Gente
especial verano
DEL 22 AL 29 DE JULIO DE 2016
Parla · Pinto · Valdemoro

gentedigital.es

MICHELLE **JENNER**

"El verano en una playa perdida es mucho mejor"

La actriz disfruta de unos días de descanso tras el éxito de la película 'Nuestros amantes' • En septiembre comenzará la grabación de una nueva serie PÁG. 10

PROPÓSITOS ESTIVALES PÁG. 4

Aprovecha las vacaciones para empezar una nueva vida

EL TAMAÑO IMPORTA PÁG. 6

Consejos para que no tengas problemas al preparar tu equipaje de mano

CHEMA MARTÍNEZ/GENTE

EL TAMAÑO

IMPORTA

MAMEN CRESPO
(@mamencrespo)

REDACTORA JEFE

Ahora sí. Ya están aquí las tan deseadas vacaciones poniendo fin a un largo curso, que hoy ya es pasado. Es momento de abrir la maleta y comenzar a llenarla de biquinis, bañadores, pareos, camisetas, shorts o faldas, en el caso de las chicas, y también de botes. Y es que los productos de belleza son fundamentales en estos días. Ya sé que los chicos no entienden esto, pero si se pusieran a pensarlo por un momento se darían cuenta de que son tan esclavos de los productos como nosotras. ¿O es que, por ejemplo, ellos no se perfuman en vacaciones o no se lavan el pelo con champú? Claro que lo hacen y si les dejas el que tienes, que es especial para el pelo que sufre en el mar, no te dicen que no. Lo mismo ocurre con los bronceadores. Parece que somos nosotras las que llevamos la casa a cuestas, pero después todo el mundo se protege del sol con nuestros odiados botes que, en el fondo, son tan deseados por todos.

Donde tampoco tienen ningún cariño a nuestros botes es en el aeropuerto y doy fe de ello. En mi último viaje, que fue a Irlanda tan sólo hace unos días, aplicaban a rajatabla eso de que los líquidos que no entran en la bolsa transparente no se pueden pasar, y por más que todos los viajeros que no habíamos facturado intentamos convencer al personal de seguridad, no hubo manera, dejándonos claro que el tamaño importa.

Y tanto que importa. Si lleváramos maletas más pequeñas, evitaríamos tantas discusiones cuando vamos a montarnos en el coche. Aunque os advierto que para mí uno de los momentos más divertidos de las vacaciones es ver la cara de mi padre, antes de comenzar los días que paso en familia, cuando aparezco con mi gran ´trolley' y él intenta hacer malabares para que el "maletón", como lo llama, quepa junto a las bolsas del resto de la familia, que suelen ser más comedidas.

> "Debo confesaros que también he metido mis sueños y todos los proyectos que pienso madurar en estos días para que vean la luz tras el tan deseado verano"

Yo este verano pienso ser muchas cosas, pero precisamente comedida no. Llevaré la maleta cargada de todo lo que seguramente no me voy a poner, disfrutaré de la gastronomía de los sitios a los que vaya sin preocuparme por coger uno o dos kilos (el invierno es muy largo para perderlos), montaré en bici por el paseo marítimo y por las calles de los rincones que más adoro y que están tan perdidos en el mundo hasta que me canse, porque me encanta disfrutar de la vida sobre dos ruedas, me pasaré horas y horas tostándome al sol, leeré todos los libros que pueda y alguno más y compartiré todas las risas y los buenos momentos que me regale la vida este verano, que espero que también sean muchos.

El tamaño importa. Claro que importa. Por eso, prometo dejar todas las preocupaciones en Madrid, porque en mi maleta ya no hay sitio para nada más y mucho menos para ellas. Debo confesaros que también he metido mis sueños y todos los proyectos que pienso madurar en estos días para que vean la luz tras el tan deseado verano. Mis compañeras Liliana Pellicer y Ana Ballesteros deben estar temblando con esta última frase. Sirva como adelanto que a la vuelta, GENTE en Madrid cumple diez años. Habrá que celebrarlo, ¿no? Por supuesto que sí, pero a la vuelta.

¡Feliz verano!

Gafas con estilo

Este modelo de Wolfnoir es mi favorito para el verano. La actriz Úrsula Corberó es su embajadora. Su precio: entre 20 y 40 euros.

La bebida del verano

Renovarse. Mi apuesta para las noches de verano es acompañar el whisky con Ginger Ale de Schweppes.

No sin protección

Hidratarse y a la vez protegerse del sol es posible gracias a esta crema de Olay, con SPF 15.

Un pelo perfecto con Wella

El pelo es el gran perjudicado por el sol. La gama Oil Reflections de Wella es perfecta para cuidarlo.

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

GERENTE: FERNANDO IBÁÑEZ **REDACTORA JEFE:** MAMEN CRESPO **JEFE DE FOTOGRAFÍA:** CHEMA MARTÍNEZ **JEFE DE MAQUETACIÓN:** CARLOS ZUGASTI **EDICIONES SUR:** JAIME DOMÍNGUEZ **DEPORTES:** FRANCISCO QUIRÓS **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.

Ofertas
La diversión del verano a mi alcance
50%
de descuento
en Fibra+Móvil
Alcatel Idol 4
+
Gafas VR incluidas
en el pack
10:10
orange™
Ven a tu tienda Orange
Para altas nuevas en julio 2016: 50% dto. 3 meses, aplicable desde la 2ª factura, en la cuota mensual base del pack Canguro (es decir, en fibra sobre las ofertas 50Mb y sin contar con otras cuotas como TV o suplemento de cobertura indirecta si los tuviera) o en las tarifas solo móvil: Delfín, Ballena, Ballena Play, Internet Móvil 5GB y 4G en casa. Sujeto a cobertura geográfica. Consulta precios en función pack. Consulta precios de la oferta Alcatel Idol 4 VR 4G, en función de la tarifa contratada.

ANA BALLESTEROS
@anaballesterosp

EL VIAJE A TU **NUEVA VIDA**

Si sientes que tu situación actual no es la que soñabas y eso hace que no te sientas completo, aprovecha el verano para encaminarte hacia un nuevo futuro

Tienes una idea que te da vueltas en la cabeza una y otra vez? ¿Sientes que la vida que tienes no es la que soñabas y eso hace que te sientas estafado? Si la respuesta es sí, aún estás a tiempo de revertir la situación. De hecho, siempre estás a tiempo, y eso Ángela Covas lo sabe muy bien. Después de 16 años dedicada a la informática, lo dejó todo para trabajar en sus dos pasiones: el coaching y escribir en chanclas en su casa con una taza de té. Se puso a ello y hoy ya cuenta con dos libros autopublicados en la plataforma KDP de Amazon, 'Cómo ser un soltero de oro o encontrar a la pareja de tu vida' y 'La buena ruptura', este último junto a Ángel Luis Sánchez.

Por esto, nadie mejor que ella para darnos las claves que hagan que ese nudo en el estómago desaparezca para dar lugar a una nueva vida. Reinventarse es el objetivo, y estos meses de descanso son perfectos para llegar a septiembre con los deberes hechos.

01:

Si sientes que tienes un nudo en la garganta o el corazón encogido cada vez que vas a trabajar o cada vez que empieza una nueva jornada de tu rutina actual, es que la vida que tienes no es la que quieres. Ante esto, "haz algo ya, lo que sea", dice Ángela, "porque el tiempo corre, solo tienes una vida y se va a gastar, al menos que se gaste viviéndola como tú quieres".

02:

El siguiente paso es decidir bien tu objetivo. Quizá no sepas a qué quieres dedicarte exactamente, pero sí sabes qué ingredientes quieres que tenga tu futuro. Tu trabajo será encontrar el camino que te lleve hasta ahí.

03:

Reajusta el camino las veces que haga falta. Para reinventarte, necesitas un producto, una forma de comercializarlo y alguien que te lo quiera comprar. "Si falla alguna de estas tres cosas, no tienes nada", remarca la escritora. Es por ello que hay que reconducir el camino hasta conseguir llegar a esos tres puntos.

04:

No hay que dejarse engañar por el "no puedo". Sí puedes, aunque "nuestra mente conservadora nos paraliza a veces y no deja que veamos la multitud de opciones que tenemos delante", explica Covas.

05:

La vida que tú quieres tiene un precio, y tienes que estar dispuesto a pagarlo. Quizá consista en levantarte antes por la mañana, en hacer más llamadas telefónicas o en estar pluriempleado durante un tiempo. "Las vidas perfectas no son gratis, pero una vez que pagas el precio son muy gratificantes", asegura Ángela.

06:

Abraza la incertidumbre. Aunque ahora mismo pienses que estás seguro en tu puesto de trabajo, que ahí no puede pasarte nada o que tu zona de confort es segura, todo eso es mentira. No hacer nada para mantenernos en el mismo sitios es lo mismo que estar en un barco en el mar sin navegar rumbo a ninguna parte. Y aquí hay que añadir que, "aunque tú no te muevas, las corrientes hacen que cambies de posición". Ante esto, mejor tomar las riendas y moverse uno mismo.

07:

El miedo es una cortina de humo. Aunque creas que detrás de ella no hay nada, que existe el vacío y que una vez des ese paso vas a caer en él, lo cierto es que, cuando la traspases, encontrarás que el suelo es firme y seguro y que el futuro es más brillante. Una vez estés al otro lado, cuando mires atrás solo pensarás "¿cómo es que no fui capaz de hacerlo antes?".

08:

Cuando alguien hace algo distinto a los demás, algo que no está escrito, normalizado o estandarizado, recibe críticas. Si quieres moverte y vas a reinventarte, "probablemente encontrarás muchos detractores a tu alrededor, y esto significa que seguramente vas por buen camino", advierte Ángela Covas.

09:

Escucha todas las críticas a tu proyecto que recibas en tu nueva vida. Si alguna de ellas te sirve para mejorar tú mismo, tu proyecto o tu producto, incorpórala. Si no, tírala a la basura.

10:

Rodéate de gente que te aporte energía. Para reinventarse, uno necesita una dosis extra de ella. Si a tu alrededor tienes gente que te deja con el ánimo por los suelos, menos ganas tendrás de remar hacia tu nueva vida.

11:

Y por último, pero no por ello menos importante, levántate todas las veces que te caigas. Si una de las veces decides no levantarte, te quedarás en el suelo. Entonces todo el esfuerzo anterior no habrá servido para nada.

»

Los pasos a seguir

Silvia Olmedo, autora del libro 'Detox emocional' (Temas de Hoy), nos cuenta los pasos a seguir para eliminar de la rutina todo aquello que nos impide ser felices. Antes de reinventarte, la doctora en Psicología recomienda depurarse emocionalmente.

Analiza

¿Es el trabajo, tu pareja, la familia, tus amigos...?

Lo primero que tienes que hacer es analizar en que áreas de tu vida no estás a gusto. "El verano es un momento ideal para reflexionar y tomar distancia sobre tu propia vida", dice Silvia Olmedo, "ya que estamos más relajados, menos irritables, y esto nos permite ser más objetivos con nosotros mismos". Siempre siendo conscientes de que la vida tiene situaciones puntuales de malestar.

Diseña

¿Cuál es el objetivo final y cuáles son los pasos para llegar hasta él?

Una vez tengas localizado el problema, diseña cuál es exactamente tu objetivo. Visualízalo con todo tipo de detalles y piensa tanto en lo que debe incluir como en lo que no tiene que estar en tu vida. Elabora un plan de acción con los pasos para llegar hasta dicha meta. Ve poniéndote pequeños retos para así ir consiguiendo el premio final poco a poco. Verás resultados.

Quédate

Hay cosas de tu vida de las que no es necesario que te deshagas

El objetivo es eliminar todo aquello que nos está contaminando, que nos hace estar intranquilos o que nos impide ser felices, es decir, personas, pensamientos o determinados ambientes. Por ello es importante que selecciones y que tomes conciencia de los aspectos de tu vida que están bien como están y que no quieres cambiar. Así evitarás hacerte daño a ti mismo o a la gente que quieres.

Elimina

Ve al epicentro del problema para hacer un 'detox' emocional

El epicentro de lo que causa la mayoría de los terremotos emocionales es la mente. Los pensamientos generan emociones, y estas acaban creando reacciones en nuestra conducta y en nuestro cuerpo. Identifica las creencias y las atribuciones erróneas que tienes sobre ti y sobre lo que te rodea para depurarte emocionalmente. Esto es lo que propone Silvia Olmedo en las páginas de su libro.

A la caza del gato rojo

35 establecimientos optan a ser la mejor terraza de la capital

Terraza del Círculo de Bellas Artes

REDACCIÓN
@gentedigital

El que no se consuela es porque no quiere. Si por unas circunstancias u otras eres de los que se va a quedar este mes de agosto en Madrid, debes saber que, lejos de lo que pensabas, no todo son malas noticias, ya que la capital guarda muchos encantos para hacer un poco más llevadero el mes más representativo del verano.

La Asociación Empresarial de Hostelería de la Comunidad de Madrid, La Viña, ha puesto en marcha la I edición de un concurso que promete animar una de las propuestas de ocio más recurrentes en estas fechas, la visita a las terrazas de diferentes bares. Los Premios Gato estarán abiertos hasta el 15 de septiembre, dando la posibilidad a madrileños y visitantes de saborear las diferentes propuestas de 35 establecimientos, que serán fácilmente reconocibles, ya que durante todo el verano lucirán sobre sus mesas la silueta de un gato rojo, imagen del concurso. Este certamen se divide a su vez en tres categorías: mejor ambiente nocturno, terraza con más encanto o mejor propuesta gastronómica.

El certamen se divide en categorías como la mejor propuesta gastronómica

Los clientes podrán votar por sus espacios favoritos, optando a un premio

PARA GUSTOS, LOS COLORES

Uno de los reclamos para que los consumidores se impliquen en este evento es el premio a sortear entre los participantes: un viaje a París. Para ello, se podrá votar a la terraza favorita a través de la web Saborea-madrid.com o de la App que lleva el mismo nombre.

A pesar de estar ante su primera edición, hay varios síntomas que invitan a pensar en que los Premios Gato se pueden convertir en un habitual de la capital. Uno de ellos es la presencia de terrazas con historia, como Los Galayos, El Café de la Ópera o Embassy, o algunas nuevas como Sal Negra. Si la apuesta es el ambiente nocturno, una de las referencias es La Consentida, aunque tampoco faltan hoteles (Jardines de Sabatini), lugares de altura (Círculo de Bellas Artes) y las entrañables terrazas de barrio, como La Cruz Blanca de Vallecas. Todas pugnarán por hacerse con el favor del gran público.

Equipaje de mano: que no te falte nada

Si este verano viajas en avión o tienes que meter las maletas de cinco personas en el coche, es probable que te veas preparándolo todo como si fuera un Tetris • Apunta esta lista de imprescindibles para que, después de encajarlo todo, no eches de menos nada en tu destino

A. BALLESTEROS
@gentedigital

Quién no se ha visto alguna vez delante de la maleta, a unas horas de marchar de vacaciones, pensando de qué puede prescincir para que todo quepa sin problema? Esta tesitura se convierte en un verdadero juego de habilidad cuando, además, hay que viajar con equipaje de mano. Los famosos "por si acaso" se tienen que quedar fuera en este caso y, para evitar que hacer la maleta se convierta en un Tetris, el servicio de 'personal shopper' online Lookiero nos da las claves para que no te falte de nada pese a las restricciones de espacio. Toma nota de lo imprescindible y ¡bon voyage!

PANTALONES CORTOS

Para ellas y para ellos. Unos 'shorts' o unas bermudas servirán tanto para ir a la playa como para terminar en el chiringuito. Por la noche, combinados con unas cuñas y una blusa ligera o con una camisa y unos mocasines serán más que aptos para salir a cenar.

Si viajas en avión, debes tener en cuenta las limitaciones

CAMISETAS

Que no falte una camiseta de algodón básica blanca o negra y otra de color para poder combinarla con esos 'shorts', con unos pantalones ligeros estilo 'jogger' o con una falda vaporosa. Los tops de crochet también son una buena opción.

PAREOS Y BAÑADORES

Los pareos son multiusos: se pueden utilizar como toalla para tumbarse en la arena o en el césped de la piscina y como vestido. Lleva también, al menos, un bikini y un bañador. Este último podrá servir como body para salir de fiesta. En el caso de los hombres, con un par de bañadores (uno liso y otro estampado, por ejemplo) será más que suficiente.

PRENDAS DE ABRIGO

Con el tiempo nunca se sabe. Tanto si sabes que en tu destino va a refrescar por las noches como si no, conviene que lleves alguna prenda de abrigo. Una cazadora vaquera o una americana te servirán, y, para ahorrar espacio, si viajas en avión lo mejor es que la lleves puesta. Será útil también para huir del aire acondicionado del coche.

VESTIDOS

Son la prenda estrella del verano. Un básico que ocupa poco espacio y se puede aprovechar para cualquier ocasión. Lleva uno para ir a la playa y otro que, combinado con unas sandalias y un collar, sea perfecto para las noches estivales.

CALZADO

El calzado es, tal vez, lo que más espacio ocupa en la maleta. Serán imprescindibles unas chanclas, unas sandalias planas que sirvan tanto para el día como para la noche (mejor si, en el caso de las mujeres, tienen algún adorno) y unas deportivas aptas para largas caminatas turísticas.

NECESER

Tiene que ser lo más pequeño posible. Si vas en avión, además, tienes que contar con las limitaciones de 100 ml. en los productos líquidos. Pregunta en tu perfumería habitual por minitallas de perfume, maquillaje o crema.

TAMAÑO POCKET

Lo bueno, si breve, dos veces bueno

Seguro que has repetido esta frase en innumerables ocasiones. Pues bien, es algo que se aplica también a la ropa y a los aliados de belleza. Cuanto más ligeros sean los tejidos y más pequeños sean los formatos, más optimizarás el espacio.

VERSATILIDAD

Aliados que te servirán para varias cosas

Esto se aplica a prendas, productos de aseo y calzado. Por ejemplo, utiliza un champú que sirva de gel, o emplea el 'after sun' como sustituto de tu hidratante habitual. Arriba ya hablábamos de los pareos o las sandalias como prendas versátiles.

'SMART-LOOK'

Que todo combine con todo

No te lleves una camiseta pensando en ponértela solo con unos pantalones. Lleva múltiples prendas que funcionen por separado pero que, mezclándolas, combinen también. Por ejemplo, piensa en seis prendas con las que puedas crear doce 'looks'.

ORDEN

Cualquier maleta pequeña requiere una estrategia

El ejemplo del Tetris es el mejor. Todo tiene que encajar, y para ello cada persona tiene su estrategia: o bien meter todas las prendas extendidas, enrollarlas, meter cosas dentro de los zapatos... El orden es fundamental, sobre todo a la vuelta del viaje.

5 AÑOS SIN PARTES, PINTAMOS TU CASA GRATIS.

EL MEJOR SEGURO
AL MEJOR PRECIO.

902 123 216

Cámbiate a Línea Directa

lineadirecta.com

Una compañía bankinter.

Promoción "Pintamos tu casa", sujeta a normas de suscripción de la compañía y a la contratación del Paquete Mantenimiento del Hogar de la Póliza Clásica. Oferta válida hasta fin de mes. Más información en www.lineadirecta.com.

Un escudo para protegerse del sol desde dentro

Mejora tu dieta en los meses de verano con alimentos ricos en betacarotenos, en vitaminas A, C y E o en minerales como el cobre y el zinc y cuida de esa manera de tu piel • Remolacha, zanahoria, tomate, huevos, té verde o pescado azul son algunas de nuestras propuestas

LILIANA PELLICER (@lilianapellicer)

BETACAROTENOS

Un bronceado sin quemaduras

Los betacarotenos, que forman parte del grupo de los carotenoides y que podemos hallar en los berros, el cebollino y la remolacha, son capaces de convertirse en vitamina A. Ejercen una acción favorecedora del bronceado, al tiempo que protegen la piel de las peligrosas y molestas quemaduras solares.

VITAMINAS A, C Y E

Zanahorias para una piel sana

La vitamina A es esencial para el mantenimiento íntegro de la piel y se encuentra en el hígado, las zanahorias o el melón. La C y la E contribuyen a evitar los efectos del exceso de radiación. Son ricos en estas sustancias el kiwi, las fresas y el aceite de girasol.

TÉ VERDE

Protección líquida

Las infusiones de té verde han demostrado tener un efecto protector frente a las quemaduras solares y a los efectos a largo plazo de de los rayos UV. Una taza de té verde junto con una fruta rica en vitamina C es una buena forma nutritiva de evitar lesiones solares.

AMINOÁCIDOS

Fuerza y resistencia

Un aporte adecuado de proteínas y de aminoácidos a través de la dieta procedentes de la carne, los huevos, el pollo, la leche, legumbres como los garbanzos y las lentejas y los frutos secos es fundamental para proporcionar la fuerza, la resistencia y la integridad que la piel necesita para estar sana y bella en los meses de verano.

LICOPENO

Evita el enrojecimiento

El licopeno es el antioxidante protagonista del tomate y sus derivados y del pimiento rojo. Este tipo de caroteno combate contra los radicales libres que se intensifican durante la exposición solar, reduciendo el enrojecimiento de la piel producido por una excesiva exposición solar.

COBRE Y ZINC

Un color saludable

Estos minerales contribuyen al mantenimiento normal de la piel, el cabello y las uñas. Una combinación óptima entre cobre y zinc podría evitar la aparición de caspa y contribuiría a la pigmentación normal de la piel y el cabello. El zinc lo encontramos en el germen de trigo y, el cobre, en los frutos secos.

ÁCIDOS GRASOS

Hidratación y elasticidad gracias al Omega 3

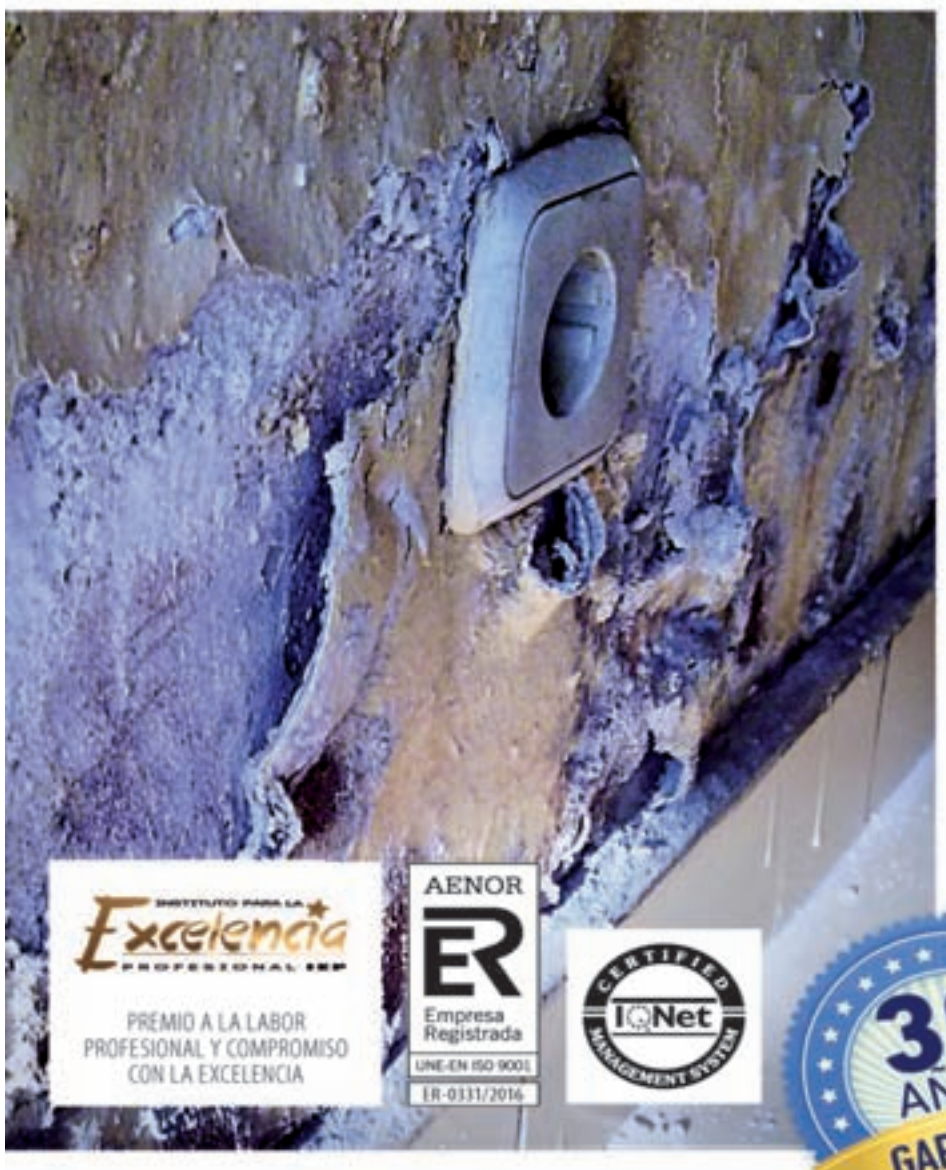
El Omega 3 mejora la elasticidad e hidratación de la piel, y disminuye el eczema y la descamación. Hay que combinar estos ácidos grasos procedentes del salmón y de la sardina con las semillas de lino.

Información facilitada por **Rafael Gómez y Blasco** (director médico de Euroclínica) y **Marta García Bernat** (nutricionista)

Aproveche el verano para eliminar las humedades

Promoción de pago 15% de descuento o 48 meses sin intereses

Fecha límite 31 de julio



PREMIO A LA LABOR PROFESIONAL Y COMPROMISO CON LA EXCELENCIA

AENOR ER Empresa Registrada UNE-EN ISO 9001 ER-0331/2016

IQNet

30 AÑOS GARANTÍA

MURPROTEC

Tratamientos definitivos contra la humedad

900 30 11 30

www.murprotec.es

LIDER EUROPEO EN TRATAMIENTOS ANTIHUMEDAD DESDE 1954

MICHELLE JENNER

La protagonista de 'Isabel' ya está disfrutando del verano • Tras el descanso estival, para el que apuesta por pantalones cortos y camisetas y vestidos de algodón, comenzará a grabar una nueva serie

"El amor imposible es algo que vende muy bien"

MAMEN CRESPO COLLADA
@mamencrespo

CHEMA MARTÍNEZ/GENTE

Si hay un buen proyecto en la televisión, en el reparto está ella. Se dio a conocer con la exitosa serie 'Los hombres de Paco' y su papel de la Reina Isabel La Católica en 'Isabel' hizo que su gran talento fuera valorado en todo el país. Ahora, Michelle Jenner está disfrutando ya de unos días de vacaciones tras el estreno en cines de 'Nuestros amantes', la película en la que comparte protagonismo con Eduardo Noriega y Amaia Salamanca, y antes de incorporarse a la grabación de la que promete ser la serie con más éxito de la temporada, 'La catedral del mar'.

Me dijo Eduardo Noriega en una entrevista que le hice hace unos días que nada más verte se enamoró de ti.

Qué bonito. Yo creo que desde el principio tuvimos muy buena conexión y muy buena química y nos vimos perfectamente en los personajes de la película, y eso se nota, claro.

También Hugo Silva habla maravillas sobre ti, así es que eres una de las mujeres más envidiadas por las féminas de este país.

Ellos también son maravillosos, tengo mucha suerte.

Sin embargo, escribiste hace tiempo un artículo hablando de la imperfección de la mujer y muchas nos preguntamos entonces cómo podrías pensar que eres imperfecta.

Lo soy, totalmente. Si me comparo con los cánones de belleza actuales, siempre noto que no llego. Tú me ves hoy, que he pasado por chapa y pintura, pero yo no me levanto así por las mañanas. Me refería, sobre todo, a ese nivel de exigencia que tenemos, y que existe a nivel social y también a nivel personal, porque también es la sociedad que nos ha tocado vivir. No es algo nuevo, siempre han existido los cánones de belleza. Es simplemente una reflexión. Yo creo que hacerse consciente de ello ya es un paso, aunque son cosas que tardan en cambiar.

¿Crees que las mujeres estamos muy presionadas por la sociedad e incluso por nosotras mismas?

Claro. Es una cuestión social y personal, porque ya naces dentro de esta sociedad. Tú quieres encajar y también ser lo que se supone que tienes que ser, y todo lo que hay alrededor, esos cánones que nos venden y que vemos, son a veces un poco imposibles de alcanzar.

¿Qué haces para cuidarte?

Uso crema hidratante porque es algo que mi piel me pide, ya que por trabajo tengo que ir siempre maquillada. Además, procuro desmaquillarme bien siempre. Y poco más, porque en el deporte voy a rachas. Un tiempo me dio por el 'crossfit' a tope, a veces cojo la bici... Nunca he sido muy constante.

¿Te gusta el verano?

Depende. Si te toca pasarlo en la ciudad, no. El año pasado, por ejemplo, tuve que rodar tres películas seguidas en plena ola de calor y se hizo muy difícil. Si te vas a una playa perdida, es más ameno y se pasa mejor.

¿Dónde te vas a perder?

Pues un poco de todo. A mí me gusta mucho el campo y si, además, hay unos días que pueda escaparme a la playa, también lo intento.

¿Qué prendas no faltan estos días en tu maleta?

Los vestiditos cómodos y de algodón. También pantalones cortos y camisetas.

Todas las series en las que has estado han sido un éxito: 'Los Hombres de Paco', 'Isabel'...?

Es un orgullo. He tenido la suerte de que hayan contado conmigo en dos series que han sido muy importantes y que han funcionado muy bien. Es una cuestión de muchos factores. En el caso de 'Isabel', todos los departamentos estaban muy trabajados y tenía un buen guión, dirección, decoración y vestuario.

Cuando miras atrás, ¿qué crees que le debes al papel de Sara en 'Los Hombres de Paco'?

Mucho. Fue mi gran escuela, aprendí un montón. Tenía 18 años y estaba rodeada de actores de la talla de Juan Diego, Adriana Ozores... Era una gran escuela y, además, tocábamos todos los palos. Lo mismo hacíamos comedia, que drama, que acción. Era aprender un poco de todo.

Lo que vimos es que el amor vende mucho siempre.

Sobre todo, el amor imposible. Es algo que siempre funciona muy bien.

En la película 'Nuestros amantes', que estrenaste en junio, también hay mucha dosis de amor. ¿Cómo te has sentido en este trabajo?

Muy bien, porque el guión llegó a mí en primavera del año pasado y me atrapó desde la primera página. Tiene unos diálogos que son brillantes. Es una película con mucho humor y habla un poco de lo difíciles que son a veces las relaciones, de los temas tabú dentro de ellas, pero lo trata con mucha ironía.

¿Cuáles son los nuevos proyectos que tienes para los próximos meses?

Voy a estar en 'La catedral del mar', pero ya para septiembre, y a ver si puedo compaginar esto con otras dos películas que son más o menos para las mismas fechas. Hay que hacer un poco encaje de bolillos. También he grabado cortos, pero no se verán hasta el próximo año.

> "Soy imperfecta. Si me comparo con los cánones de belleza actuales, no llego"

> "En verano apuesto por vestidos, shorts y camisetas de algodón "

> "He tenido la suerte de estar en dos series que han funcionado muy bien"

¿Te veremos algún día subida a las tablas de un teatro?

Pues no lo sé, aunque si algún día llega un proyecto que me atrape desde el principio, sí, claro.

¿Por dónde pasan tus sueños e ilusiones?

No soy una persona que se ponga metas concretas o grandes retos. Lo que quiero es seguir trabajando y viviendo de lo que me gusta. Eso ya es un lujo. Quiero que me sigan llegando papeles diferentes que me supongan un reto y seguir trabajando.

12 *"Con una medalla ya sería un éxito"*
Fermín Cacho recuerda sus triunfos olímpicos y se moja sobre las posibilidades españolas en atletismo

Pau Gasol tuvo el honor de ser el abanderado español en los anteriores Juegos de Londres

A PESCAR EN RIO REVUELTO

Más que unos simples Juegos: España se presenta en una nueva cita olímpica con la esperanza de igualar la cosecha de 17 medallas de Londres 2012 • Al margen de los resultados deportivos, Brasil debe responder a las dudas sobre su capacidad para albergar este evento

FRANCISCO QUIRÓS
deportes@genteenmadrid.com

Tres oros, diez platas y cuatro bronces, para un total de 17 medallas. La delegación española se marchó de los Juegos Olímpicos de Londres 2012 con un buen sabor de boca, lejos de los 22 metales conquistados en Barcelona 92, pero con la sensación de haber crecido en disciplinas como la natación, donde tradicionalmente el deporte patrio no había logrado éxitos en el concierto internacional.

Pero el tiempo pasa y el recuerdo de Londres deja paso al desafío de Rio de Janeiro, una cita olímpica a la que España se presenta con muchas esperanzas, pero también con bastantes dudas.

Nadal, el destino está en sus manos

Lleva más de una década siendo una de las referencias del tenis mundial, pero de cara a esta temporada 2016 las miras de Rafa Nadal estaban puestas en los JJOO de Rio más que en citas como Roland Garros. Eso quizás explica la cautela con la que se ha tomado la lesión en su muñeca izquierda, la misma con la que portará la bandera española en el desfile inaugural del 5 de agosto. Ese liderazgo también le llevará a formar parte en tres competiciones diferentes: individual, dobles masculino y dobles mixto.

El objetivo pasa por intentar igualar las cifras de hace cuatro años, pero los pronósticos se resienten al constatar ausencias tan notables como las de Javier Gómez Noya, el equipo masculino de balonmano o una de las grandes figuras del combinado femenino de baloncesto: Sancho Lyttle.

Eso sí, si España considera que tiene sobre sus hombros la pesada carga de la presión, podría consolarse mirando al país anfitrión. Brasil está obligada a dar la talla en estos Juegos y no sólo nos referimos al ámbito competitivo, donde el techo está en las 17 metales logrados en Londres (quedó empatada con España en el medallero), sino desde el punto de vista organizativo, ya que en los meses previos a la competición han tenido más peso los asuntos extradeportivos.

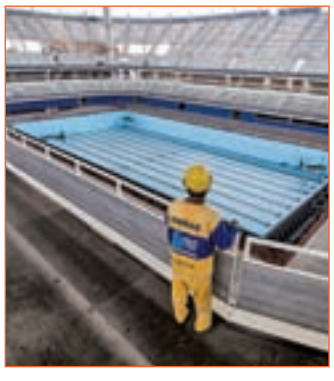
PROBLEMAS CAPITALES

El virus zika

Uno de los problemas a los que se ha tenido que enfrentar el comité organizador ha sido la amenaza del virus zika, lo que llevó a deportistas como Pau Gasol a poner en entredicho su presencia en Rio de Janeiro.

La seguridad

El atentado reciente de Niza ha llevado a las autoridades brasileñas a "tener que revisar las medidas, ampliar las barreras, las revisiones y adoptar una seguridad mucho más rígida" de la establecida.



Instalaciones

Como ya sucediera en el Mundial de fútbol, los retrasos en las obras de las instalaciones han sido una constante. Además, las aguas contaminadas de la sede de vela no han ayudado a mejorar la imagen.

CHEMA MARTÍNEZ/GENTE

Un modelo para la generación runner

Los gimnasios Go Fit apostaron por Cacho como imagen ,algo que "es muy importante a nivel personal". Además, el soriano valora como "un orgullo que haya mucha gente que salga a correr, sobre todo personas que se acuerden de mis éxitos".

FERMÍN CACHO EXATLETA

"Al atletismo le ha pasado factura la crisis, pero creo que faltan ganas y motivación"

Oro en Barcelona '92 y plata en Atlanta '96: El mediofondista de Soria hace balance de su carrera y evalúa las posibilidades del atletismo español en Rio: "Veo dos opciones de medalla"

FRANCISCO QUIRÓS SORIANO
@franciscoquiros

Su imagen con los brazos en alto atravesando la meta del Estadio de Montjuic es, por derecho propio, uno de los mejores recuerdos de España en unos Juegos Olímpicos. Más de veinte años después de su gesta, Fermín Cacho evoca para GENTE algunas de sus gestas deportivas, al mismo tiempo que realiza un diagnóstico sobre el momento que atraviesa el atletismo patrio.

"Hay que confiar en David Bustos, está en el buen camino y lleva un 2016 muy bueno "

"La carrera de 1992 fue mi gran éxito, pero la de Atlanta tuvo mucho mérito"

¿Qué recuerdos te vienen a la cabeza en un año olímpico como éste?

Siempre que llegan estas fechas pienso en que he estado ahí. Cuando se acerca la hora de la inauguración me vienen imágenes de qué estaba haciendo, dónde estaba entrenando, las ganas que tenía de participar en unos Juegos... Sabía que era un tren en el que me tenía que montar. Lo disfruto con mucho orgullo.

¿Ha ganado importancia con el paso del tiempo el oro de Barcelona '92?

Desde los Juegos de Atlanta lo más cercano que hemos tenido ha sido un cuarto puesto. Ahora estamos un poco cojos en el medio fondo, aunque en otras disciplinas estamos mejorando. Esto hace que todo tenga más importancia, no sólo el oro de Barcelona, sino mis dos subcampeonatos del mundo, y el 3:28 con el que me hice campeón de España.

Oro en Barcelona, Plata en Atlanta, ¿cuál te dejó mejor recuerdo?

Fueron dos carreras diferentes. Los rivales de Barcelona eran casi los mismos de Atlanta, aunque en esta última ya estaba El Gerrouj. El oro de Barcelona es la gran carrera de mi trayectoria, por ser los JJOO en mi país y por poder ganar la carrera, aunque también es cierto que la plata de Atlanta tiene mucho mérito para mí, porque suponía defender el título cuatro años después y demostrar que seguía ahí, entre los mejores y pude demostrar que lo de Barcelona no fue casualidad.

¿Qué crees que le falta al medio fondo español actual?

Todo influye. El atletismo es un deporte minoritario al que ha pasado mucha factura la crisis, desde las federaciones hasta los propios atletas. Otra parte que creo importante es que veo falta de ambición, centrarse durante un tiempo en una meta y en la práctica del atletismo. Por ejemplo, el año pasado la marca de 3:35 sirvió para ir al Mundial, un tiempo con el que tienes muy complicado clasificarte para la final. Creo que faltan ganas, ambición y motivación. Ahora, creo que David Bustos está en el buen camino, hay que confiar en él, está demostrando en este 2016 un gran rendimiento.

La Agencia Mundial Antidopaje ha retirado la licencia a un laboratorio de Madrid, el escándalo de Marta Domínguez... ¿temes que pueda haber una sombra de sospecha sobre el atletismo español?

No creo. Lo del laboratorio de Madrid creo que se debe a que no se han cambiado ciertos criterios por el hecho de que no haya un Gobierno estable. Sobre Marta Domínguez hay que juzgarla desde el punto de vista deportivo, no personal. No se puede tratar al atleta como un drogadicto, casi como un asesino.

¿Qué posibilidades ves de que la delegación española logre alguna medalla en atletismo?

Creo que sí que hay opciones. Veo fundamentalmente dos muy claras: Ruth Beitia y el marchador Miguel Ángel López. Si conseguimos el 50% de ellas podríamos decir que hemos triunfado.

HUGO GONZÁLEZ DE OLIVEIRA NADADOR

"Vengo a aprender y a disfrutar"

El último 'niño prodigio' de la natación española acude a Rio con la intención de prepararse para el futuro • Nadará los 100 y los 200 metros espalda

JAIME DOMÍNGUEZ

Muchos le señalan como el futuro de la natación española, pero Hugo González de Oliveira tiene claro que, a sus 17 años, va a Rio a aprender.

¿Qué distancias vas a nadar en los Juegos y cuáles son tus expectativas?

Hemos decidido nadar los 100 y los 200 metros espalda y el objetivo es bajar mis marcas. Sería un gran reto entrar en alguna semifinal, o incluso en la final, pero lo fundamental es rebajar mis tiempos, porque eso será lo que nos pueda dar más opciones.

¿Te tomas estos Juegos como una especie de aprendizaje debido a tu juventud?

Son mis primeros Juegos y voy fundamentalmente a disfrutar, además de a competir. Siendo joven es más fácil ir a aprender, porque además allí están los mejores y te puedes fijar en ellos y en lo que hacen. Eso es lo que me puede ayudar a ser mejor nadador en el futuro.

CHEMA MARTÍNEZ/GENTE

¿Cuándo vas a Brasil y qué días son tus pruebas?

Me marcho el 29 de julio y compito el segundo y el quinto día de los Juegos (7 y 10 de agosto).

Allí te vas a encontrar con los mejores de tu deporte, ¿a quién te hace especial ilusión conocer?

Hay muchos, pero Michael Phelps es el mejor nadador de la historia y estos van a ser sus últimos Juegos, por lo que me encantaría encontrármelo.

¿Y del resto de deportistas?

De los españoles al que más me gustaría conocer es a Rafa Nadal, que además en esta ocasión va a ser el abanderado en la ceremonia de inauguración. Sería genial estar con él. Del resto de países y deportes hay tantos a los que quiero ver, que ahora mismo no sabría decirte a ninguno en concreto.

SANDRA AGUILAR GIMNASTA RÍTMICA

"Nuestro objetivo es la medalla"

Como parte del equipo que fue cuarto en Londres 2012, la pinteña tiene clara cual es su meta en Rio, aunque avisa de la igualdad entre los participantes

J. D.

Sandra Aguilar es una de las integrantes de la selección española de gimnasia rítmica, uno de los equipos favoritos a hacerse con una medalla que se les escapó por muy poco hace sólo cuatro años, cuando finalizaron en la cuarta posición.

¿Cuándo viajáis a Rio?

Nos vamos el día 14 de agosto, ya que somos uno de los últimos deportes en competir, los días 20 y 21. Por problemas con las instalaciones no podemos viajar antes, pero entrenaremos aquí al cien por cien para llegar en nuestro mejor estado de forma.

¿Cuál es vuestro objetivo?

Conseguir una medalla. En Londres nos quedamos a las puertas y esperamos que en esta ocasión los ejercicios nos salgan perfectos y quedarnos satisfechas con nuestra actuación para quitarnos esa espinita que se nos quedó clavada en 2012. Estamos muy ilusionadas y vamos con mucha fuerza, porque sabemos que tenemos posibilidades reales de luchar por el podio.

CHEMA MARTÍNEZ/GENTE

En las últimas competiciones internacionales habéis tenido muy buenos resultados, ¿cómo os veis frente a las rivales?

Va a ser una prueba muy justa y emocionante. Creo que hasta el último momentos no se va a decidir porque hay seis países que estamos muy igualados. El mínimo error de cualquier equipo hace que el siguiente gane una posición, por lo que va a ser difícil.

¿Los precedentes inmediatos os hacen ser optimistas?

Hay muchos países luchando por esos primeros puestos, pero nada es imposible. De hecho, en las últimas pruebas hemos conseguido medalla y estar entre los tres mejores equipos del mundo. La clave es poder repetirlo ese día en concreto en Rio. Esa será la mayor dificultad.

304 DEPORTISTAS VIAJARÁN A TIERRAS BRASILEÑAS

El infortunio se ceba con una delegación española que tendrá una representación de récord

F. Q. SORIANO

Hasta hace pocos días no se conocía la lista definitiva de deportistas españoles que viajarán a Rio de Janeiro, toda vez que en algunos casos debían agotar los plazos disponibles para lograr las marcas mínimas exigidas. Finalmente, 304 serán los afortunados que vivirán la experiencia olímpica, un evento al que algunos ven como un premio y otros como una cita en la que se juegan el trabajo de cuatro años.

De los medallistas individuales de Londres repiten Joel González (taekwondo), Marina Alabau (vela), Mireia Belmonte (natación), Saúl Craviotto y Maialen Chorraut (piragüismo); mientras que David Cal, Maider Unda, Nicolás García, Brígida Yagüe y Javier Gómez Noya no podrán repetir éxitos por diferentes motivos. Especialmente preocupante es esta última baja. Gómez Noya sufrió una lesión en su brazo derecho hace escasos días tras una caída en bicicleta en una sesión de entrenamiento, dejando a España huérfana de una posibilidad de medalla, avalada por sus éxitos internacionales, entre los que aparecen cinco mundiales.

Javier Gómez Noya

TODO LO QUE **NO PUEDES PERDERTE**

Dos semanas de 'sillón ball': Serán dieciséis días de competición intensa con numerosos eventos entre los que destacan, a priori, los siguientes:

5 DE AGOSTO

CEREMONIA DE INAUGURACIÓN
A falta de dinero, Brasil tira de imaginación. Aunque hay deportes como el fútbol que alzarán el telón varios días antes, la inauguración oficial tendrá lugar el día 5 con una ceremonia mucho más austera que la de Londres 2012. En esta ocasión, el director de cine Fernando Meirelles será uno de los que se encargue de suplir las limitaciones presupuestarias con talento.

6 DE AGOSTO

PRUEBA EN RUTA MASCULINA Después de la decepción de Londres, el equipo español intentará que 'Purito' Rodríguez o Alejandro Valverde reediten el oro de Samuel Sánchez en Pekín 2008. Se espera que la prueba acabe en torno a las 20:15 horas.

PRIMERA OPCIÓN PARA MIREIA Como es habitual, la primera semana de competición estará marcada por la natación, que en este primer día oficial ya deparará varias finales, entre ellas, la femenina de 400 metros, con la vista puesta en Mireia Belmonte.

8 DE AGOSTO

UN ESTRENO POR TODO LO ALTO El rugby se estrenará en Rio de Janeiro dentro del programa olímpico. Para este lunes día 8 está prevista la final femenina, en la que sueñan con estar las 'Leonas' de José Antonio Barrio.

EL SALTO DE CALIDAD DE 'SETE' BENAVIDES: El piragüista mallorquín se quedó a las puertas del podio en Londres, pero ahora intentará confirmar el oro conquistado en el Mundial de Bakú 2015. Su disciplina, la C1, disputará en esta fecha la gran final.

14 Y 16 DE AGOSTO

MENGUAL Y CARBONELL VUELVEN A SINCRONIZARSE El fiasco del equipo español de sincronizada deberá ser compensada por la actuación del dúo, en el que participarán las dos nadadoras que son santo y seña de esta disciplina.

TODOS LOS FLASHES APUNTAN A BOLT A pesar de la lesión sufrida en los 'trials' de Jamaica, el recordman mundial competirá contra los velocistas norteamericanos y contra sus propias marcas. ¿Conseguirá el español Bruno Hortelano colarse en la gran final?

19 DE AGOSTO

CAROLINA MARÍN AL VOLANTE Ha provocado que el bádminton se haga un hueco dentro del nutrido deporte español. Sus éxitos mundiales colocan a la onubense entre las favoritas para disputar una final en la que, seguramente, tendría una rival asiática.

JAMAICA VS ESTADOS UNIDOS Las dos naciones se disputarán la supremacía mundial de la velocidad en las finales femenina y masculina del 4x100 relevos. En la última de ellas, Usain Bolt pueden acrecentar aún más su leyenda.

20 DE AGOSTO

RUTH BEITIA, A POR SU MEJOR SALTO A sus 37 años, la santanderina está ante su última oportunidad para colgarse una medalla olímpica. El Europeo de Amsterdam (oro) y el Mundial en pista cubierta de Portland (plata) aumentan sus esperanzas.

LAS CHICAS SIENDO 'GUERRERAS' Fueron una de las sensaciones en Londres 2012, pero el equipo femenino español de balonmano no se conforma con aquella medalla de bronce e intentará meterse en la final que se disputará este sábado.

21 DE AGOSTO

¿LA ÚLTIMA DE LA GENERACIÓN DORADA? Despues de dos medallas de plata consecutivas, los Pau Gasol, Juan Carlos Navarro y compañía esperan poner el broche de oro a su trayectoria con la selección, con intento de revancha ante Estados Unidos incluido.

GRANDES EXPECTATIVAS El equipo español de gimnasia rítmica lleva varios años ganando protagonismo a nivel internacional. Tras el diploma obtenido en 2012, el conjunto en el que está la madrileña Sandra Aguilar aspira a subir al podio.

La mejor arma contra el calor de agosto

Las cuatro horas de diferencia que hay entre España y Rio de Janeiro harán que los aficionados españoles se vean obligados a trasnochar para seguir algunos de los eventos que tendrán lugar en la sesión vespertina, aunque el grueso de las jornadas podrá verse en una franja mucho más benévola. Las competiciones podrán verse en Televisión Española, con Teledeporte y RTVE.es como referencias.

REINVENTARSE NUNCA FUE TAN FÁCIL.

ABRE TU PROPIO LIZARRAN.

- **LÍDER MUNDIAL** EN PINCHOS Y TAPAS
- **300 ESTABLECIMIENTOS** EN ESPAÑA Y EN **20 PAÍSES**
- **30 MILLONES DE CLIENTES** AL AÑO
- **50 MILLONES** DE CAÑAS Y **70 MILLONES** DE PINCHOS AL AÑO

expansion@comessgroup.com www.lizarran.es 900 102 869

LIZARRAN

COMESS GROUP

Que el calor no te frene

El mes de agosto ya está aquí y eso se nota en las altas temperaturas que ya se están registrando en casi toda España. Para que esta circunstancia afecte lo menos posible a nuestra práctica deportiva, os traemos unos cuantos consejos y recomendaciones que evitarán muchos problemas.

POR **JAIME DOMÍNGUEZ** (@JaimDominguez)

Con la llegada del mes de agosto, nos toca replantear nuestras rutinas de entrenamiento, sobre todo si realizamos deporte al aire libre. Las altas temperaturas nos obligan a tomar una serie de precauciones antes, durante y después de nuestros ejercicios. La Universidad de Córdoba, ubicada en una de las ciudades más calurosas de nuestro país, plantea los siguientes consejos a los que no quieran dejar el deporte en esta época del año.

Elegir bien las horas

1: Si vamos a salir a la calle a correr o a montar en bicicleta, lo ideal es hacerlo a primera hora de la mañana o, en caso de que no sea posible, una vez que caiga la tarde. El pico de calor suele producirse alrededor de las 18 horas, por lo que es recomendable alejarse lo máximo de esta franja.

Menos tiempo

2: Si nuestros quehaceres cotidianos sólo nos dejan las horas centrales para hacer deporte, lo primero que hay que tener en cuenta es que deberemos rebajar tanto el tiempo que dedicamos a nuestros ejercicios como la intensidad que imprimimos a los mismos. Sólo así se puede compensar el efecto que el exceso de temperatura tiene sobre nuestro cuerpo cuando nos ponemos en marcha.

Hidratarse correctamente

3: Hay que empezar la sesión bien hidratados, es decir, beber antes aunque no se tenga sed, aunque con cuidado de no pasarse y caer en una sobrecarga por volumen. Una buena manera de comprobar la hidratación es observar el color de la orina. Si es escasa y anaranjada, es que es necesario ingerir más líquidos. Antes de salir debe ser abundante e incolora.

Comer poco o nada

4: Lo ideal es no comer nada antes de ejercitarse. Necesitaremos enviar mucha sangre a la piel para enfriarla y no puede estar en el estómago, ya que eso nos podría provocar un colapso, el conocido popularmente como 'corte de digestión'.

Ojo al sudor

5: Dejar de sudar mientras se está haciendo deporte a una alta temperatura es una mala señal y puede significar que algo no está funcionando bien. Si la piel está seca y caliente, debes parar de inmediato.

Proteger la piel y la vista

6: La exposición prolongada al sol envejece la piel y puede afectar al cristalino del ojo. Para evitarlo, hay que utilizar crema con un factor de protección superior al 20 y llevar unas gafas de sol de calidad y con todos los filtros necesarios. Para la cabeza es recomendable la gorra, ya que la crema se puede mezclar son el sudor y ser muy molesta para los ojos. En cuanto a la ropa, hay que alejarse de los colores oscuros, ya que multiplican la atracción solar. Lo ideal es ir completamente de blanco.

Buscar alternativas

7: A pesar de todos estos consejos, hay que tener en cuenta que lo mejor para estos meses es buscar alternativas deportivas en las que el calor no sea un obstáculo. Apuntarse a un gimnasio refrigerado para sustituir durante estos meses de calor nuestra rutina habitual es algo que hay que tener en cuenta. Otra opción es aprovechar las altas temperaturas para practicar deportes acuáticos en sus distintas vertientes: natación, acuagym o fitness en el agua con todas sus modalidades. Quizá descubramos una nueva afición.

Películas bajo un techo de estrellas

Varios municipios madrileños mantienen su apuesta este verano por el cine al aire libre, una alternativa para las noches de calor

LILIANA PELLICER
@lilianapellicer

Estrellas en la pantalla y sobre nuestras cabezas. A pesar de las incomodidades, el cine al aire libre se mantiene como una alternativa para los románticos amantes del séptimo arte en las noches veraniegas. Opciones no faltan, tanto en municipios madrileños como en la capital.

El parque de La Bombilla repite con su 32 edición de su tradicional ciclo, que este año suma una nueva zona de restauración, con terraza libre a partir de la 19 horas. Todos los días programará un título diferente de domingo a jueves; mientras que los viernes, sábados y víspera de festivos habrá sesión continua.

Por su parte, el Centro Cultural Conde Duque acoge hasta el 18 de septiembre el Cine Garden, una sala de cine y espacio multiusos que contará con proyecciones de películas, terraza, zonas arboladas, tumbonas, conciertos acústicos y también sesiones de Dj.

La sala de cine exterior en el Patio Sur contará con 2.000 metros cuadrados y capacidad para 800 personas, y proyecta películas todos los días de la semana, con ciclos de cine sobre una pantalla de 300 metros cuadrados.

Otra alternativa en la capital es la Terraza de la Casa Encendida, que se transformará en 'La Terraza Magnética', con una programación de películas y conciertos que, según fuentes de la organización, crearán un "campo magnético" al que resultará "imposible resistirse".

Cine en la galería de cristal

La Galería de Cristal de CentroCentro se convierte hasta el 8 de septiembre en una sala de cine, con títulos clásicos, de culto, europeos y de autor, así como éxitos recientes.

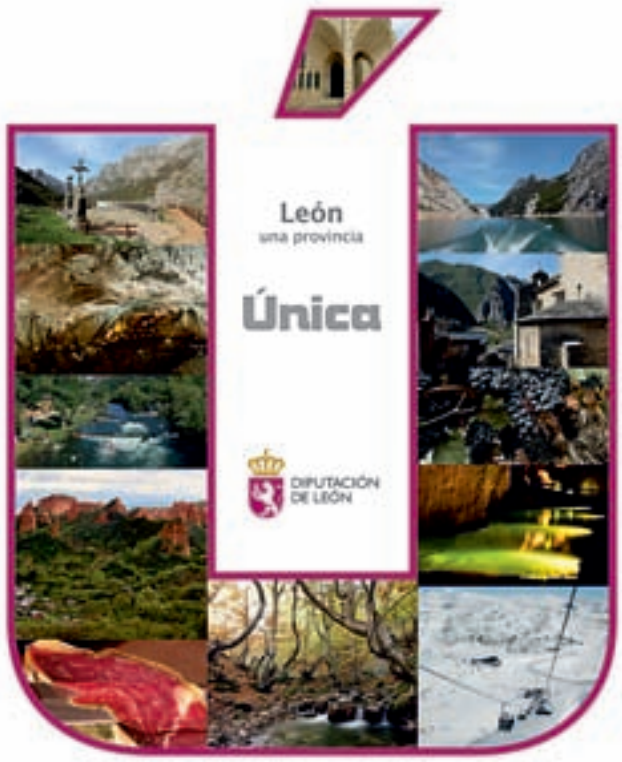
Además, los distritos también contarán con una amplia programación cinematográfica gratuita que se podrá disfrutar en auditorios, parques y otros espacios urbanos.

La Casa Encendida, Conde Duque y La Bombilla, propuestas en la capital

POR TODA LA REGIÓN

La oferta se trasladará a varias localidades como Pozuelo, que ofrecerá 'Del revés' (24 de julio) o 'Operación UNCLE' (7 de agosto), entre otros, en el auditorio El Torreón; Boadilla del Monte, que proyectará en el parque Juan Pablo II 'Atrapa la bandera' (29 de agosto) y 'Los minions' (5 de septiembre); o Torrejón, donde podrán verse películas infantiles los viernes y para un público más adulto los sábados en la Plaza de Toros.

No será ésta la única opción, ya que la Comunidad ha organizado diversos ciclos en más de 40 municipios, entre los que se encuentran Rascafría o Brunete.



La provincia de **LEÓN** es una experiencia **ÚNICA**, para disfrutar de los paisajes y lugares más dispares, saborear su gastronomía y gozar de la hospitalidad de sus gentes.

JEAM ABOGADOS

MÁS DE 40 AÑOS DE EXPERIENCIA

Recupere lo que es suyo

PREFERENTES
SUBORDINADAS
VALORES
CLÁUSULA SUELO
BONOS CONVERTIBLES

Somos pioneros en conseguir el dinero de los clientes.

100% DE ÉXITO
en primera instancia y apelación

SIN COSTE
Costas y honorarios por cuenta de la entidad bancaria

+ INTERESES
Su dinero, más los intereses devengados

LLAME SIN COMPROMISO
91 457 60 96

despacho@jeamabogados.com
www.jeamabogados.com
C/ Conde de Peñalver 4, 4ºB, 28006 Madrid

Conciertos para todos en las fiestas de agosto

Varios municipios de la región celebran sus festejos patronales en las próximas semanas • Una de las grandes atracciones será el ciclo de conciertos en la Muralla de Alcalá, con Melendi o Julieta Venegas

JAIME DOMÍNGUEZ
@JaimDominguez

BERTÍN Y ARÉVALO: El popular presentador y cantante Bertín Osborne y el cómico Arévalo llevarán a la Muralla de Alcalá de Henares el domingo 28 de agosto a las 20 horas su espectáculo 'Dos mellizos', en el que simulan ser dos hermano muy diferentes. Las entradas tienen un precio de 23 euros.

Aunque la mayoría de las fiestas locales de la Comunidad de Madrid se celebran en septiembre, hay algunas ciudades que no tienen miedo al éxodo vacacional de sus vecinos y adelantan sus festejos a los últimos días de julio y al mes de agosto. Una buena oportunidad para los que se quedarán en la región durante las próximas semanas para disfrutar de una serie de conciertos y espectáculos de todo tipo, en muchos casos de manera gratuita.

Collado Villalba abrirá el fuego este viernes 22 de julio con unos clásicos del rock nacional como Seguridad Social, que interpretarán los temas que les hicieron célebres en la década de los 90 en una gira en la que celebran sus más de 30 años de vida. Será a medianoche en la plaza de los Belgas. El sábado 23 a las 23 horas será el turno de unos referentes de los 60 como Miki y Helena Bianco en la plaza de la Estación.

MIRANDO AL SUR

A mediados del mes de agosto, el protagonismo recaerá en dos ciudades del Sur. El miércoles 10 empiezan los conciertos en el auditorio del parque Juan Carlos I de Pinto con la actuación a las 22 horas de Paula Rojo, conocida por su paso por el programa 'La Voz'. El jueves 11 a la misma hora tendrá su oportunidad la también televisiva Ruth Lorenzo. Justo después, en torno a la 1 de la madrugada, llegará el grupo Obús, uno de los últimos supervivientes del rock duro español de los años 80, con el carismático Fortu al frente. El polifacético Huecco actuará el viernes 12 después de la medianoche, mientras que el sábado 13 a las 22 horas se subirá al escenario Tamara. Los encargados de poner el broche de oro a las fiestas pinteñas serán Celtas Cortos el domingo 14 a la 1 de la madrugada.

Abraham Mateo será el rostro más conocido de los que pasen por Leganés

Pinto apostará por jóvenes como Paula Rojo y veteranos como Obús

La otra ciudad que estará de fiestas en esos días será Leganés, aunque en este caso las actuaciones empezarán el sábado 13 en

COLMENAR VIEJO Y SANSE presentan los carteles más atractivos de la Comunidad

Dos grandes ferias para este verano

Los últimos días del mes de agosto traerán consigo el comienzo de las dos ferias taurinas más importantes que se celebran en la Comunidad de Madrid durante el verano. Se trata de los ciclos de San Sebastián de los Reyes y Colmenar Viejo, que en los últimos días han presentado sus carteles.

En Sanse empezarán el sábado 27 con una corrida de Victoriano del Río para los diestros El Juli, Manzanares y Roca Rey. Un día más tarde, uno de los triunfadores de la última edición de San Isidro, Alberto López Simón, se encerrará con seis toros de distintas ganaderías. Los rejoneadores

López Simón estará en Sanse y en Colmenar

el recinto ferial con Natalia, una de las participantes en la primera edición de 'Operación Triunfo'. Una de las grandes atracciones llegará el domingo 14 con Abraham Mateo, uno de los ídolos del público adolescente. El gaditano presentará las canciones de su último trabajo 'Are you ready?'. El lunes 15 y el martes 16 será el momento del rock, encarnado en los grupos Envidia Kotxina y Ciclón, respectivamente. El miércoles 17 se cerrarán las actuaciones con un concierto organizado por la emisora Radiolé en el que participarán grupos de flamenco como Los Kome-Kome, Javier Stan o Pilar Valero 'Calaíta'.

LA MURALLA DE ALCALÁ

Para los últimos días de agosto quedará una de las grandes citas del verano en la Comunidad de Madrid. Se trata del ciclo de concierto de La Muralla de Alcalá de Henares, una especia de festival al estilo del Starlite marbellí, que traerá a figuras relevantes de la música y el espectáculo recinto auditorio del Palacio Arzobispal. La diferencia con el resto de actuaciones de este verano es que serán de pago.

El asturiano Melendi abrirá la programación el sábado 20 de agosto a las 23 horas con un recital en el que presentará las canciones incluidas en su último álbum en vivo, 'Directo a septiembre'. Las entradas tendrán precios a partir de los 23 euros. Un día más tarde, el domingo 21 a las 22 horas, llegará a la Muralla de la ciudad complutense la cantautora mexicana Julieta Venegas, con su trabajo 'Algo sucede' bajo el brazo. Las localidades, a 27 euros.

Los sonidos románticos del cantante gaditano Manu Carrasco inundarán el escenario el lunes 22 por un precio de 20 euros cada entrada, mientras que el violinista libanés de origen armenio y nacionalidad española Ara Malikian protagonizará un cambio de registro el martes 23 a las 22 horas. Las entradas cuestan 23 euros. El compositor y cantante David de María saldrá al escenario el jueves 25 a las 23 horas con su décimo disco, 'Séptimo cielo'. Para disfrutarlo habrá que abonar 23,80 euros. La primera parte del ciclo la cerrará el grupo de pop Izal, que actuará el viernes 26 a las 22:30 horas. Las localidades tienen un precio de 23 euros.

Celtas Cortos estará en Pinto

Sergio Galán, Manuel Manzanares y Lea Vicens (El Canario) tendrán su oportunidad de brillar el lunes 29. Los encierros seguirán siendo a las 11 horas y este año estrenarán una grada.

'MANO A MANO'

En cuanto a Colmenar Viejo, la feria de la Virgen de los Remedios empezará el sábado 27 con una novillada para Luis David Adame, Rafael Serna y José Aguilera. El domingo 28 Francisco Rivera 'Paquirri', Juan Bautista y 'El Fandi' torearán reses de Fernando Peña. El lunes 29 habrá un 'mano a mano' entre Alberto López Simón y Alejandro Talavante con toros de Jandilla. Los novilleros Juan Antonio Romero, Alberto Martín y Sergio Díaz pondrán el broche final el martes 30.

Torre de libros para devorar en vacaciones

En GENTE hemos seleccionado las mejores lecturas para verano • Novela romántica, histórica o de suspense, para todos los gustos

ANA BALLESTEROS
@anaballesterosp

El verano es la mejor época para zambullirse en las páginas de ese libro que lleva aparcado en la estantería durante todo el año poniendo como excusa la que ya se ha convertido en la maldición de este siglo, "no tengo tiempo". Por si todavía no has decidido cuál será el afortunado que te acompañe durante tus vacaciones, en este especial de verano de GENTE hemos hecho una selección para todos los gustos.

Empezando por lo alto de esta torre que querrás devorar, lo último de Elísabet Benavent. En 'Mi isla' (Suma de letras), la autora nos presenta a Maggie, un personaje que enseñará al lector que se puede empezar de nuevo. Bajando un peldaño, el libro que inunda los escaparates de todas las librerías. 'Calendar Girl' (Planeta), de Audrey Carlan, te tendrá en vilo hasta la última página.

Con el lomo naranja, 'Redención' (Titania), de Meredith Wild, abre un bloque de novela romántica. De aquí pasamos a 'La chica que lo tenía todo' (Roca Editorial), donde su autora, Jessica Knoll, nos trae a Ani, una mujer tan inteligente como cruel, tan vulnerable como detestable, cuya vida es una perfecta mentira. Un poco de suspense enlaza también la historia de Alyson Noël, 'Sin igual' (Harper Collins), y, debajo de este, una incondicional del género, Megan Maxwell, y su título 'Deseo concedido' (Esencia), seguida de 'Érase una vez en Londres' (Phoebe), de Laura Maqueda.

PARA TODA LA FAMILIA

Las jóvenes de la casa no podrán pasar este verano sin la segunda entrega de la serie 'Algo tan sencillo' de Blue Jeans. Leerán 'Algo tan sencillo como darte un beso' (Planeta), mientras 'Yoga a la siciliana' (Ediciones B), de Eduardo Jáuregui, será el escogido por la generación anterior, al igual que 'Las señoritas Lagarde' (La esfera de los libros), de Jacinta Ramírez de Rodrigo, o la novela que firma Paloma Sánchez-Garnica, 'Mi recuerdo es más fuerte que tu olvido' (Planeta). Para los hombres de la casa, 'Jóvenes promesas' (Planeta), de Juanjo Díaz Polo, un libro sobre la primera selección española de fútbol.

'Mi isla', de Elísabet Benavent, llega con un personaje que te conquistará

'Jóvenes promesas' es una novela sobre la primera selección española de fútbol

'El desorden que dejas', de Carlos Montero, tiene el Premio Primavera

'La tristeza de los ángeles' (Salamandra), de Jón Kalman Stefánsson) es un libro de una belleza única; mientras que Antoine Laurain te atrapará con 'La mujer de la libreta roja (Salamandra), una historia tan sencilla como sofisticada.

HISTORIA Y SUSPENSE

Rescatamos también 'Olvidé decirte quiero' (Planeta), de Mónica Carrillo, y el divertido título de Mayte Uceda, 'Alicia y el teorema de los monos infinitos' (Planeta). Imprescindible es 'El desorden que dejas' (Espasa), de Carlos Montero, Premio Primavera de Novela 2016.

Los amantes de la novela histórica disfrutarán con 'El espía que engañó a Hitler' (Espasa), de José María Beneyto, y con 'En aguas tranquilas' (Maeva), de Viveca Sten. En la base de nuestra torre, 'El silencio de la ciudad blanca' (Planeta), de Eva García Sáenz de Urturi, una novela negra elegante e hipnótica.

Starlite Marbella se celebra cada año en la ciudad del Sur

La música se abre hueco entre los planes veraniegos

De norte a sur, y de este a oeste, importantes festivales se dan cita en nuestro país durante la época estival • GENTE repasa algunos de ellos

ALBERTO ESCRIBANO
@albertoescri

El calor sofocante propio del verano aprieta sin descanso y una de las recetas para combatirlo más demandada en los últimos años, y que ha conseguido abrirse un hueco importante en los planes veraniegos de los españoles, son los festivales de música, que proliferan cada vez con mayor vehemencia en nuestro país. En la costa, destino de vacaciones por excelencia, o en el interior de España, cada año son muchas las nuevas propuestas que reciben el aprobado del público en forma de miles de visitantes atraídos por este tipo de turismo.

Pero no solo de festivales vive la música durante los meses del estío, sino que las principales estrellas programan para esta época sus giras por toda la geografía, llevando sus temas a cientos de pueblos y ciudades, provocando, además, el 'efecto llamada' entre los fans y, por lo tanto, un impulso considerable para el turismo.

Starlite Marbella, Aquasella Festival, Arenal Sound, la 'Gira World Tour' de Julio Iglesias o la Gira 2016 de Alejandro Sanz son solo algunas de las propuestas para un verano en el que no todo es sol y playa. Que también.

CITAS QUE NO PUEDES PERDERTE

Starlite Marbella

Un festival boutique único en el mundo y referencia en Europa. Un acontecimiento internacional que en 2015 recibió a más de 150.000 espectadores procedentes de más de 60 países. Al escenario se subirán, entre otros, The Corrs, Estrella Morente, Malú o Carlos Santana.

FECHA: Hasta 20 agosto // **LUGAR**: Marbella

Aquasella Festival

Desde el 22 al 24 de julio, ambos inclusive, un recinto ubicado en un prado cercano a las localidades asturianas de Arriondas y Cangas de Onís acogerá esta cita que cumple su vigésimo aniversario. Entre los artistas invitados estarán Paco Osuna, Paul Kalkbrenner o Luciano.

FECHA: 22, 23 y 24 julio // **LUGAR**: Arriondas

Julio Iglesias 'World Tour'

Uno de nuestros artistas más internacionales ha comenzado ya su 'World Tour 2016', al que dio inicio en La Palma. La gira del artista latino por excelencia, que le llevará a diferentes ciudades españolas (el 23 de julio a Tenerife), tendrá su recorrido por los cinco continentes. Más de 300 millones de discos vendidos le avalan.

Alejandro Sanz Gira 2016

La ciudad de Santander, este sábado 23 de julio, será la próxima parada de la 'Gira 2016' de Alejandro Sanz, que ya le ha llevado a ciudades como Barcelona, La Coruña o Valencia, entre otras. 'Sirope vivo' es el título del tour en el que presenta su último disco, el décimo álbum de estudio en la carrera del cantante.

HORÓSCOPO: PREDICCIÓN ESPECIAL **VERANO 2016**

ARIES
21 MAR - 20 ABR

Acción: Aprende algo nuevo que necesitas. Sentimientos: A veces todo se desborda. Suerte: En momentos divertidos. Salud: Te sientes bien.

TAURO
21 ABR - 21 MAY

Acción: Te sentirás con más apoyo y valoración. Sentimientos: Amor responsable y sincero. Suerte: En el hogar. Salud: Mejoría. Disfruta.

GÉMINIS
22 MAY - 21 JUN

Acción: Organiza temas con compañeros de viaje. Sentimientos: Confianza/empatía. Suerte: Nuevos contactos. Salud: Sobre ruedas.

CÁNCER
22 JUN - 22 JUL

Acción: Lleva todo en una agenda. Sentimientos: Pasión idílica. Suerte: En temas económicos. Salud: Te sientes bien.

LEO
23 JUL - 22 AGO

Acción: Tiempo de relax y evasión. Sentimientos: Momentos de ensueño. Suerte: Eres el centro. Salud: Si eres feliz todo marcha.

VIRGO
23 AGO - 22 SEP

Acción: Organiza tu hogar. Sentimientos: Evita gafas rosas ingenuas. Suerte: Sigue los dictados del corazón. Salud: Deshazte de tensiones.

LIBRA
23 SEP - 22 OCT

Acción: Amistades muy cercanas. Sentimientos: Tómate todo con ironía. Suerte: Consigue el proyecto soñado. Salud: No controles todo.

ESCORPIO
23 OCT - 22 NOV

Acción: Organiza tu economía. Sentimientos: Las tensiones te hacen vivir la vida. Suerte: En tus compromisos. Salud: Genial.

SAGITARIO
23 NOV - 21 DIC

Acción: Te sientes muy valorado. Sentimientos: Necesitas sentir a alguien cercano. Suerte: Alegría en los estudios. Salud: Todo es divertido.

CAPRICORNIO
22 DIC - 20 ENE

Acción: Tus sueños podrían hacerse realidad. Sentimientos: Hay distinas formas de sentir cariño. Suerte: En tu valoración. Salud: Mejoría.

ACUARIO
21 ENE - 19 FEB

Acción: Cumple tu sueño. Sentimientos: Problemas y responsabilidad unen. Suerte: Con la pareja. Salud: No te lo tomes a la tremenda.

PISCIS
20 FEB - 20 MAR

Acción: Reorganiza asuntos profesionales. Sentimientos: Hacer las paces es bueno. Suerte: En tus actuaciones altruistas. Salud: Muévete.

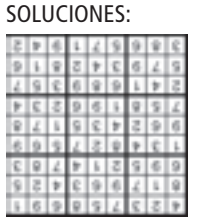
SUDOKUS:

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

Instrucciones
CÓMO JUGAR AL **SUDOKU**

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

SOLUCIONES:



Gente

91 548 02 63 - 91 541 20 78

También puede poner su anuncio personalmente en: calle Gran Vía 57. 9ºA. 28013 Madrid. (Metro Plaza España) en horario de 9:00 a 17:00 h. (Lunes a Jueves). Viernes de 9:00 a 14.00 h. Gente en Madrid no se responsabiliza de la procedencia ni de la veracidad de los anuncios breves, y se reserva el derecho de modificar el emplazamiento de los mismos, así como la publicación o no en caso de no cumplir las condiciones necesarias.

Anuncios clasificados

Ávila: 807 505 783* · Barcelona: 91 541 20 78 · Burgos: 807 505 132* · León: 807 517 310* · Logroño: 807 505 794* · Palencia: 807 505 781* · Santander: 807 505 779* · Segovia: 807 505 789* · Valladolid: 807 517 023*

*El coste de la llamada a los 807 es de 1.21 €/min. desde la red fija, y de 1.57 €/min. desde la red móvil. IVA incluido.

1. INMOBILIARIA
1.2. ALQUILER PISOS

OFERTA

ESTUDIO amueblado 300€. 653919653.

PISO 2 dormitorios. 430€. 653919652.

PISO 3 dormitorios. 460€. 653919652.

1.4. VACANCIAS

OFERTA

LOGROÑO. 7 personas. Fines semana, semanas, quincenas, meses. 669913409.

2. EMPLEO

OFERTA

EMPRESARIO NECESITA CHICA JOVEN INDEPENDIENTE PARA 6 HORAS DIARIAS. 800€ MES. 603433448.

DEMANDA

BUSCO trabajo como interna. 699123132.

COBRO la voluntad. Ángel, Pintor Español. Experiencia. 639006668.

ESPAÑOLA cocina, limpieza. 665840303.

3. ENSEÑANZA
3.2. IDIOMAS

OFERTA

INGLES, clases particulares. 636380675.

8. OCIO
8.1. JUGUETES

DEMANDA

COMPRO juguetes antiguos, álbumes, Mádelman, scalextric, trenes, playmobil. 653017026.

10. INFORMÁTICA
10.1. REPARACIONES

OFERTA

INFORMÁTICO Domicilios. 671277949.

MRN. Reparación ordenadores / portátiles. Servicio técnico. Mantenimiento empresas. 916702481.

12. SERVICIOS
12.2 PLAGAS

OFERTA

CONTROL de plagas. 910161526.

14. VARIOS
14.2 CAZA

OFERTA

VENDO. Escopeta caza, repetidora. Marca Beretta. Seminueva. Precio 150€. 646130042. 91222306.

15. RELACIONES
15.2 ÉL BUSCA ELLA

OFERTA

BUSCO chica guste bdsm. Formar pareja amistad. 628450953.

16. MASAJES

OFERTA

¡¡CARLA!!. MASAJISTA PROFESIONAL. HOTELES/ DOMICILIOS. 70€. TAXI INCLUIDO. VISA. 600095042. 913666960.

¡¡NATI !! 30. Media hora. Leganés. 656950668. Whatsapp.

ALCORCÓN. Jovencitas. 638393911.

ALCORCÓN. Quiromasajista. 649209278.

ALINA. MASAJISTA. RELAJACIÓN TOTAL. VOY DONDE ESTÉS (HOTELES / DOMICILIOS / OFICINAS). 70€ TAXI INCLUIDO. VISA. 610093249.

AMIGUITAS. Getafe. 914240449.

ANA madurita. Coslada. 642142960.

ANDREA. Masajista sensitiva. 639215971.

ARGENTINA. Madurita. Vistalegre. 660968628.

ASIÁTICAS Leganés 665110395.

ATOCHA. Masajes 20. 648740917.

CHICAS. Sensuales. Carabanchel. 690877137.

ELENA. Masajista madura. Móstoles. 602507585.

ESPAÑOLA (sola). Supermasajes. Avenida América. 608819850.

FUENLABRADA. Española. 604104833.

FUENLABRADA. Española. 648607072.

GABRIELA. 19 AÑOS. MEJICANA. MASAJES DOMICILIO. MADRID / ALREDEDORES. ECONÓMICOS. 24 HORAS. 618200378.

GETAFE. Amiguitas. 634739197.

GETAFE. ASIÁTICAS. 688050173.

JOVENCITA. Masajista sensual. 639492956.

LEGANÉS. Casada. 604358253.

MADURITA. 30. 695089077.

MARTA. Solita. 660175109.

MAYTE. Supermasaje 30. San Sebastián Reyes. 632703086.

MORENA. Móstoles. 674268882.

NAOMI. Jovencita sensitiva. 672295071.

PINTO. Masajes. 630382625.

TETUÁN. Relajantes. 911525859.

18. ESOTERISMO
18.1. VIDENCIA

OFERTA

VIDENTE CARMEN CARTAS TAROT. TODO LO QUE NECESITAS SABER. TU FUTURO INMEDIATO. TE DOY TODAS LAS RESPUESTAS, SOY DIRECTA. FIJO: 1,21 €/MIN. MÓVIL: 1,57 €/MIN. 806499924.

¿Problemas de humedad en su vivienda? En ACUASEC tenemos la solución

Averiguamos cuál es la causa de la humedad para aplicar el tratamiento específico y resolver el problema, ya sean humedades por condensación, capilaridades o filtraciones.

LA PRESENCIA DE HUMEDAD en su casa pone en peligro su bienestar e incluso la salud de toda su familia

ACTUAR CONTRA LA HUMEDAD: UNA TAREA RESPONSABLE

Cuando observe manifestaciones en su vivienda de salitre, manchas negras en la ropa, paredes desconchadas, olor a hongos...¡Es el momento de actuar! Cualquier problema de humedad que surja en su casa debe ser tomado muy en serio, por eso la mejor opción es acudir a un profesional especializado, ya que con frecuencia los propietarios caen en el error de intentar resolver el problema por sí mismos, siendo numerosos los fracasos, ocasionándoles numerosos gastos sin poder librarse del problema.

EL PROFESIONAL ESTUDIA LAS CAUSAS DEL PROBLEMA

El profesional localiza el origen del problema y lo trata para eliminar sus efectos negativos. Ahora bien, las causas de un problema de humedad pueden ser complejas: subidas capilares, filtraciones de origen pluvial, condensación, fuga en una tubería que no se ha percibido... La presencia de humedad en su casa pone en peligro su bienestar, e incluso la salud de su familia. Los hongos y los ácaros constituyen una grave amenaza para los niños. En breve, la humedad puede realmente convertirse en un problema de salud; así pues, recurrir a un profesional es una necesidad, no un lujo.

LA HUMEDAD amenaza tanto a la estructura del edificio como a su contenido y sus ocupantes

PROPIETARIO, ES SU VIVIENDA LA QUE ESTÁ AMENAZADA

Usted tiene interés en tomarse en serio el riesgo que la humedad hace correr a su casa. Un simple indicio tiene todas las probabilidades de transformarse en un problema grave. Las manifestaciones en superficie constituyen con frecuencia el síntoma de un problema más profundo. La humedad, ya sea por capilaridades, por filtraciones en las paredes y revestimientos o por condensación, amenaza tanto a la estructura del edificio como a su contenido y a sus ocupantes: pudrimiento de la carpintería, deterioro de los muebles, etc. Se exponen simplemente a encontrarse una casa insalubre.

LA HUMEDAD, CAUSA DE AFECCIONES RESPIRATORIAS GRAVES

Se han realizado estudios científicos sobre adolescentes que sufren afecciones respiratorias, dando como resultado un 83% de asmas, bronquitis asmáticas y bronquitis crónicas y un 87% de rinitis crónicas, que alcanzan a jóvenes que viven en habitaciones demasiado húmedas. De un 20 a un 30% de nosotros sufrimos alergias respiratorias, ¡dos veces más que hace 20 años!. Edouard Drouhet, jefe de micología en el instituto de la Salud Pública Louis Pasteur, explica este aumento por nuestro modo de vida: "Vivimos más en el interior, en casa o en el despacho. Desde los años 60, tendemos a un exceso de aislamiento para no dejar escapar el calor y además no se airea suficientemente".

Problemas de humedad por capilaridad

Problemas de humedad por condensación

CASA HÚMEDA, AMBIENTE INSANO

Miles de personas han solucionado sus problemas de humedad gracias a la intervención de los especialistas de ACUASEC. Cada año ACUASEC ejecuta innumerables obras con éxito y sanea casas que, en otro caso, seguirían siendo nocivas para la salud de sus ocupantes.

Hasta 30 años de garantía en nuestros trabajos

Premio A Tu Salud 2015

MEJOR EMPRESA EN EL TRATAMIENTO DEL AIRE

Nº: 3.107.407

PREMIO A LA LABOR PROFESIONAL Y COMPROMISO CON LA EXCELENCIA

Instituto para la Excelencia Profesional

MÁS INFORMACIÓN EN EL TELÉFONO GRATUITO

900 809 939

www.acuasec.com

Gente madrid

EDITA: GENTE EN MADRID, S.L. • **DIRECCIÓN:** CONDE DE PEÑALVER, 17 · 1A. PLANTA · 28006, MADRID • **TELÉFONO:** 91 369 77 88 • **DEPÓSITO LEGAL:** M-18764-2013

GRUPO DE INFORMACIÓN GENTE · DISTRIBUCIÓN GRATUITA

GENTE EN **MADRID** | GENTE EN **BARCELONA** | GENTE EN **VALENCIA** | GENTE EN **BILBAO** | GENTE EN **LA CORUÑA** | GENTE EN **ZARAGOZA** | GENTE EN **SEVILLA** | GENTE EN **BURGOS** | GENTE EN **VALLADOLID** | GENTE EN **BADAJOZ** | GENTE EN **TOLEDO** | GENTE EN **OVIEDO** | GENTE EN **MURCIA** | GENTE EN **SANTANDER** | GENTE EN **LOGROÑO** | GENTE EN **PAMPLONA** | GENTE EN **VIGO** GENTE EN **VITORIA-GASTEIZ** | GENTE EN **ALICANTE** | GENTE EN **MÁLAGA** | GENTE EN **GIJÓN** | GENTE EN **AVILÉS** | GENTE EN **LEÓN** | GENTE EN **PALENCIA** | GENTE EN **SEGOVIA** | GENTE EN **ÁVILA**

Un mal compañero de cama

El calor se cuela en nuestras sábanas y convierte el habitual sueño reparador en más superficial • Mantener la temperatura alrededor de los 20 grados y reducir las comidas copiosas y el alcohol, entre las soluciones

POR **LILIANA PELLICER** (@lilianapellicer)

En pleno verano, los termómetros no dejan de sumar grados. Es tiempo de piscina, de irse de vacaciones, de tomar el sol, de relajarse en las terrazas y de prepararse para enfrentarse a las altas temperaturas. Durante estos meses, dormir no es tan sencillo como meterse en la cama y taparse con la sábana. El calor se ha convertido en un mal compañero que hará las noches eternas.

"Todos los extremos perjudican, tanto con respecto al frío como al calor", explica Alex Ferré, médico especialista en trastornos del sueño de la Clínica Quirón de Barcelona. Las temperaturas altas y bajas afectan a la calidad del sueño, que se vuelve más fragmentado y superficial, lo que puede provocar diferentes efectos en nuestra salud. "Ocasiona irritabilidad, ansiedad y angustia, y afecta al humor, al sistema cardiovascular y al nervioso", asegura José Elías Fernández, psicólogo clínico, que destaca que esta situación desemboca en un aumento de los conflictos y de la agresividad, lo que puede llevar a un incremento de los divorcios, de las peleas en las familias y de los problemas laborales. Además, es posible sentir nauseas, dolor de cabeza y pérdida de atención.

La buena noticia es que los peores síntomas sólo se extenderán durante tres días, tiempo suficiente para que nuestro organismo se adapte a las nuevas condiciones, aunque en determinados casos, como los de metereosensibilidad, puede tardarse más.

Los expertos colocan, con algunas pequeñas variaciones, la temperatura ideal para un sueño reparador entre los 18 y los 21 grados. Para conseguir este nivel en pleno verano, se aconseja abrir las ventanas y ventilar, y el uso del aire acondicionado, de manera indirecta y con precaución. "A algunas personas les provoca irritación y sequedad", indica Fernández.

CÓMO DORMIR MEJOR

No podemos evitar el calor, pero sí poner todo de nuestra parte para minimizar sus efectos en nuestro organismo. Ingerir alimentos menos calóricos, limitar nuestra exposición al sol, así como la realización de actividad física a las horas de más calor, y tomar las bebidas a temperatura ambiente o templadas son algunos consejos de José Elías Fernández para conciliar mejor el sueño en verano.

El cuerpo necesita tres días para adaptarse a las altas temperaturas

Hay que ventilar bien y usar con precaución el aire acondicionado

A estas, el especialista en trastornos del sueño añade evitar el consumo de alcohol, cafeína y chocolate. "Todas estas sustancias suman para que nuestro sueño sea más superficial. Cuanto más las evitemos, mejor dormiremos este verano", concluye Alex Ferré.

DORMIR DESPUÉS DE COMER

Quince minutos de siesta todos los días a la misma hora

Las personas tienden a dormir más en vacaciones y muchos aprovechan para disfrutar de esa reparadora siesta que no pueden practicar habitualmente. "No es que la gente duerma más en verano, sino que duerme lo que necesita", explica Alex Ferré, que recalca que cada persona tiene una necesidad específica de descanso. "No hay que confundir la siesta con el sueño por fases", añade y destaca: "Debe ser siempre a la misma hora y no sobrepasar los 15 o 20 minutos". Según esta teoría, si se supera este intervalo se debe a que no se ha descansado lo suficiente. "En algunas regiones que soportan altas temperaturas se aprovecha el fresco de la noche para relaciones sociales y se recupera sueño a la hora de más calor", analiza.