtro secretizador' del grupo ("me encargo de forma inconsciente de que la canción vuelva a su cauce cuando se ha salido de la línea"), afirma con rotundidad que es ésta y no otra la motivación que les mueve, obviando las ventas.

Independientemente de la afinidad musical a esta formación añeja, cuando uno habla con Álvaro, que dialoga con gran celeridad y deja perlas propias de una mente tan cultivada co-



MARTA PICH

Más de 30 años sostienen la intachable trayectoria de la banda

mo fresca, recibe transparencia, verdad. La medida gobierna los posibles éxitos de su trayectoria, mientras que la autocrítica preside sin vergüenza muchos pasajes del pasado. "Quizá estábamos demasiado pegados a la tecnología por esa obligación impuesta de seguir las tendencias. Rellenábamos las canciones con muchas cosas, porque queríamos, sobre todo en los últimos discos, que fuesen más ricos en detalles", reconoce a la hora de plantear la filosofía técnica de 'En un mundo raro'. "En ocasiones el bosque no nos ha dejado ver el monte, pero aquí hemos grabado prácticamente todos a la vez (él no ha podido hacerlo por el hecho de compaginar la guitarra con la voz), con cuatro o cinco instrumentos sonando al mismo tiempo, de una manera más arcaica", explica con orgullo sobre el álbum.

En cuanto al estilo de las canciones, no han cambiado porque son fieles a su personalidad grupal. "Hacemos música sencilla, ya que la sucesión de los acordes, el número de notas y la melodía constan de pocos elementos. La magia está en conjugarlos para que no suene aburrido, algo establecido y suene bonito, novedoso", considera Urquijo, "educado en este arte". La complicidad existente entre los miembros de la banda ayuda a confeccionar un proceso muy artesanal. "Llevamos mucho tiempo tocando juntos y no necesitamos hablar las cosas para hacerlas", reconoce el artista madrileño, que se atreve a definir en una expresión a sus queridos compañeros: "Ramón es el virtuosismo, Jesús la armonía, Juanjo aporta la contundencia y Santi es un batería multiusos".

Recién llegados de Sudamérica, donde actuaron con Sabina en el Auditorio Nacional de México D.F. ("volveremos otra vez en febrero"), en su intento por conquistar al público de aquel país, recorrerán España en una intensa gira. Oviedo, Zaragoza, Valladolid, Logroño o Bilbao les recibirán con los brazos abiertos.

MARCOS BLANCO HERMIDA

BRAZILIAN STEAKHOUSE

COME TODA LA CARNE A LA BRASA QUE QUIERAS POR UN PRECIO ÚNICO!



Brasayleña

Churrascarías

Hasta 20 tipos diferentes de carnes en el Rodizio Gold y 10 en el Rodizio Silver

RODIZIO SILVER	9,90 €
De lunes a viernes no festivos	
RODIZIO GOLD	12,50 €
De lunes a viernes no festivos	
RODIZIO GOLD	15,80 €
Fin de semana y festivos	
RODIZIO SILVER INFANTIL	6,90 €

Todos nuestros menús están acompañados de una gran variedad de guarniciones

PRECIO MENÚ POR PERSONA (V.A. INCLUIDO) Bebidas, pan y postres no incluidos
Horario Rodizio: de 13:30 a 17:00 h. y de 20:00 a 23:30 h. de lunes a domingo

Estamos en:

<ul style="list-style-type: none"> • C.C. ISLAZUL_(MADRID) • C.C. LA GAVIA_(MADRID) • C.C. PLENILUNIO_(MADRID) • C.C. TRES AGUAS_(MADRID) • C.C. PLAZA NORTE 2_(MADRID) • C.C. ALEGRA_(MADRID) • C.C. PARQUESUR_(MADRID) 	<ul style="list-style-type: none"> • C.C. MAX CENTER_(VIZCAYA) • C.C. MARINEDA CITY_(A CORUÑA) • C.C. EL SALER_(VALENCIA) • C.C. VIALIA_(MÁLAGA) • C.C. SPLAU_(BARCELONA) • C.C. LAS MORERAS_(PAMPLONA)
---	---

... y ahora también en en el C.C. de **LUZ DE TAJO!**

www.brasayleña.com Tel: 925 240 897