

Gente

AÑO 8, NÚMERO 295
10 - 17 JUNIO 2016

A CORUÑA ALICANTE ÁVILA AVILÉS BADAJOZ BILBAO GUJÓN MÁLAGA MURCIA OVIEDO
PALENCIA PAMPLONA SEGOVIA SEVILLA TOLEDO VALENCIA VALLADOLID VIGO VITORIA-GASTEIZ ZARAGOZA



Consejos 'boca a boca'

Un total de 245 personas perdieron la vida víctimas de un ahogamiento el pasado verano. La prevención y la vigilancia, esenciales para evitar estos sucesos. **PÁG. 2**

Los partidos intentan sumar votos en la segunda campaña en seis meses

Los políticos harán actos más cercanos a la ciudadanía y centrarán sus esfuerzos en Madrid. La novedad con respecto a diciembre es la alianza de IU y Podemos para desbancar al PSOE **PÁG. 4**



SEGURIDAD

PÁG. 6

La mayoría de robos en las viviendas se producen en enero, febrero y marzo

A pesar de la creencia común, los meses del verano no son los más propicios para sufrir una sustracción en casa. Tarragona, Murcia y Madrid son las regiones que registran más sucesos de este tipo.

FISCALIDAD

PÁG. 5

El pago de impuestos equivale a 18 años de salario

Este esfuerzo supone más del doble de lo que los españoles dedican a la compra de una vivienda media.

"No soy un romántico, soy alguien que habla del amor"

Carlos Rivera acaba de terminar su gira en España para presentar su nuevo disco, 'Yo creo', que entró directamente en el número 1 de iTunes nada más publicarse el pasado febrero. A pesar de haber recibido propuestas para trabajar en el cine, este enamorado de Madrid apuesta por la música "durante un buen tiempo". **PÁG. 12**



gentedigital.es

ESPECIAL EUROCOPIA 2016

7-10

Otra copa para quitarse el mal sabor del pasado Mundial

Este viernes día 10 arranca una nueva edición de la Eurocopa, en la que la selección peleará por su cuarto título continental



8 PARQUES DE OCIO, BALNEARIO, MÁS DE 100 ESTABLECIMIENTOS Y UN MUNDO DE SERVICIOS INCLUIDOS: NIÑOS GRATIS, BARRA LIBRE EN BUFFETS, ANIMACIÓN...



GRATIS 100€
¡Llama ya! Ahora, tu reserva tiene descuentos y una Tarjeta Regalo de hasta 100€
964 72 72 70
www.marinador.com

¡Llama ya! Ahora, tu reserva tiene descuentos y una Tarjeta Regalo de hasta 100€
964 72 72 70
www.marinador.com

Al agua con un flotador de sentido común

El verano pasado un total de 245 personas fallecieron víctimas de un ahogamiento en un entorno acuático en España • Prevenir y vigilar es la forma de evitar que estas cifras se repitan este año

LILIANA PELLICER
@lilianapellicer

Las temperaturas suben y el calor empuja a los españoles a darse un refrescante baño en piscinas, playas, ríos y embalses. Sin embargo, cada periodo estival hay cientos de casos en los que un chapuzón se convierte en un drama. Los datos hablan por sí solos. El verano pasado 245 personas fallecieron víctimas de un ahogamiento en un entorno acuático en España, siendo julio el mes más dramático con 85 decesos, seguido de agosto (70), septiembre (47) y junio (43), según el Informe Nacional de Ahogamientos de la Real Federación Española de Salvamento y Socorrismo.

160 EN 2016

En lo que llevamos de 2016 las estadísticas nos revelan un empeoramiento de los datos respecto al mismo periodo del año anterior. Así, entre enero y mayo se han registrado 160 sucesos de este tipo en todo el país, un 86,04% más que en 2015, según el mismo estudio.

Por comunidades autónomas estos accidentes se produjeron en Galicia (33), Canarias (30), Andalucía (29), Castilla y León (14), Pa-

CONSEJOS

EN LA PLAYA respete el significado de las banderas y nunca se bañe si está roja.

SI ESTÁ CANSADO, nade de espaldas moviendo sólo las piernas hasta llegar a la orilla.

EL CONSUMO de alcohol disminuye la capacidad de reacción y puede propiciar conductas que conlleven un riesgo.

BAÑARSE de noche es peligroso, ya que si sucede algo, nadie puede verlo.

TIRARSE DE CABEZA desde gran altura, en lugares de poca profundidad, o sin saber si hay obstáculos en el fondo puede provocar graves lesiones.

EVITE ENTRAR en el agua después de comer. Se recomienda esperar dos horas antes del baño y salir ante síntomas como fatiga, dolor o mareos.

SI NO SABE NADAR utilice un chaleco salvavidas para bañarse o para deportes acuáticos.

ís Vasco (8), Comunidad Valenciana (7), Asturias (5), Aragón (5), Castilla-La Mancha (4), Cataluña (4), Ceuta (4), Islas Baleares (4), Región de Murcia (3), Melilla (3), Cantabria (2), Extremadura (2), La Rioja (2) y Navarra (1).

PREVENCIÓN

“El principal consejo para evitar ahogamientos es la prevención y seguir las recomendaciones e indicaciones de seguridad del personal”, explica Ana Domínguez, responsable de prevención de la federación, que recuerda que los menores son “responsabilidad de sus padres”. “En muchos casos, creen que los socorristas tienen que vigilar a los niños, pero su función es proteger a todos los bañistas”, explica Ana Domínguez.

Y es que los padres son los principales responsables de sus hijos en el agua. Por ello, el Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad aconseja que “hay que vigilar a los menores en todo momento cuando estén en agua



La misión de los socorristas no es vigilar a los niños

o jugando cerca de ella, y no delegar esta responsabilidad en un niño más mayor”.

Lo cierto es que los ahogamientos se producen de manera

rápida y silenciosa. De hecho, la mayoría de las veces la víctima sólo se perdió de vista unos pocos minutos. Según recuerdan desde el Ministerio, muchos de estos accidentes se producen en el entorno familiar, en bañeras, piscinas privadas e hinchables. “Un bebé puede ahogarse en 30 centímetros de profundidad”, alertan en la Guía ‘Disfruta del Agua y evita los riesgos’.

Entre enero y mayo han muerto en el agua un total de 160 españoles

Por favor, que no se cumpla lo que dicen todas las encuestas porque no veo a los ciudadanos con ganas de afrontar otros seis meses de incertidumbre, de negociaciones, de falta de diálogo y de enfrentamientos. Con una vez ya hemos tenido bastante, aunque todo apunta a que repetiremos experiencia a partir del 26 de junio, así es que vamos a armarnos de paciencia. Vaya por delante que yo soy de las que apuesta por el consenso y por el diálogo y de las que creen que las instituciones en las que ha desaparecido la mayoría absoluta funcionan ahora mejor. De hecho, da

OPINIÓN

Más de lo mismo

MAMEN CRESPO REDACTORA JEFE

gusto ir a los plenos de los ayuntamientos y ver como salen cosas y cosas adelante por unanimidad, algo que hace tan solo un año era impensable. Y así hubiera funcionado el país si se hubieran puesto de acuerdo. Sin embargo, desde el 20 de diciembre hemos podido corroborar que nuestros políticos no

han sido capaces de formar gobierno y dudo mucho que lo consigan ahora si todos deciden mantenerse en la postura que han adoptado hasta este momento. Las encuestas dicen que el único cambio importante que podría producirse es que Unidos Podemos se convierta en la segunda fuerza, rele-

gando al PSOE a la tercera. Por lo demás, escaño arriba, escaño abajo, poco variarían las cosas. Empezaba esta columna diciendo que ojalá no se repitieran los resultados solo por no tener que soportar otra vez la situación que ya hemos vivido, pero la verdad es que me alegraría que fuera así para que a los políticos no les quede más remedio que entenderse. Han querido cambiar nuestra decisión con unos nuevos comicios, pero parece que no lo van a conseguir. Les quedan los 15 días de la campaña, que promete ser, igual que los resultados, más de lo mismo.

GENTEDIGITAL.ES/COMUNIDAD/MAMEN/

EDITA: GENTE EN MADRID, S.L.

REDACCIÓN: CONDE DE PEÑALVER, 17 · 1A PLANTA · 28006, MADRID TEL.: 91 369 77 88 E-MAIL: INFO@GENTEENMADRID.COM · COMERCIAL@GENTEENMADRID.COM

Gente

GERENTE: FERNANDO IBÁÑEZ
REDACTORA JEFE: MAMEN CRESPO

REDACCIÓN: LILIANA PELLICER
JEFE DE FOTOGRAFÍA: CHEMA MARTÍNEZ
JEFE DE MAQUETACIÓN: CARLOS ZUGASTI

DIRECTOR GRANDES CUENTAS Y ACC. ESPECIALES: CARLOS ECHEGUREN
JEFE DE MARKETING: RAFAEL VARA
COORDINADORA DE PUBLICIDAD: ANA SÁNCHEZ

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



MARINA D'OR

Ciudad de Vacaciones

¡qué guay!

Oropesa del Mar - Cabanes (Castellón)



8 PARQUES DE OCIO, CINE 4D, BALNEARIO, MÁS DE 100 ESTABLECIMIENTOS... Y UN MUNDO DE SERVICIOS ¡INCLUIDOS!:

HASTA 2 NIÑOS GRATIS

BARRA LIBRE EN BUFFETS

RELAX Y BELLEZA

ANIMACIÓN, DESFILES...

JACUZZIS, SAUNA, GYM...

SERVICIO DE LUDOTECA

WI-FI Y PRENSA GRATUITA

SERVICIO DE CUNA...

Y PARA TI, con tu reserva, llévate tu **TARJETA REGALO de 50 ó 100€**

GRATIS
100€

VALIDA EN MÁS DE 10 TIENDAS MARINA D'OR



RESERVA YA TU MEJOR VERANO. ¡LLAMA AHORA Y BENEFÍCIATE DE NUESTROS **DESCUENTOS!**

Descubre las características y condiciones de las ofertas en tu agencia de viajes, en marinador.com y en el

964 72 72 70





Mariano Rajoy, Pedro Sánchez, Pablo Iglesias y Albert Rivera

Comienza la campaña del 'déjà vu'

Los partidos intentarán sumar votos con actos más pegados a la calle, aunque repitiendo candidatos y propuestas • Madrid será el escenario principal de la contienda electoral

LILIANA PELLICER
@lilianapellicer

Los partidos han dado el pistoletazo de salida a la segunda campaña electoral en seis meses. Quince días en los que los españoles revivirán el pasado mes de diciembre con los mismos candidatos y similares programas y eslóganes, aunque, quizá, en un tono más agresivo para evitar que se repitan los resultados de la anterior cita con las urnas. Como novedad, la irrupción de la alianza Unidos Podemos, con la que la formación morada e IU suman esfuerzos para desalojar al PSOE del segundo puesto en el arco parlamentario.

Como ya sucedió en la anterior campaña, Madrid será el escena-

Rajoy participará en el debate a cuatro

Después de que en la anterior cita con las urnas el PP mandara a Soraya Sáenz de Santamaría en lugar de a Mariano Rajoy al debate a cuatro bandas, en esta campaña, será el presidente del Gobierno en funciones el que dará la cara el próximo 13 de junio en su encuentro con Pedro Sánchez, Pablo Iglesias y Albert Rivera. El objetivo de los populares para esta cita es evitar que gane la estrategia de "todos contra el PP" y que el jefe del Ejecutivo no salga debilitado de esta cita.

rio de algunos de los actos principales de los cuatro partidos con mayor representación, aunque, en esta ocasión, los líderes tratarán de conectar con una ciudadanía hastiada de política con actos más pegados a la calle y evitarán elevados dispendios económicos. Es el caso de Mariano Rajoy, que elige las plazas y los paseos para lanzar sus consignas electorales. De hecho, el presidente del Gobierno en funciones sólo tiene previsto realizar dos grandes mítines, en Málaga a mitad de campaña y Madrid, como cierre.

EL PP INICIÓ EN MADRID

Tras la apertura formal de la campaña popular en la capital con la tradicional pegada de carteles, este viernes Rajoy se desplazará a

Alicante y Murcia, dos plazas clave por el número de escaños que reparten.

También Pedro Sánchez ha apostado por la calle para acercar su mensaje a los españoles con actos como el reparto de información electoral puerta a puerta que

El presidente en funciones sólo hará dos grandes mítines estos quince días

Pedro Sánchez irá puerta a puerta ofreciendo información electoral

realizará en un barrio de Madrid este viernes 10 de junio. El líder socialista protagonizará actos públicos todos los días, a excepción del día del debate y la jornada previa. En esas dos semanas, tendrá mucha presencia en la capital, donde este jueves inició la campaña en la Plaza Zero, pero cerrará en Sevilla, en la que será su única aparición con la presidenta de la Junta de Andalucía, Susana Díaz.

LOS EMERGENTES

Por su parte, Alberto Garzón y Pablo Iglesias eligieron para su pistoletazo de salida Madrid, donde también pedirán el voto por última vez antes del 26 de junio. Ese será uno de los principales actos de campaña, con la presencia de representantes

de las confluencias como Ada Colau o Mónica Oltra. Además, los líderes de Unidos Podemos coincidirán en otras tres ocasiones, en Barcelona, Alicante y Cádiz; y mantendrán una agenda por separado que les llevará por distintos puntos del país. En concreto, Pablo Iglesias dará tres mítines en solitario en Almería, Mallorca y Vitoria.

Al igual que el resto de partidos, Ciudadanos también inició este periplo de quince días en Madrid, donde asimismo lo cerrará. En su apuesta por la capital, Albert Rivera realizará otros dos actos, el 15 y el 19. Sin embargo, el líder del partido naranja no desatenderá el resto del país y recorrerá un total de once comunidades autónomas, con especial incidencia en Cataluña y la Comunidad Valenciana.

Con estos recorridos, las formaciones tratarán de fomentar el interés ciudadano, ante la perspectiva de una disminución de la participación o de la repetición de unos resultados que impidieron la creación de Gobierno.



Los españoles dedican 18 años de salario a impuestos

Este esfuerzo supone más del doble de lo que se destina a la compra de una vivienda

GENTE @gentedigital

Los trabajadores españoles dedican a lo largo de su vida laboral alrededor de 18 años de salario íntegro al pago de impuestos, y el equivalente a nueve años más después de la jubilación hasta los 83 años, según el informe 'Día de la liberación fiscal 2016' del 'think tank' Civismo.

Este esfuerzo salarial, más del doble que los 6,4 años que dedican los españoles de media a la compra de una vivienda durante su vida en activo, según los registros del Banco de España, asciende a 456.571 euros, teniendo en cuenta una vida laboral desde los

16 años, un hijo y una evolución salarial dentro de la media. Desde los 65 años, la carga fiscal sigue sumando hasta el pago de otros 128.655 euros.

Así pues, considerando toda la vida del contribuyente, la contribución media asciende a 585.226 euros, el equivalente a todos los ingresos percibidos durante 27 años. De este modo, la edad a partir de la cual un contribuyente ya habría cumplido todas sus obligaciones con Hacienda ('Año de la liberación fiscal') se situaría en los 43 años.

Con estas cifras, el informe asegura que España tiene una carga tributaria sobre el empleo superior a la media de la OCDE.



El pago de impuestos equivale a nueve años más de vida laboral

Concretamente, el impacto del IRPF y las cotizaciones sociales sobre la nómina de los trabajadores ('cuña fiscal') es del 39,5% en España frente al 35,9% del promedio de los países desarrollados.

Otra forma de ver este efecto es la cuantía en la que se reducen las nóminas por el efecto de los impuestos. De cada 100 euros que paga el empresario, el ocupado de entre 16 y 24 años apenas cobra

68, mientras que entre los 25 y los 34 años, la retribución neta se queda en 64 euros.

El informe muestra también que a medida que los contribuyentes van teniendo hijos apenas hay cambios en su carga fiscal, de modo que "apenas hay ventajas tributarias que favorezcan la natalidad".

LAS COTIZACIONES

Según Civismo, las subidas de impuestos aprobadas durante la crisis han tenido un efecto "especialmente duro" debido a la caída de los ingresos que han sufrido la mayoría de los trabajadores españoles. Así, la tasa que más golpea a los bolsillos de los trabajadores son las cotizaciones sociales. Un

La contribución media a lo largo de la vida laboral es de 585.000 euros

trabajador español medio dedica 180 días de sueldo a pagar impuestos cada año, de los que 102 corresponden a cotizaciones, 37 al IRPF, 25 al IVA, 11 a impuestos especiales y 5 a otros gravámenes.

PortAventura
WORLD
PARKS & RESORT

UN MUNDO DE EXPERIENCIAS ÚNICAS

Entradas + Hotel 4*
Hasta **50%** de descuento

Niños 50% descuento

3 meses sin intereses

Precio protegido

El horario más amplio y cómodo
Consúltalo en viajeselcorteingles.es

viajeselcorteingles.es

VIAJES **El Corte Inglés**
Una sonrisa de ida y vuelta

CATALUÑA

Puigdemont da por roto el pacto con la CUP

GENTE

El anuncio de la CUP de que mantendrá la enmienda a la totalidad a los Presupuestos de la Generalitat ha puesto en un severo aprieto al Gobierno de Carles Puigdemont, que se vería así obligado a prorrogar las cuentas lo que, según ha advertido el consejero de Economía de la Generalitat, Oriol Junqueras, tendría "consecuencias gravísimas y extremadamente severas".

La CUP anunció el pasado martes que mantendrá la enmienda a la totalidad a los Presupuestos de la Generalitat, por lo que las cuentas catalanas no saldrán adelante después de que todos los grupos parlamentarios hayan presentado su veto. "La enmienda a la totalidad se hace con la voluntad clara de trabajar bien y conjuntamente" con JxSí, ya que no dan el acuerdo de estabilidad con el partido que sustenta al Govern por terminado, ni rechazan acordar unos nuevos presupuestos ya sean los de 2016 o directamente los de 2017, indicó la diputada de la CUP Eulàlia Reguant.

RUPTURA DEL PACTO

Por su parte, el presidente de la Generalitat, Carles Puigdemont, ha dado por roto el pacto de estabilidad de JxSí con la CUP en una reunión con sus diputados en la que también afirmó que supone "un punto de inflexión y tendrá consecuencias", que no se venderán a nadie y que están trabajando para la independencia.

Los robos no son solo para el verano

Las sustracciones en viviendas son más frecuentes en enero, febrero y marzo • Tarragona, Murcia y Madrid son las regiones donde se registran un mayor número de incidentes

GENTE

@gentedigital

Lejos de lo que popularmente se cree, los meses preferidos por los ladrones para actuar son enero, febrero y marzo y, por tanto, son los que presentan una mayor propensión a presenciar asaltos a viviendas. A estos se suma agosto, un mes igualmente proclive a acoger incidentes.

Esta es una de las conclusiones del informe 'Los robos en los hogares en España' elaborado por la Unión Española de Entidades Aseguradoras y Reaseguradoras (UNESPA), que destaca que el otoño es la estación con menos asaltos. Esta dinámica pone de manifiesto que muchas veces los delincuentes asaltan segundas residencias ya que estos inmuebles presentan índices de ocupación más bajos en la época laboral.

La estacionalidad de los robos diverge algo, centrándose en enero y agosto, cuando lo que se mide no es la frecuencia de los asaltos, sino su gravedad.

PROVINCIAS

Además, el estudio señala que las provincias donde se dan este tipo de incidentes con mayor asiduidad son las que conforman la costa mediterránea. En concreto, llama la atención la situación de Tarragona y Murcia. Más allá del litoral, destaca Madrid por la frecuencia de incidentes.

Así, en Tarragona es un 65,72% más probable que una vivienda su-



La estación que menos robos registra es el otoño

Más de 1.500 euros, los asaltos más graves

El informe también da cuenta del coste medio de los siniestros que sufren las viviendas. En concreto, los datos muestran que superan los 1.500 euros en Murcia, Cataluña, Baleares y Castilla-La Mancha. Por contra, las comunidades autónomas donde la sustracción es menos grave son Aragón y Asturias, al no alcanzar los 1.000 euros. Cuando este análisis se efectúa por provincias, a la cabeza se encuentran Toledo, Gerona, Barcelona, Murcia, Baleares, Orense y Guadalajara.

fra un asalto que en el conjunto del país, seguida por Murcia (44,28%). Entre medias se cuelan Madrid (56,06%) y Toledo (36,52%), en segunda y cuarta posición, segui-

das inmediatamente del resto de provincias del Levante. Se da la circunstancia de que las provincias costeras albergan una gran cantidad de segundas residencias de

uso, principalmente, estival. En el extremo opuesto, las provincias españolas donde es más infrecuente sufrir un robo en casa son Navarra (-66,34%, respecto del conjunto de España), Orense (-65,12%) y Palencia (-63,91%). Todas ellas son, a su vez, provincias de interior.

El mapa varía si, en lugar de la frecuencia, se mide la intensidad de los robos. En este caso, los más graves se dan en Orense, donde suele ser un 82,41% más importantes que en el resto de España. Le siguen en importancia Murcia (72,33%), Almería (58,41%) y Teruel (40,78%).

DOS GRADOS MÁS EN EL CENTRO, ESTE Y SUR DE ESPAÑA

Los meteorólogos prevén un verano más seco y cálido, pero sin olas de calor

GENTE

El verano será más cálido y seco de lo normal en el centro, este y sur del país. Concretamente, esta zona podrían ver elevada su temperatura media entre 1 y 2 grados centígrados. Sin embargo, no se prevén olas de calor como las registradas en la época estival de 2015, según las previsiones de El tiempo.es.

La meteoróloga Mar Gómez ha señalado que las características

de España durante el verano climatológico (junio, julio y agosto) son una temperatura media de 23°C y unas precipitaciones medias de 73mm. Además, destaca la aparición de noches tropicales en muchas zonas de la Península. Son aquellas en las cuales las temperaturas mínimas fueron mayores a los 24°C.

Sin embargo, estos valores se superaron con creces durante el año 2015, que se caracterizó por

haber sido el segundo año más caluroso desde 1961. Según Gómez, 2016 no alcanzará los índices que se vivieron el año pasado, cuando en ciudades como Córdoba, Zaragoza o Murcia, se superaron los 45°C. De hecho, ha indicado que no se prevén olas de calor en los próximos meses.

ANOMALÍAS

Así, en la mitad oeste de la Península se esperan temperaturas dentro de la media habitual y sólo se esperan anomalías (de entre 1°C y 2°C) en la zona central, la costa Mediterránea, excepto Cataluña, y el sureste. También se encuentra dentro de esta zona 'calurosa' el archipiélago balear.

Esta región también está marcada por su sequedad, que estará



Hará más calor en la zona central, el sureste y el Mediterráneo

por encima de la media durante el verano. En el lado opuesto se encuentran las Islas Canarias, en donde el estancamiento del anticiclón de las Azores provocará

más precipitaciones "de las que están acostumbrados en esta zona", sobre todo en el norte de las islas, según ha advertido la meteoróloga.



UEFA
EURO2016
FRANCE

Ya rueda el balón

El calendario al completo, el análisis de las grandes favoritas o los reclamos turísticos de Francia. GENTE le ofrece la información detallada del gran evento futbolístico



2008

Adiós a la maldición de cuartos.
España se coronó en Viena bajo la fórmula de Luis Aragonés

1964

El primer gran éxito europeo llegó en casa, en Madrid, ante la potente Unión Soviética de Lev Yashin



2012

La 'Roja' cerró un lustro fabuloso en Kiev, superando por un histórico 4-0 a Italia en la gran final

ESPECIAL EUROCOPIA 2016

EN BUSCA DEL **POKER**

Rumbo a Francia: Dos años después de la decepción sufrida en el Mundial de Brasil, a España le llega el momento de defender su corona continental, afrontando otro reto histórico: ser la primera selección que logra tres títulos de forma consecutiva



MALOS COMPAÑEROS EN EL TORNEO MÁS PLURAL

República Checa, Turquía y Croacia, los rivales de España dentro del grupo D • Por primera vez, 24 selecciones llegan a la fase final

FRANCISCO QUIRÓS SORIANO
@franciscoquiros

U nos lo vieron como una medida aperturista, mientras que otros, peor pensados, defendieron que se trataba de otra iniciativa para engordar el negocio. Sea como fuere, la Eurocopa que arrancará este viernes 10 de junio en Francia pasará a la historia por ser la primera que congrega a 24 equipos en su fase final, lo que supone un mayor número de partidos y, sobre todo, la presencia de selecciones poco habituales en estas grandes citas, como Albania, Islandia, Hungría o Gales.

Con un abanico tan amplio de posibilidades y teniendo en cuen-

ta que no podía verse las caras con otros cabezas de serie, no se puede decir que la suerte estuviese del lado de España en el sorteo de grupos. Los hombres de Vicente Del Bosque deberán ganarse el billete para los octavos de final ante Chequia, Turquía y Croacia.

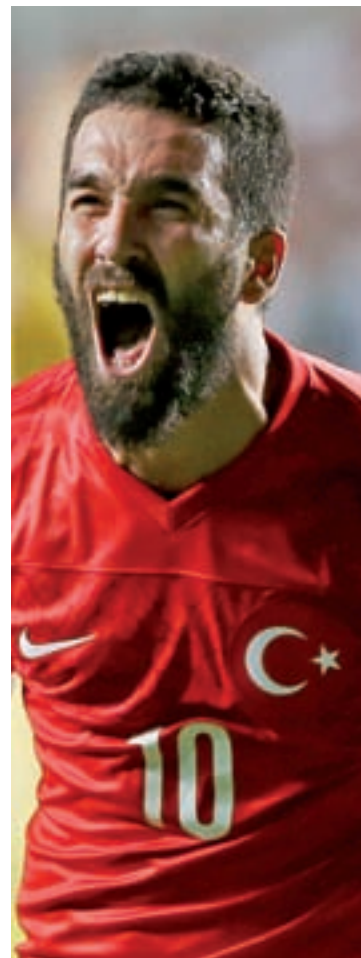
Principal novedad

El calendario dicta que la campeona debutará el lunes 13 ante República Checa, una selección que sigue dependiendo del talen-

La primera fase abre un margen para el error: sólo serán eliminados 8 equipos

to del intermitente Tomas Rosicky y de la seguridad bajo palos del guardameta Petr Cech. Los centroeuropeos se ganaron el pase a este torneo en un grupo muy parejo, con Islandia, Holanda y Turquía como rivales destacados. Precisamente, el equipo otomano será el segundo rival para nuestra selección, una amenaza que representada en el ingenio de Arda Turan y el olfato goleador de Burak Yilmaz, antes de cerrar la fase de grupos ante la creatividad de una Croacia liderada por Luka Modric e Ivan Rakitic.

Eso sí, la criba de la primera ronda sólo dejará en la cuneta a ocho de los 24 participantes, ya que se clasifican los dos primeros de cada grupo y los cuatro mejores terceros.



PELIGROS CONOCIDOS: Arda Turan y Luka Modric, dos futbolistas con una notable trayectoria en la Liga, marcarán el camino de España en la ronda inicial. Rakitic, Kovacic, Mandzukic, Plasil o Nuri Sahin son otros nombres familiares.

		CALENDARIO DE PARTIDOS • EUROCOPIA 2016																													
		FASE DE GRUPOS														23.06	OCTAVOS		29.06	CUARTOS		04.07	SEMIFINAL	08.07	FINAL						
		10.06	11.06	12.06	13.06	14.06	15.06	16.06	17.06	18.06	19.06	20.06	21.06	22.06	23.06	25.06	26.06	27.06	29.06	30.06	01.07	02.07	03.07	04.07	06.07	07.07	09.07	10.07			
BURDEOS Estadio de Bordeaux 42.00h		WAL SVK 18.00				AUT HUN 18.00				BEL IRL 15.00																					
LENS AGGLO Estadio Bouffert-Caillet 18.00h		ALB SUI 15.00						ENG WAL 15.00																							
LILLE MÉTROPOLE Estadio Pierre-Mauroy 20.00h																															
LYON Estadio de Lyon 20.00h																															
MARSELLA Estadio Miroir 21.00h																															
NIZA Estadio de Niza 19.00h																															
PARÍS Parc des Princes 19.00h																															
SAINT-DENIS Estadio de France 20.00h																															
SAINT-ÉTIENNE Estadio Geoffroy-Guichard 20.00h																															
TOULOUSE Estadio de Toulouse 21.00h																															

GRUPO A

FRA FRANCIA
ROU RUMANIA
ALB ALBANA
SUI SUIZA

GRUPO B

ENG INGLATERRA
RUS RUSIA
WAL GALES
SVK ESLOVAQUIA

GRUPO C

GER ALEMANIA
UKR UCRAINA
POL POLONIA
NIR IRLANDA DEL N.

GRUPO D

ESP ESPAÑA
CZE REP. CHECA
TUR TURQUÍA
CRO CROACIA

GRUPO E

BEL BÉLGICA
ITA ITALIA
IRL REP. DE IRLANDA
SWE SUECIA

GRUPO F

POR PORTUGAL
ISL ISLANDIA
AUT AUSTRIA
HUN HUNGRÍA

RESPECT



SIENTE EL SABOR™

**PUEDES GANAR MÁS
QUE UN PARTIDO.**

ACUMULA PUNTOS Y ELIGE ENTRE
MÁS DE **100.000 PREMIOS.**
PARTICIPA EN **VIBRALAAFICION.COM**

AQUÍ TIENES UN PINCODE DE REGALO:

(EL PINCODE SOLO PODRÁ SER USADO UNA VEZ POR EL USUARIO)

EFPYLLAJ

Coca-Cola, Coca-Cola Zero, el disco rojo y la botella contour son marcas registradas de The Coca-Cola Company.

Promoción válida del 1 de abril al 10 de julio de 2016 para mayores de 14 años. Válidos todos los envases de Coca-Cola excepto: latas de Coca-Cola Cherry y Coca-Cola Light Limón o botellas de vidrio no retornable. Regalos de catálogo, equivalencia de puntos y más en www.vibralaaficion.com. Bases depositadas ante notario. Tmo. atención: 902 060 031.

ALEMANIA Y CUATRO ASPIRANTES

La actual campeona del Mundo llega a la Euro como máxima favorita a ganar un título que no alza desde 1996 • España, Francia, Italia e Inglaterra se presentan como las alternativas

JAIME DOMÍNGUEZ
@JaimDominguez

El fútbol es un deporte en el que juegan once contra once y al final gana Alemania. La histórica frase del exdelantero inglés Gary Lineker se pondrá a prueba durante los próximos 30

días en una Eurocopa que medirá la fiabilidad de la selección germana. El combinado dirigido desde hace diez años por Joachim Low es el máximo candidato al cetro continental, sobre todo después de alzarse hace sólo dos años con el Mundial de Brasil (con humillación al anfitrión en semifinales en el ya eterno 'Mi-

neirazo') y de haber completado una fase previa casi inmaculada.

Los otros aspirantes

Un escalón por debajo de los teutones se sitúan dos selecciones. España es la actual campeona, el único equipo que ha sido capaz de encadenar dos títulos continentales consecutivos y el país

que, junto a Alemania, más veces ha levantado el trofeo, con un total de tres entorchados.

Francia, por su parte, cuenta con la ventaja de jugar en casa (así ganó su primera Euro en 1984 y su Mundial de 1998) y con la oportunidad de empezar a sacar réditos de una generación de futbolistas jóvenes llamados a suce-

der en el Olimpo del fútbol galo a figuras como Zidane, Blanc, Desailly o su propio seleccionador, Didier Deschamps.

Tras españoles y franceses, las miradas se centran en otras dos selecciones. Aunque no cuente con figuras rutilantes en su convocatoria, Italia siempre es Italia. A pesar de que la 'azzurra' ha brillado con mucha más fuerza en el Mundial (cuatro títulos) que en la Eurocopa (sólo un título en 1968), nunca hay que despreciar su gen competitivo. En el lado opuesto se encuentra Inglaterra, que se presenta con una convocatoria plagada de buenos futbolistas pero que lleva medio siglo sin ganar nada y suele defraudar a la hora de la verdad.

ESPAÑA

La campeona busca la tercera consecutiva



Vicente Del Bosque ha optado por mezclar a los bicampeones continentales (Casillas, Iniesta, Silva, Fábregas y Ramos) con una serie de futbolistas que debutan en la fase final de un torneo, como Morata, Nolito, Thiago o Aduriz. Tras el fracaso del Mundial de Brasil, la Roja intentará reencontrarse a sí misma basándose en su fiabilidad defensiva (clave el triángulo que forman los centrales con Busquets), el control del tempo del partido (Iniesta debe recoger el testigo de Xavi) y la savia nueva de la delantera (mención especial a Nolito).

ALEMANIA

Una favorita con un gran centro del campo



Veinte años después de su último título, Alemania llega a Francia con la vitola de favorita. La Mannschaft presenta una convocatoria en la que brillan su capitán y portero Manuel Neuer y su espectacular nómina de centrocampistas. Mesut Ozil, Toni Kroos o Mario Gotze se unen a promesas como Joshua Kimmich, Julian Weigl, Julian Draxler o Leroy Sané para formar una línea que tendrá que alimentar al imprevisible Thomas Müller y a dos clásicos como Mario Gómez y Lukas Podolski. Boateng y Hummels cerrarán en defensa.

FRANCIA

Potencia y calidad para superar el caso Benzema



Siempre que Francia ha jugado como anfitriona una fase final ha acabado levantando el título. Con los antecedentes de 1984 y 1998, los 'bleus' intentarán superar el hecho de haber perdido a su máxima estrella, el madridista Karim Benzema, por el presunto chantaje a Mathieu Valbuena. Para ello contarán con una generación de futbolistas que aúnan calidad con una gran potencia física y en la que destacan el exuberante Paul Pogba, Antoine Griezmann o Anthony Martial. Las bajas en defensa son su gran lunar.

ITALIA

El posible adiós de un mito de la portería



Con 38 años, el inigualable Gianluigi Buffon llega a la que podría ser su despedida internacional como el rostro más reconocible de una Italia que se presenta en Francia con un equipo sin más estrellas. Los 'azzurri' apostarán por la compenetración de los centrales de la Juventus (Chielini y Bonucci) e intentarán compensar las bajas de Verri y Marchisio en el centro del campo con el oficio de Thiago Motta y el buen rendimiento que siempre ha ofrecido Antonio Candreva. El tanque Graziano Pelle será su principal baza ofensiva.

INGLATERRA

Los leones lo fiarán todo a su nueva delantera



Cuando se cumple medio siglo de su único éxito internacional (el Mundial de 1966), Inglaterra cruzará el Canal de la Mancha con un equipo renovado y con las esperanzas puestas en sus jugadores ofensivos. La dupla que forman el máximo goleador nacional, Harry Kane, y la el líder del sorprendente campeón Leicester City, Jamie Vardy, se unirán al ya veterano Wayne Rooney para intentar reverdecir laureles demasiado lejanos. Los jovencísimos Marcus Rashford y Dele Alli debutan en una fase final con grandes expectativas.



POR EL PRECIO DE
UN TERCEROS

EL SEGURO CON
TODO

- 100% recambios originales
- Movilidad garantizada durante la reparación
- Peritación digital
- Recogida y entrega de tu coche
- Libre elección de taller
- Gestión de siniestro desde tu móvil
- Garantía de pintura de por vida
- Cobertura de robo de bolsa
- Ayuda mecánica 24 horas
- Asistencia familiar internacional

ES LO ÚLTIMO DE LÍNEA DIRECTA.

902 123 216

Una compañía
bankinter.



lineadirecta.com

62

DEL 6 DE JULIO
AL 28 DE AGOSTO

FESTIVAL INTERNACIONAL DE TEATRO CLÁSICO DE MÉRIDA 2016

DIRECTOR: JESÚS CIMARRO



Del 6 al 10 de julio
**Paloma San Basilio en
La Décima Musa**
De Guillem-Jordi Gesells
Reparto: Ignasi Vidal, David Ordinas.
Dirección: Josep Maria Mestre.



Del 13 al 17 de julio
Alejandro Magno
De Jean Racine
(Versión libre de Eduardo Galán y Luis Luque)
Reparto: Félix Gómez, Amparo Pamplona, Armando del Río, Aitor Luna, Unax Ugalde, Diana Palazón, Marina San José. Dirección: Luis Luque.



Del 20 al 24 de julio
Los hilos de Vulcano
Dramaturgia de Marta Torres.
Reparto: Verónica Forqué, Melani Olivares, Fele Martínez, Carmen París, Toon-Pak, Tomas Poszi, Javi Mora, Nur Al Levi, Santi Martín.
Dirección: Marta Torres.



Del 27 al 31 de julio
Aquiles, el hombre
De Roberto Rivera. Reparto: Toni Cantó, Ruth Diaz, Pepe Ocio, Philip Rogers, David Tortosa, Rubén Sanz, Oscar Hernández, Miguel Hermoso, Lourdes Verger.
Dirección: José Pascual.



Del 4 al 7 y del 9 al 14 de agosto
**La guerra de las mujeres
(Lisístrata)**
De Miguel Narros.
Reparto: Estrella Morente, Antonio Canales, Aida Gómez. Dirección musical: Juan Carmona.
Dirección: José Carlos Plaza.



8 de agosto
**Concierto
Ara Malikian
Sinfonic**



Del 17 al 21 de agosto
Los Pelópidas
De Jorge Llopis (Versión de Florian Recio).
Reparto: Eva Gómez, Simón Ferrero, Eulalia Domoso, Ana García, Paea Velardiez, Juan Carlos Tirado, Pedro Rodríguez, Jesús Martín Rafael.
Dirección: Esteve Ferrer.



Del 24 al 28 de agosto
Marco Aurelio
De Agustín Muñoz Sane (Versión de Miguel Murillo).
Reparto: Vicente Cuesta, José Vicente Moirón, Gabriel Moreno, Cándido Gómez, María Luisa Borrueal, María Lama, Fermín Núñez, Roberto Calle. Dirección: Eugenio Amaya.

y también
Programación Off
Pasacalles
Cuentaclásicos
Exposiciones
Clase Magistral
Conferencias
Talleres
Medellín y Regina

CONSORCIO PATRONATO DEL FESTIVAL INTERNACIONAL DE TEATRO CLÁSICO DE MÉRIDA 2016



PATROCINADORES



COLABORADORES



TRANSPORTE OFICIAL



Facebook, Twitter, Instagram icons | @Festival_Merida | www.festivaldemerida.es



CHEMA MARTÍNEZ/GENTE



Carlos Rivera

Acaba de finalizar la gira por nuestro país para presentar **su nuevo disco** • Vivió dos años en Madrid, de la que se enamoró

“Hay que aprender a disfrutar del camino y no tanto de la meta”

MAMEN CRESPO COLLADA
@mamencrespo

Seis paradas en España, una de ellas el pasado 3 de junio en el Teatro Circo Price de Madrid, para presentar su último álbum, ‘Yo creo’, que entró directamente en el número 1 de iTunes nada más publicarse en

nuestro país el pasado mes de febrero. Él cree, y el público le ha demostrado que también cree en él llenando todos los espacios en los que ha actuado. Carlos Rivera analiza su estancia en Madrid, donde vivió dos años mientras representaba el papel de Simba en el musical ‘El Rey León’.

¿Cómo ha sido el reencuentro con el público español?

Mejor imposible. Recordaba lo bonito que era venir a cantar y a hacer conciertos, pero este recibimiento no me lo esperaba. Esto para mí es impresionante y mejor de lo que pudiera esperar o pedir. Esta gira y este disco lo he titulado ‘Yo creo’ y viene a partir de creer en algo, en la música, en que puedes mandar un mensaje que le mueva el corazón a alguien más.

Saber que está llegando es una gran satisfacción.

¿Hay que creer?

Sí, completamente. Cuando uno lo hace se logran cosas increíbles. Hay que aprender a disfrutar del camino, no tanto de la meta. La meta es un momento, es un día, un segundo, pero luego pasa y realmente con lo que te quedas es con todo lo demás, que sí duró. Duraron el camino y el esfuerzo. Cuando lo consigues crees mucho más y la fe se refuerza y se renueva. Me gusta compartirlo con la gente. Por eso, el disco se llama ‘Yo creo’.

¿Crees en Dios?

Sí, pero cuando lo comparto me gusta tener mucho cuidado, porque a fin de cuentas dentro de la fe y del poder de los deseos pienso que también debe existir un respeto hacia los demás y hacia las creencias de cada uno.

El disco tiene algunos temas compuestos por ti. ¿Cómo te sientes en la faceta de compositor?

Es maravilloso para alguien como yo, que soy autor desde que era niño. De repente, cuando te llega por fin la oportunidad de poder compartir tus canciones, sientes como que has conseguido otro paso más. Eso me pasó con el disco anterior, en el que la mitad de los temas eran de mi autoría y uno de ellos, ‘Sólo tú’, que fue uno de los hits más grandes en España y en todos los lugares, me confirmó que no estaba equivocado y que lo que yo tenía que decir lo quería escuchar mucha gente. co

¿Eres romántico?

No creo que sea romántico, más bien soy alguien que habla del

amor en general, del verdadero, de un amor profundo. Si mi canción se queda solamente en una canción romántica, de corazoncitos rosas, pues no estoy consiguiendo lo que yo quería.

¿Cómo son los conciertos?

El primer momento tiene que ser de mucha energía, mucha fiesta y mucho baile. Luego viene la parte de las baladas, donde quiero que todo el mundo coree conmigo. Después llega la parte acústica, en la que salgo descalzo. Después llegan otras canciones que son más emotivas y emocionales, en las que mando esos mensajes de la fe, de los sueños, de no llores más. Por último, toca bailar y las canciones que la gente espera, que han estado en la radio. El show termina siendo un tren absoluto de emociones por las que todos nos dejamos llevar.

¿Qué significa España para ti?

Estuve aquí viviendo dos años enteritos en los que me enamoré perdidamente de este lugar. Me hace feliz solo el hecho de saber que vengo.

Has hecho teatro y televisión.

¿Para cuándo cine?

Soy un artista inquieto y no solo me conformo con estar cantando, sino que estoy ávido de hacer otras cosas. Me gusta hacer teatro y tele. De hecho, acabo de hacer mi primer proyecto de televisión. He recibido muchas propuestas para hacer cine, pero en estos momentos de mi carrera me quiero dedicar solamente a la música durante un buen tiempo. Hay que tener muchísima fuerza de voluntad para decir que no, aunque te llegue un proyecto muy bueno.





LOGROÑO TE ESPERA EN

SAN BERNABÉ 2016

FIESTA DE INTERÉS TURÍSTICO NACIONAL LOGROÑO 8-12 junio

Consulta el programa de fiestas en www.logroño.es

Más de 320 actos para niños y mayores: El Pez, pan y el vino, la Comedia del Sitio, representaciones históricas, mercados, conciertos, degustaciones, fuegos artificiales y mucho más...



CMI

clínica medicina integrativa

- Un nuevo enfoque en el diagnóstico y tratamiento de las enfermedades crónicas
 - Fusionamos tecnologías avanzadas eficaces con las terapias menos agresivas
 - Diagnósticos exhaustivos con carácter preventivo
 - Un equipo orientado al paciente
- Diagnóstico y tratamiento:
 - Estudios complementarios
 - Estudios genéticos
 - Terapias de apoyo
 - Programas nutricionales individuales
 - Suplementación ortomolecular

Medicina integrativa, la medicina del futuro

Pida su cita en: cita@medicinaintegrativa.com • Teléfono: 91 299 94 16 • Móvil: 678 606 275 • Web: www.medicinaintegrativa.com
Dirección: C/ Goya 7, Entreplanta 1ª - 28001 Madrid • Horario: de 11:00 a 21:00 de lunes a jueves y de 10:00 a 14:00 los viernes

Enfermedades intestinales y colon irritable

Las enfermedades intestinales funcionales son cuadros muy frecuentes que pueden afectar y producir graves quebrantos a la calidad de vida. Para la **Medicina Integrativa** -un nuevo modelo de atención médica de pacientes crónicos-, los objetivos terapéuticos en estas enfermedades deben ser disminuir la permeabilidad intestinal, recuperación de la flora intestinal normal y estabilización del sistema inmune.

Debajo de un diagnóstico de síndrome de intestino irritable o de colon irritable hay algo más que un cuadro funcional: hay una disbiosis intestinal. Este término hace referencia a la existencia de un desequilibrio cualitativo y cuantitativo de la microflora intestinal, de la pérdida de la estructura de la pared intestinal y de la alteración e hiperestimulación del sistema inmune asociado al intestino (Tabla 1). La ineficacia del sistema microbiota/pared intestinal/sistema inmune es la base patogénica de estos procesos y de sus complicaciones.

Estos cuadros funcionales se diagnostican después de un estudio riguroso de los síntomas gastrointestinales de un paciente, descartando una enfermedad de base: inflamatoria, cancerosa, infecciosa o alérgica (celiaquía del adulto, por ejemplo). Los estudios de sangre, métodos de exploración visual (endoscopias, radiología...) o incluso biopsias de mucosas

TABLA 1

La importancia de la unidad: microbiota / pared intestinal / sistema inmune

Se estima que en el intestino habitan numerosas bacterias de defensa que hoy la medicina ortodoxa comienza a estudiar. Esta microbiota convive en armonía cumpliendo numerosas funciones metabólicas, nutritivas, tróficas e inmunológicas.

La pared intestinal debe estar íntegra, permitiendo cumplir su función de barrera.

El sistema inmune protege al organismo de la entrada de agentes indeseables.



entre otras se realizan antes de definir el proceso. Cuando no se encuentra ningún dato relevante el diagnóstico es el señalado. Pero los tratamientos actuales le sitúan a los que lo padecen en la cronicidad.

Para la Medicina Integrativa debajo de este diagnóstico hay algo más: disbiosis intestinal.

La sintomatología es muy diversa, siendo frecuente el hinchazón abdominal, digestiones pesadas, dolor cólico abdominal, alteración del ritmo intestinal, pero también síntomas extradigestivos: migrañas, dolores articulares y musculares, dermatitis y eccemas...

La composición de la dieta juega un papel muy importante a la hora de garantizar una correcta salud intestinal, diversos estudios demuestran como el consumo de fibra y alimentos fermen-

tados pueden favorecer el crecimiento de bacterias intestinales beneficiosas para nosotros y sin embargo, dietas muy ricas en proteínas o en azúcares simples, pueden provocar el aumento de bacterias intestinales patógenas o metabolitos tóxicos.

Una de las posibles causas de disbiosis intestinal es la presencia de la candidiasis crónica. *Cándida albicans* se encuentra en nuestro intestino y en algunas membranas mucosas como comensal oportunista del organismo

sano. El sobrecrecimiento de *Cándida* surge por una alteración entre huésped y comensal que dispara la infección a través del endotelio mucoso, invadiendo gran parte de nuestras mucosas cuando existe un terreno favorable para su proliferación.

Hoy sabemos que diversos nutrientes pueden ser beneficiosos a la hora de garantizar la correcta salud gastrointestinal. Un programa nutricional correcto es esencial dentro del

tratamiento. De igual manera estabilizar la pared intestinal reparándola con combinaciones de aminoácidos y ácidos grasos esenciales omega 3 puede ayudar a mejorar la permeabilidad intestinal.

Igualmente, como tercera gran medida, estabilizar la función del sistema inmune adherido a la mucosa intestinal ya que el 70% de nuestro sistema de defensa está vinculado al intestino.

Cada día existen más investigaciones en las que se estudia el vínculo que hay entre la flora intestinal y multitud de patologías crónicas, entre las que podemos destacar las enfermedades autoinmunes, el hipotiroidismo, la obesidad, enfermedades inflamatorias, autismo, hiperactividad en niños, alergias y pseudoalergias...

La adecuada nutrición, el control de estrés (terapias mente-cuerpo), el uso de probióticos y prebióticos, terapias ortomoleculares y microimmunoterapia permiten un abordaje diferente y nuevo de las enfermedades intestinales funcionales (colon e intestino irritable).

Dr. José E. Tímao



912 999 416

C/ Goya 7, Entreplanta 1ª - 28001 Madrid
cita@medicinaintegrativa.com

Móvil: 678 606 275 / Web: www.medicinaintegrativa.com

Horario: de 11:00 a 21:00 de lunes a jueves y de 10:00 a 14:00 los viernes.

MURPROTEC

Tratamientos definitivos contra la humedad

Elimina la humedad de tu hogar



Condensación



Capilaridad



Infiltraciones

Esta problemática acarrea **graves problemas estructurales y de salud** que pueden afectar gravemente a toda la familia.

Solúcelos con un **diagnóstico completo y gratuito** gracias a **Murprotec**, empresa líder en Europa y en España en tratamientos anti humedad.

Interviene para eliminar de forma **definitiva y garantizada** las humedades de su vivienda.



No dejes que tu patrimonio se deteriore.



INSTITUTO PARA LA
Excelencia
PROFESIONAL IEP



900 30 11 30 www.murprotec.es

MURPROTEC
colabora con
Cáritas

Delegaciones Murprotec en: **España / Portugal / Francia / Bélgica / Holanda / Luxemburgo / Italia**