



Lopetegui acelera el relevo en la portería

Apenas un año después de fichar a Iker Casillas para su proyecto en el Oporto, el nuevo seleccionador deja fuera de su primera lista al guardameta madrileño. **PÁG. 16**



DEBATE DE INVESTIDURA

CON LA MIRADA PUESTA EN ESTE VIERNES

Mariano Rajoy se enfrenta por segunda vez al Congreso tras haber fracasado en la primera votación del pasado miércoles. En esta ocasión sólo necesita mayoría simple para continuar en La Moncloa

PÁGS. 2-3

BELLEZA

PÁG. 13

Consejos para conservar la piel morena después de las vacaciones

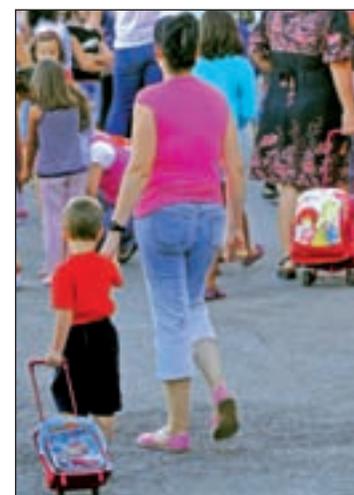
Prescindir de la exfoliación y apostar por productos hidratantes, algunos de los tips para que no desaparezca el bronceado.

CORAZÓN

PÁG. 14

Álex González y Úrsula Corberó, los famosos más sexys de este verano

Una encuesta corona a los dos actores como los más atractivos para los solteros y solteras españolas mayores de 25 años.



EDUCACIÓN

PÁG. 10

La vuelta al cole pone a prueba la conciliación en las familias

Las actividades extraescolares son una de las herramientas que pueden ayudar a los padres a acoplarse a los horarios de sus hijos.

Mariano Rajoy, durante su intervención del pasado martes en el Congreso

UN FRACASO ANUNCIADO

Mariano Rajoy se enfrenta este viernes a la segunda votación de investidura con escasas perspectivas de éxito • El apoyo de Ciudadanos y Coalición Canaria fue insuficiente para conseguir la confianza del Congreso el pasado miércoles

LILIANA PELLICER
@lilianapellicer

No hubo sorpresa en el Congreso, ni se esperaba. El presidente del Gobierno en funciones, Mariano Rajoy, se enfrentó al Hemiciclo los pasados martes y miércoles sin los apoyos necesarios para ser investido y cerró los dos días de crudo debate con tan sólo 170 síes frente a los 176 que necesitaba para obtener la mayoría absoluta.

Rajoy llegó al Congreso con dos acuerdos alcanzados con Ciudadanos y Coalición Canaria, y aprovechó la tribuna parlamentaria para reiterar su oferta a las demás formaciones, en especial, al Partido Socialista. En concreto, durante su primera intervención, el jefe del Ejecutivo ofreció grandes pactos para la siguiente legislatura para reformar el sistema de financiación autonómica, actuali-



Rivera: "No nos fiamos del PP"

A pesar del pacto de investidura alcanzado entre el partido de Rajoy y Ciudadanos, Albert Rivera trató de mantener las distancias con el presidente del Gobierno en funciones al asegurar no fiarse de él. "Hay que poner condiciones y controlar esas condiciones", indicó durante el debate, el tiempo que pedía a Pedro Sánchez que no sea un "tapón" y se abstenga.



zar el Pacto de Toledo sobre las pensiones, mejorar la educación, luchar contra la violencia de género y consensuar la política exterior.

Sin embargo, el candidato popular no sólo tendió la mano a sus oponentes, también aprovechó para poner en valor la gestión de su gobierno porque logró, según indicó, pasar de la recesión al crecimiento y a la creación de empleo. "Nos reafirmamos en nuestra manera de gobernar", defendió.

PRESIÓN SOBRE EL PSOE

Mariano Rajoy mantuvo durante el debate la presión ejercida sobre el PSOE en estas últimas semanas, aunque no fue suficiente para convencer a los socialistas de permitir el Gobierno popular. Así, reclamó a Pedro Sánchez que "no bloquee" y que no lleve a España a "elección tras elección hasta que haya un resultado que a usted le guste". De hecho, el jefe del Ejecutivo señaló al líder socialista co-

mo el causante directo de la convocatoria de unos terceros comicios. Además, hizo alusión a una posible alternativa política de "mil colores" que incluya partidos nacionalistas que pretenden romper España, frente a su Gobierno "moderado".

Sin embargo, estos argumentos no convencieron a los socia-

Rajoy pactaría en pensiones, educación y financiación autonómica

listas, que sustentaron su 'no' al líder popular en la desconfianza que generan la corrupción, las mentiras y el abuso de las instituciones.

En opinión de Pedro Sánchez, al esperar que el PSOE les facilite el Gobierno, el PP pretende "gobernar sin oposición", primero

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
madrid

GERENTE: FERNANDO IBÁÑEZ

REDACTORA JEFE: MAMEN CRESPO

EDICIONES SUR: JAIME DOMÍNGUEZ

DIRECTOR GRANDES CUENTAS Y ACC. ESPECIALES: CARLOS ECHEGUREN

JEFE DE FOTOGRAFÍA: CHEMA MARTÍNEZ

DEPORTES: FRANCISCO QUIRÓS

JEFE DE MARKETING: RAFAEL VARA

JEFE DE MAQUETACIÓN: CARLOS ZUGASTI

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.

PPD
PSOE



puestarios”, recupere “el derecho a un trabajo digno”, devuelva a la sanidad, la educación, las pensiones y la atención a la dependencia “el compromiso público que el mal gobierno ha despreciado”, que resuelva la crisis territorial y recupere “derechos y libertades”.

PACTO POR LA IZQUIERDA

A pesar de su oposición a la investidura de Rajoy, lo cierto es que Sánchez no se propuso para liderar una alternativa, tal y como le exige Podemos. “Hoy va a haber aquí una mayoría de diputados votando en contra del PP. Creo que, con ellos, debemos intentarlo. Decídase, señor Sánchez”, espetó Pablo Iglesias durante una intervención en la que cargó duramente contra el presidente del Gobierno en funciones, del que se erigió como auténtico antagonista. En esa línea, relacionó al PP con el franquismo y el absolutismo y cri-

Sánchez no propuso una alternativa política a un gobierno popular

Iglesias se presenta como la oposición a Rajoy y muestra la inoperancia socialista

proponiendo una gran coalición y luego pidiendo la abstención del PSOE. “Si la legislatura pasada fue la del absolutismo, ésta, si cedieramos a sus pretensiones, sería la del chantaje”, advirtió.

Sánchez defendió que España necesita un Gobierno que acabe con “los incumplimientos presu-

ticó a Albert Rivera por ser el “chicle de MacGyver del régimen”.

Ciudadanos, por su parte, se sumó a la petición generalizada al PSOE de que mueva ficha y pidió a Pedro Sánchez que no sea “un tapón” y permita que “corra el agua”. Durante su intervención, Albert Rivera justificó su apoyo al

FRASES DEL DEBATE



Pedro Sánchez

“Si cedieramos a sus pretensiones, ésta sería la legislatura del chantaje”

“España necesita con urgencia un Gobierno, pero no un mal Gobierno”

“Por primera vez, la primera fuerza política es incapaz de lograr los apoyos”



Pablo Iglesias

“Es mentira que vayan a combatir la corrupción porque ustedes son la corrupción”

“No queremos la respetabilidad que da el reconocimiento de los poderosos”

“Gracias por no facilitar el Gobierno del PP. Ya es hora de decidirse, señor Sánchez”

PP en la necesidad de que “el país se ponga en marcha”.

Y AHORA, ¿QUÉ?

Tras horas de debate, el jefe del Ejecutivo no pudo sumar votos a los ya acordados con Ciudadanos y Coalición Canaria, y tendrá que buscar de nuevo la confianza de la Cámara este mismo viernes, cuando sólo necesita aglutinar una mayoría simple, lo que supone que la abstención o ausencia de algunos diputados sería suficiente para permanecer en La Moncloa otros cuatro años. Sin embargo, las perspectivas son negativas ya que, según han anticipado todos los grupos parlamentarios, las posturas son inamovibles, lo que arrastra a España a un nuevo periodo de incertidumbre.

Justo el día de la primera votación, comenzó el periodo de dos meses con el que cuentan los políticos para alcanzar nuevos

Ciudadanos reitera a los socialistas su petición de abstención

Comienza el plazo de dos meses para repetir las elecciones si no hay acuerdo

acuerdos que desbloqueen una situación política estancada desde el pasado 20 de diciembre. Si durante este periodo, los partidos no logran negociar una nueva investidura, los españoles estaremos llamados a las urnas por tercera vez en un año el 25 de diciembre.

LOS COMICIOS AUTONÓMICOS pueden ser esenciales para la formación de Gobierno

Pendientes de las elecciones vascas y gallegas

Claves en toda la dinámica política son las dos citas electorales que se celebrarán el próximo 25 de septiembre. Ese día los gallegos y los vascos se enfrentarán a las urnas en un contexto de inestabilidad y de probables cambios por la participación de Podemos y sus Mareas.

De hecho, el lehendakari Íñigo Urkullu vinculó directamente la fecha electoral elegida con la situación nacional. “He decidido convocar los comicios el día 25 de septiembre con la intención de que el escenario de inestabilidad e incertidumbre de la política española afecte lo mínimo posible

a la situación en Euskadi. Esta es la mejor decisión”, aseguró el lehendakari.

En concreto, la postura de partidos nacionalistas como PNV en esta investidura puede relacionarse directamente con la posible repercusión electoral que tendría un apoyo explícito a Mariano Rajoy frente al aumento de peso del partido morado en la autonomía.

A esto se une otro dato importante. En el caso de que los nacionalistas vascos necesitaran un pacto con el PP para conservar el poder en su territorio, los populares podrían exigir el voto de los cinco diputados del PNV en el



El lehendakari Íñigo Urkullu

Congreso, quedando así a tan sólo un escaño de la mayoría necesaria para permanecer en La Moncloa.

NI AHORA NI DESPUÉS

Sin embargo, dirigentes del PNV han reiterado en diferentes ocasiones que su ‘no’ al Gobierno de Mariano Rajoy es inalterable, tanto en esta investidura como en otras que pudieran realizarse en los próximos dos meses.

“El PNV no nació con la vocación de ser el partido que proporcionase la estabilidad a España a costa de sus principios”, aseguró el portavoz de este partido en el Congreso de los Diputados, Aitor Esteban, en la sesión de investidura, en la que el presidente del Gobierno en funciones moderó ostensiblemente sus réplicas a este grupo.

Precios por persona y estancia en habitación/cabina doble, en régimen de pensión completa con agua o vino incluidos en almuerzos y cenas (excepto indicados), válido para determinadas fechas de los meses/periodos publicados. Precios válidos para mayores de 60 años. Consulta orígenes, itinerarios, hoteles, vistas, condiciones y precios para fechas no publicadas. Tasas de alojamiento en determinados destinos no incluidos. Mejor precio garantizado: se garantiza el mejor precio disponible en determinados hoteles/destinos. Destinos con avión incluido: vuelos, tasas aéreas y traslados. Gastos de gestión (86€/noche) y 126€/noche) no incluidos. Plazas limitadas. Consulta condiciones en los toletos "Expertos en Viajeros +60 Años, 1ª edición 2016-2017" y "Club de Vacaciones 1ª edición temporada 2016-2017". Pago en 3 meses sin intereses: no aplicable sobre importes de tasas de embarque ni cuota de servicio / propinas. Intereses subvencionados por Viajes El Corte Inglés, S.A. Financiación sujeta a aprobación de Financiara El Corte Inglés E.F.C., S.A. Recibo mínimo de 30€. Gastos de gestión financiados en función del importe de la venta: desde 30€ hasta un máximo de 12€. Ejemplos a 3 meses sin intereses: Importe: 300€, 101,67€/mes. TIN 0%, TAE 10,44%, gastos de gestión 5€, importe total del crédito/adelantado 305€. Importe: 3.000€, 1.004€/mes. TIN 0%, TAE 2,42%, gastos de gestión 12€, importe total del crédito/adelantado 3.012€. Redondeo de decimales en la última cuota. C.I.C.MA.59, HERNOSILLA - 112 - MADRID.





Pago 3 meses
sin intereses



Mejor precio
garantizado



Pensión
Completa



Agua y vino
incluidos

COSTAS

Almería | Vera

Hotel Apartamentos
Parque Tropical 2LL **7 noches**
Del 4 al 28 de septiembre **251€** Octubre y noviembre **218€**

Atención exclusiva: cesta de fruta en la habitación. Es un producto de Club de Vacaciones

Alicante | Benidorm

Gran Hotel Bali 4* **7 noches**
Septiembre **342€** Del 12 al 31 de octubre **302€** Noviembre **229€**

Atención exclusiva: copa de bienvenida. Es un producto de Club de Vacaciones

Costa Ballena-Rota | Cádiz

Hotel Barceló Costa
Ballena Golf & Spa 4* **7 noches**
Del 13 al 30 de septiembre **375€** Del 1 al 31 de octubre **329€**

Punta Umbría | Huelva

Hotel Barceló Punta Umbría
Mar 4* **7 noches**
Del 13 al 30 de septiembre **401€** Del 1 al 31 de octubre **364€** Del 1 de noviembre al 30 de diciembre **315€**

Suplemento noches 24/12 y 25/12, 25€ persona y noche.

Torremolinos | Málaga

Sol Príncipe 4* **7 noches**
Del 14 al 27 de septiembre **630€** Del 28 de septiembre al 12 de octubre **529€** Del 13 al 24 de octubre **476€**

ESCAPADAS

Da la bienvenida al otoño en Islantilla

Puerto Antilla Grand Hotel 4* **7 noches**
Entrada el 16 y 23 de octubre **295€**
Incluye: visita "Portugal y compras", animación en el hotel, 1 circuito termal por persona y guía acompañante. Es un producto de Club de Vacaciones

CIRCUITO INTERNACIONAL

Lagos de Italia

Hotel Bazzoni 3* (Tremezzo) **7 días | 6 noches**
Milán - Lado Di Como - Villa Carlota - Bellagio - Como - Lugano - Lago Maggiore - Lago Di Garda - Villa Taranto - Lago D'Orta **1.099€**
Salida 29 de septiembre
Incluye: vuelos ida y vuelta a Milán con salida desde Madrid, (consulta acercamientos hasta Madrid), tasas, guía acompañante, panorámicas, excursiones y visitas. Es un producto de Club de Vacaciones

SALUD & BELLEZA

Murcia | La Manga del Mar Menor

Hotel Entremares 4* **5 noches**
Termas Carthaginesas
Septiembre desde **235€** Octubre desde **209€**
Atención exclusiva: detalle de bienvenida en la habitación a la llegada. Incluye: 2 accesos a las Termas Cartaginesas de Agua de Mar, 2 circuitos Wellness y acceso diario a la piscina Brisa Marina. Es un producto de Club de Vacaciones

Toledo | Castilla La Mancha

Hotel Beatriz Toledo
Auditorium & Spa 4* **5 noches**
Del 30 de septiembre al 31 de marzo **430€**
Incluye: 5 accesos al circuito spa, parking gratuito y atenciones a la llegada.

GRANDES VIAJES

Nueva York en Acción de Gracias ✖

Hotel Roger Smith Turista **7 días | 5 noches**
23 de noviembre **2.180€**
Visitas incluidas
Incluye: vuelos directos desde Madrid, tasas aéreas, traslados, guía acompañante, desayuno americano en el hotel, 2 almuerzos y 3 cenas con bebidas y propinas, excursión "Alto y Bajo Manhattan", "Contrastes de Nueva York" y entrada al Empire State Building. Es un producto de Club de Vacaciones.

CRUCEROS

Canarias y Marruecos

Buque Horizon | Pullmantur **8 días | 7 noches**
Gran Canaria - Tenerife - La Palma - Agadir (Marruecos) - Lanzarote - Fuerteventura - Gran Canaria.
Posibilidad de embarque en Las Palmas, Tenerife y Lanzarote. Rogamos consulten
Noviembre y febrero **259€** Diciembre y enero **268€**
Todo incluido en bebidas
Tasas de embarque (200€ por persona) y cuota de servicio (72€ por persona) no incluidos.

Colores del Mediterráneo

Buque Sovereign | Pullmantur **8 días | 7 noches**
Barcelona - Palma de Mallorca - Nápoles - Civitavecchia (Roma) - Porto Torres - La Seyne-Sur-Mer
Salida 22 de octubre desde **647€**
Todo incluido • Tasas de embarque • Guía acompañante • Excursiones incluidas
Incluye: excursión "Visita de Nápoles", panorámica de Roma y excursión "St. Tropez" (almuerzo no incluido). Cuota de servicio no incluida. Es un producto de Club de Vacaciones.

902 400 454
viajeselcorteingles.es

VIAJES El Corte Inglés
Una sonrisa de ida y vuelta

#GENTE10



Septiembre es el mes más odiado del año por la mayoría. Las vacaciones han llegado a su fin y toca volver al día a día y a esa rutina que tantos quebraderos de cabeza nos da. Y algunos tienen eso que se denomina síndrome posvacacional. Pero, a mí, este me parece el mes de la ilusión, de los retos, de las ganas, de los sueños y de los proyectos. Podría seguir diciendo palabras y no acabaría. Y es que a mí septiembre, lejos de quitarme la ilusión, me la da.

Es imposible no tener la cabeza llena de nuevas ideas después de un agosto de vacaciones y de desconexión. Además, en GENTE no nos podemos permitir otra cosa, ya que nuestro periódico cumple el próximo mes de noviembre diez años en la Comunidad de Madrid y tenemos que pensar en cómo lo vamos a celebrar. Y ya estamos en ello. De momento, solo os pido que dejéis vuestros mensajes de felicitación en Twitter nombrando a @gentedigital y utilizando el hashtag #GENTE10.

GENTE 10 no es solo la etiqueta que el equipo del periódico ha decidido utilizar para celebrar este aniversario. GENTE 10 sois todos los lectores, que nos seguís cada viernes y que hacéis de la cuesta de septiembre, que creo que a veces es peor que la de enero, algo llevadero, a pesar de que no es fácil reunir el dinero para libros y material escolar, volver a la rutina o aceptar que el buen tiempo va a llegar a su fin.

"Septiembre es el mes de la ilusión, de los retos, de las ganas, de los sueños y de los proyectos"

También GENTE 10 sois, somos, todos aquellos que creemos que se puede, que siempre se puede, y que, por ello, aprovechamos el inicio del curso para plantear ideas en nuestras empresas, para poner en marcha proyectos o negocios y para volver a intentar aquello que nunca cumplimos. Nunca es tarde para aprender inglés, para hacer la dieta y para ir al gimnasio. ¿Lo volvemos a intentar? Solo espero un sí para que nos pongamos un 10 de nota cuando toque hacer balance. Feliz regreso.

MI SEPTIEMBRE 10

1: Tener siempre en la mente esta frase de la campeona olímpica Mireia Belmonte: "Nunca hay que rendirse. Al final consigues lo que quieres".



2: Una buena lectura: la de 'Todas las estrellas son para ti' (Harlequín) de mi querido amigo Pepe de la Rosa.

3: Dar un paseo en bici o salir a correr a primera hora de la mañana o tras una larga jornada, y así despejar la mente.



4: Despertarme con una canción que me guste como 'Dibujas', de Dani Martín.

5: Disfrutar de la cocina japonesa en la capital en Sushita Café (C/ Miguel Ángel, 11).



6: Recibir el otoño con la piel perfecta con la exfoliación de Todo en Belleza a base de miel (C/Libreros, 17, Alcalá de Henares, Madrid).

7: Ponerme en forma en 20 minutos con el chaleco de electroestimulación de Gigants Fit (617.421.388)



8: Hacer una escapada a la vendimia. Muchas bodegas organizan visitas en toda España.

9: Llegar a trabajar con la mejor cara, algo a lo que me ayuda la BB Cream. Esta, por ejemplo, es de L'Oréal.



10: Divertirme en un concierto en la mejor compañía. En la foto, con mis compañeras de GENTE y Fernando, líder de Modestia Aparte, en las fiestas de San Sebastián de los Reyes.

Sígueme en:



@mamencrespo



@mamencrespocollada



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.

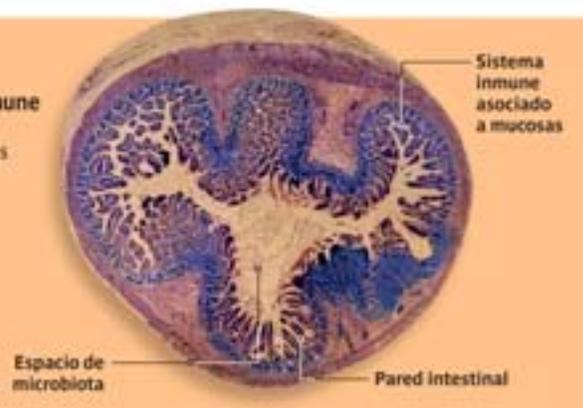
Estos cuadros funcionales se diagnostican después de un estudio riguroso de los síntomas gastrointestinales de un paciente, descartando una enfermedad de base: inflamatoria, cancerosa, infecciosa o alérgica (celiaquía del adulto, por ejemplo). Los estudios de sangre, métodos de exploración visual (endoscopias, 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 microinmunoterapia permiten un abordaje diferente y nuevo de las enfermedades intestinales funcionales (colon e intestino irritable).

Dr. José F. Tinao



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.



Se puede ser un quejica productivo o uno egoísta

VUELVE AL TRABAJO Y QUÉJATE

La reincorporación tras las vacaciones es un buen momento para conseguir cambios • Hacer propuestas para mejorar la productividad puede ser un éxito si se sabe cómo comunicarlas

LILIANA PELLICER
@lilianapellicer

Nadie quiere ser un quejica, pero ¿y si así conseguimos que las cosas cambien? Las vacaciones llegan a su fin y el regreso a la rutina puede ser un buen momento para mejorar ese aspecto del trabajo que resta eficiencia. La queja bien comunicada es el camino para lograrlo con éxito.

“Si tu queja se debe a que intentas mejorar tu productividad o la de tu empresa es probable que sea bien recibida”, afirma Eva Rambau, profesora de Economía y Empresa de la Universidad Oberta de Catalunya (UOC). De hecho, su compañera en el Máster de Dirección y Gestión de Recursos Humanos en el mismo centro educativo, Gina Aran, distingue entre las que provienen de personas que se preocupan por el funcionamiento de la empresa y las de los “egoístas”, que buscan su beneficio. “Es un perfil tóxico muy difícil de reconducir”, dice.

CÓMO EVITAR EL SÍNDROME POSVACACIONAL

- 1. No cargarse de trabajo**
Hay que tomarse tiempo para ponerse al día durante la primera jornada laboral. También ayuda dejar los deberes hechos antes de irnos.
- 2. No dar la espalda al ocio**
Retomar el contacto con los amigos y la familia a los que no se ha visto durante las vacaciones puede ayudar a la adaptación.
- 3. Mejorar lo que no nos gusta**
La reincorporación al trabajo puede ser un punto de inflexión para establecer una serie de propósitos que mejoren nuestra vida laboral.
- 4. Comer bien y hacer deporte**
Modere el consumo de alcohol y cafeína, ya que pueden agravar la apatía, la depresión y el estrés. El deporte mejora el ánimo.
- 5. Vacaciones no muy largas**
Es preferible dividir las a lo largo del verano para que la vuelta sea menos abrupta y planificarlas según los flujos de trabajo.
- 6. Disfrutar del descanso**
Viene bien tenerlo programado, pero también es importante ser espontáneo. Pasarlo bien no nos dejará la sensación de tiempo perdido.
- 7. Planificar el regreso**
Es recomendable incorporarse al trabajo un par de días después del regreso de las vacaciones para tener tiempo de retomar rutinas.
- 8. La vuelta, con filosofía**
Es un error concebir la rutina laboral como algo negativo, sacrificado u obligado. Es necesario ver el trabajo como algo positivo.

Ambas expertas indican que una queja puede ser un indicador de que algo no funciona bien y, en ese sentido, puede ser útil, aunque también conflictivo. “Hay que practicar la queja sana, hacer observaciones o sugerencias que puedan ser bienvenidas”, continúa Aran.

APRENDE A QUEJARTE BIEN

Para ello es esencial comunicar correctamente esas sugerencias mediante cinco estrategias: buscar el momento idóneo; realizarla por escrito para reducir el componente emocional y convertirla en más objetiva y comprensible;

La propuesta debe ser profesional, objetiva y buscar el beneficio general

mantener el autocontrol para evitar que se convierta en una agresión para los demás; describir la situación y las consecuencias negativas que ocasiona para el equipo y para la empresa; y proponer alternativas de solución, sin exigir e intentando empatizar.

Además de mejorar la eficacia empresarial, ser un “quejica” constructivo puede mejorar tu autoestima y repercutir en políticas de recompensa que pretendan fidelizar al trabajador.



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**

El rompecabezas de la vuelta al cole

Los padres se enfrentan al reto de compaginar sus jornadas laborales con los horarios escolares de sus hijos y con las actividades con las que complementar su formación

JAIME DOMÍNGUEZ
@JaimDominguez

Con el inicio del curso escolar a la vuelta de la esquina, las familias se enfrentan en los próximos días a un reto que, no por esperado, es más sencillo de resolver: compaginar los horarios laborales de los padres con el colegio y las actividades extraescolares de los más pequeños. Al margen de las ayudas que puedan prestar el resto de integrantes del núcleo familiar (fundamentalmente, los socorridos e imprescindibles abuelos), los progenitores deben hacer malabarismos para conjugar sus obligaciones laborales con la formación de sus hijos, tanto la que les imparten en su centro escolar como la que reciben de manera complementaria.

SIN PASARSE

Una de las tentaciones en las que pueden caer los padres es en la de apuntar a sus hijos a demasiadas actividades, ya sea con el fin de mantenerlos ocupados y 'colocados' durante su jornada laboral o con el de que empleen su tiempo libre en algo productivo para su educación o que pueda descubrir en ellos algún tipo de talento oculto. Sin embargo, los expertos alertan sobre esta práctica y se muestran más partidarios de permitirles que jueguen de manera libre y que se relacionen con el resto de niños de su edad en situaciones que no estén tan reguladas como en una clase, donde se reproduce el sistema escolar y

CÓMO ELEGIR

No centrarse en una

No es recomendable que los niños sólo vayan a clases académicas (inglés) o únicamente practiquen deporte. Lo ideal es combinar ambas modalidades a lo largo de la semana.

Motivar a los niños

No es bueno obligarles a que elijan una actividad, aunque a los padres les parezca la mejor opción, ya que entonces es difícil que disfruten con ella.

Consejo de los maestros

Los profesores pasan mucho tiempo con sus alumnos y conocen bien sus capacidades, por lo que pueden orientar de una manera objetiva.

Comparar precios

Los polideportivos y centros cívicos públicos ofrecen clases similares a las de los colegios por unos precios bastante más asequibles.

No saturar

Los niños no deben salir de su colegio para pasar toda la tarde haciendo actividades. Es importante que tengan tiempo para jugar, descansar y estar con sus padres.

se coarta la creatividad y la imaginación. José, padre de dos niñas, limita el número de actividades a dos. "En total, les ocupan cuatro horas semanales, una al día de lunes a jueves. El viernes lo tienen libre para estar con sus amigos", explica. En cuanto al criterio a la hora de elegir las, este progenitor apunta a que tiene en cuenta sus gustos y preferencias, pero "una de las actividades debe ser más académica y la otra deportiva". "Además, intento orientarlas para que los horarios de ambas coincidan en la medida de lo posible y me faciliten el ir a recogerlas para llevarlas a casa", concluye.

Otro de los conflictos está en qué hacer si el niño no quiere seguir realizando su actividad tras unas sesiones. Mientras algunos son partidarios de dejarles abandonar, otros entienden que deben seguir llevándoles para que sean consecuentes con sus elecciones.

GASTO AÑADIDO

Más allá de las complicaciones horarias, este tipo de clases suponen un gasto que se suma a los que las familias han de afrontar en la 'vuelta al cole'. La cuota mensual de las actividades varía entre los 10 y los 40 euros de me-



Los niños volverán la semana que viene a las aulas

Los expertos alertan sobre el abuso de las actividades fuera del horario escolar

El regreso a las aulas costará entre 200 y 400 euros de media por niño a las familias

dia, dependiendo de si las ofrece el mismo centro o de si se imparten en centros públicos y cuentan con subvención. Se calcula que cada familia tendrá que destinar entre 200 y 400 euros en este mes para sufragar el regreso a las aulas de cada uno de sus hijos. La mayor parte de esta inversión se la llevan los libros de texto y el material escolar, seguidos de cerca por el uniforme, el calzado y la ropa.

EDUCACIÓN El 51% de los padres la utilizan

Internet crece como herramienta para comprar los libros de texto

Las compras 'online' ya han llegado al universo escolar y lo han hecho con fuerza. Según el estudio realizado por Amazon, la plataforma líder en este sector, el 51% de los padres españoles recurre a Internet para adquirir los libros de texto de sus hijos, una cifra que

supone un aumento significativo respecto al año pasado, cuando lo hicieron un 39%.

El ahorro económico y la comodidad que supone el no tener que salir de casa para obtener los libros son las principales razones esgrimidas por lo que optan por

esta modalidad, una tendencia al alza sobre todo en Madrid, Barcelona y Murcia, las tres provincias en las que más se practica. La mayoría de los progenitores también aprovecha para comprar el resto del material escolar, como los cuadernos o los estuches.

Respecto al futuro, la mayoría de los encuestados se muestran partidarios de que sus hijos utilicen libros electrónicos, que reducirían en gran medida el peso de las mochilas que tiene que llevar al colegio diariamente.



Cada vez menos padres compran en las tiendas



Lo que el amor unió, que no lo rompan las vacaciones

Casi una tercera parte de los divorcios en España tienen lugar en el mes de septiembre, con el periodo de asueto como detonante

FRANCISCO QUIRÓS
francisco@gentedigital.es

Nos pasamos casi un año soñando con ellas, pero a veces olvidamos que en las vacaciones no todo es de color de rosa. Es cierto que disponemos de más tiempo libre y, por tanto, de un mayor número de minutos para hacer planes en pareja, pero este hecho, que a priori tendría un efecto positivo, acaba siendo en algunas ocasiones el paso definitivo para que una relación matrimonial llegue a su fin, tal y como recogen las estadísticas, las mismas que sirven como prueba del algodón: si en España se registran cada año más de 100.000 divorcios, el 30% de ellos se producen inmediatamente después del verano.

Raquel Tomé López, psicóloga del Centro Guía de Psicoterapia de Madrid, argumenta las razones por las que se llega a este extremo: "Para muchas personas, el verano es una prueba de fuego, ya que albergan la esperanza de que pasar más tiempo con su pareja

les ayude a superar sus diferencias y a encontrar soluciones. Sin embargo, el problema viene cuando la convivencia frustra sus expectativas de solución, porque los cambios observados no sean significativos, lo que les lleva a convencerse a sí mismos de que la separación/divorcio es inevitable". Eso sí, la propia psicóloga comenta que, al menos, la ruptura no deja un poso tan amargo entre los implicados: "A cuentas

Pasar más tiempo en pareja propicia, en ocasiones, que se produzcan fricciones

de lo sucedido, lo tienen claro y no quieren esperar más. Muchos sienten que lo han intentado por todos los medios. Se van tranquilos y menos culpabilizados al sentir que han hecho todo lo posible por salvar la relación", explica.

LARGA GESTACIÓN

Desde su experiencia, Raquel Tomé asegura que no nota un re-

punte cuando llega el mes de septiembre, ya que "una pareja puede entrar en crisis en cualquier momento y es entonces cuando acuden al psicólogo", aunque matiza que "sí se observa el impacto que tiene el periodo vacacional, porque pone a prueba si la pareja mejora o no". Preguntada sobre la influencia que tiene el hecho de afrontar nuevos retos con el arranque de la nueva temporada, Tomé expone que "no es una cuestión exclusiva del comienzo de un nuevo periodo. Durante las vacaciones a estas parejas les han pasado cosas que les han hecho pensar sobre su futuro, lo que les conduce a tomar decisiones".

DAÑOS COLATERALES

Al enfrentarse a este tipo de situaciones, esta psicóloga advierte que "muchos adultos pasan por un periodo de crisis, de hecho, divorciarse o separarse copa el segundo puesto, sólo justo por detrás de la muerte del cónyuge. ¿Qué quiere esto decir? Que atravesará un periodo de estrés y es normal que nuestro nivel de rendimiento disminuya".

EL PAPEL DE LOS HIJOS

El diálogo, herramienta fundamental

Una vez tomada la decisión del divorcio, Raquel Tomé pone especial énfasis en la situación de los niños. "Como norma general resulta muy importante tranquilizarlos, incidiendo en dos aspectos: el miedo ante la pérdida de amor de los padres y la culpa sobre su responsabilidad en la ruptura. Es importante que expresen sus sentimientos".

Coordinación con profesores

Para evitar que se ve afectado el rendimiento académico de los hijos, esta psicóloga recomienda "que los profesores estén informados sobre la situación que atraviesa la familia, para comprender y apoyar al niño ante la situación que atraviesa. De este modo, la escuela puede ser percibida como un refugio seguro para el menor".

AUMENTAN las compañías que gestionan el divorcio express

La otra cara de la moneda en las rupturas

El divorcio es relativamente joven en España si se tiene en cuenta que se legalizó en el año 1981. Menos tiempo aún tiene una de sus modalidades más populares, el divorcio express, que entró en liza la década pasada (2005) con el objetivo de agilizar unos trámites que a los habituales engorros burocráticos se les sumaban las

complicaciones derivadas de los conflictos de intereses.

Fue ahí cuando se abrió un nicho de mercado que fue aprovechado por varias compañías para ofrecer unas tarifas mucho más asequibles que las que tradicionalmente ofertaban los bufetes de abogados. Actualmente, hay empresas que gestionan el divorcio

expres a partir de un coste bastante bajo, 190 euros por cónyuge, eso sí, siempre y cuando en la relación matrimonial no entraran en juego factores como hijos menores de edad, bienes o pensiones. A la reducción de costes se suma otra ventaja notable como es el hecho de incluir ciertas gestiones relacionadas con la nota-



El divorcio express, en auge

ría, asesoramiento jurídico, consultas, así como el seguimiento del proceso hasta que se dicte sentencia.

Pero estas empresas no son las únicas que sacan tajada de un divorcio. En muchos casos, uno de los integrantes de la pareja se ve obligado a buscar un nuevo domicilio, lo que hace entrar en juego a compañías dedicadas a la concesión de créditos inmediatos. Los servicios de mudanza y las inmobiliarias también captan clientes a partir de los divorcios.



Madrid se cita con la moda

CHEMA MARTÍNEZ/GENTE

MFSHOW, la pasarela alternativa a MBFWM, es el primer evento del curso • Sus desfiles se podrán ver en directo en las pantallas que se instalarán en la plaza de Margaret Thatcher

MAMEN CRESPO
@mamencrespo

En Madrid no hace falta ser VIP para disfrutar de las tendencias de moda. Y es que en septiembre, una vez más, va a ser posible ver en directo los desfiles de MFSHOW o de la Fashion Week Madrid, ya que el Ayuntamiento de la capital va a instalar en la plaza de Margaret Thatcher unas pantallas para seguir las dos reconocidas pasarelas y otros eventos de moda que se organicen en la ciudad.

Esta es una de las novedades que vienen de la mano de la nueva temporada en lo que a moda se refiere. Pero hay más, porque el Consistorio ha decidido apostar fuerte por el sector creando Madridcapitaldelamoda.com, una web, permanentemente actualizada para que tanto profesionales como público en general estén informados de todos los eventos, congresos, ponencias, exposiciones, desfiles y las diferentes acciones que se realicen bajo MCDM (Madrid Capital de la Mo-

da), la marca con la que la ciudad quiere consolidarse como referente internacional de la moda. Basta un click para una inmersión a fondo en el sector.

MEJORES ZONAS COMERCIALES
En la web se puede encontrar desde el calendario detallado con los eventos que se van a dar cita en la ciudad hasta los proyectos en marcha y guías con las principales zonas comerciales y los rasgos que las hacen únicas. Otra de las posibilidades del nuevo portal es explorar los distintos espacios

Roberto Verino se subirá, por primera vez, a la pasarela de MFSHOW

para comprar de Madrid, con esas peculiaridades que marcan la diferencia entre unas y otras; sus atractivos y sus eventos. Entre otras, la web destaca Salesas Village o la Zona Jorge Juan, con su Mercado de las Flores o la Noche de San Jorge Juan.



Diseñadores y patrocinadores de MFSHOW CHEMA MARTÍNEZ/GENTE

Las primeras citas de Madrid con la moda llegan los días 6, 7 y 8 de septiembre al Museo del Traje con MFSHOW MEN, del 12 al 14 con MFSHOW WOMEN y el día 15 con MFSHOW NOW, que se presentaron el pasado miércoles. En esta última solo desfilará Ro-

berto Verino para mostrar las tendencias de este otoño/invierno, una novedosa iniciativa porque lo habitual es dar a conocer las tendencias para un año después.

Empieza un nuevo curso y la moda madrileña ya trabaja para sacar la mejor nota.

Un mes cargado de citas imprescindibles

Intergift

IFEMA // 7-11 de septiembre

La Feria del Regalo y Decoración más importante amplía su participación en esta edición.

Entrada profesional

Bisutex y Madridjoya

IFEMA // 7-11 de septiembre

En estos salones se presentarán todas las novedades del sector de la bisutería, de la joyería y de la relojería.

Entrada profesional

'Trajes para Shakespeare...'

Conde Duque // 13-27 septiembre

Exposición en colaboración con la Asociación de Creadores de Moda.

Entrada gratuita

MOMAD Metrópolis y Shoes

IFEMA // 9-11 de septiembre

Dos salones dedicados a las novedades del mundo textil y del calzado.

Entrada para público y profesional

MBFWM y Madrid es Moda 15-20 de septiembre

43 diseñadores participan en la cita imprescindible de la moda española, la Mercedes-Benz Fashion Week. Durante esos mismos días habrá exposiciones, presentaciones y fiestas.

Invitación





Es necesario reparar la piel si está resentida por el sol

Mantén el bronceado después de las vacaciones

Con la vuelta a la rutina, es probable que, además de las vistas a la playa, eches de menos el tono que el sol deja en la piel • Con estos consejos y productos podrás retener el moreno durante más tiempo

A. B.
@gentedigital

No falla. Nada más volver de vacaciones, parece que el aire de la ciudad hace que desaparezca ese tono tostado que el sol ha dejado en la piel. Mientras uno acepta que los días de playa y piscina han acabado, intenta, al mismo tiempo, conservar el bronceado el mayor tiempo posible. Y es que, cuando se está moreno, parece que hasta la ropa sienta mejor.

Para prolongar ese efecto del verano, lo primero que puedes hacer es incorporar a tu dieta alimentos como las moras, la sandía, el melón, las zanahorias o el pepino. Además, ayúdate de la

cosmética para mantener el tono de tu piel a la vez que la cuidas y la reparas del daño que producen los rayos solares, la sal y el cloro.

Lo primero que aconsejan desde HandMade Beauty es evitar la exfoliación y centrarse en utilizar

Lo principal es evitar la exfoliación y utilizar productos hidratantes

productos hidratantes. Una opción es aplicarse su aceite All in One, hecho a base de pomelo, que evita la descamación de la piel y prolonga su bronceado. Se puede utilizar directamente sobre el cuerpo seco o al salir de la du-

cha como rutina de hidratación. Otra opción si la piel está más resentida por el sol es refrescarla con una fórmula como la de All in One Mist, con ingredientes calmantes como la camomila o el té verde.

BARRERA PROTECTORA

Por otro lado, desde el salón de peluquería y belleza La Vulpeja (calle Argensola, 13, Madrid), aconsejan la Línea Sensitiva de Secretos del Agua, con la que se mejorará las defensas de la piel y se fortalecerá su barrera protectora. Asimismo, aumentará su capacidad para retener agua, mejorando la piel seca y sensible, calmando la irritabilidad y equilibrando la temperatura de las pieles enrojecidas.

UNA PIEL tocada por el sol

Entre cremas bronceadoras y maquillaje

María Soláns, maquilladora de 'celebrities' y directora de la Escuela y Agencia de Maquillaje Mery Make-Up, se centra, además de en mantener el bronceado, en acabar con las manchas que han salido tras tomar el sol. Hidratar la piel tras la ducha también es su principal consejo, y recomienda utilizar aloe vera para ello. Des-

pués, alíate con una crema bronceadora que proteja la piel mientras aporta ese color tostado natural, pero ten cuidado con las zonas más secas del cuerpo, ya que el producto puede penetrar más ahí y dejar indeseadas manchas. Las mascarillas nutritivas también son una buena opción para reparar los daños causados por la

exposición solar, el salitre y el cloro. Para potenciar el bronceado natural, Soláns menciona el maquillaje aerógrafo o los polvos bronceadores, cuyo efecto hará que el moreno parezca propio. Eso sí, se debe tener cuidado con los de formato spray, porque manchan y son difíciles de aplicar.

Una piel suave y con elasticidad

Bio-Oil es ideal para combatir los daños producidos por el sol. Su combinación de extractos naturales y vitaminas A y E lo convierten en un producto indispensable para mimar la piel.

Color natural

Oenobiol Autobronceador otorga a la piel un tono bronceado, natural, luminoso y uniforme gracias a sus pigmentos de origen natural.

Ampollas revitalizantes

Con su textura oleosa y el poder de la vitamina C, las ampollas de No+Vello ayudan a recuperar la piel después de la exposición solar.

Hidrata y evita la descamación

Como se menciona en el texto, el aceite All in One de Hand-Made Beauty, a base de pomelo, hidrata la piel y evita que se descame.

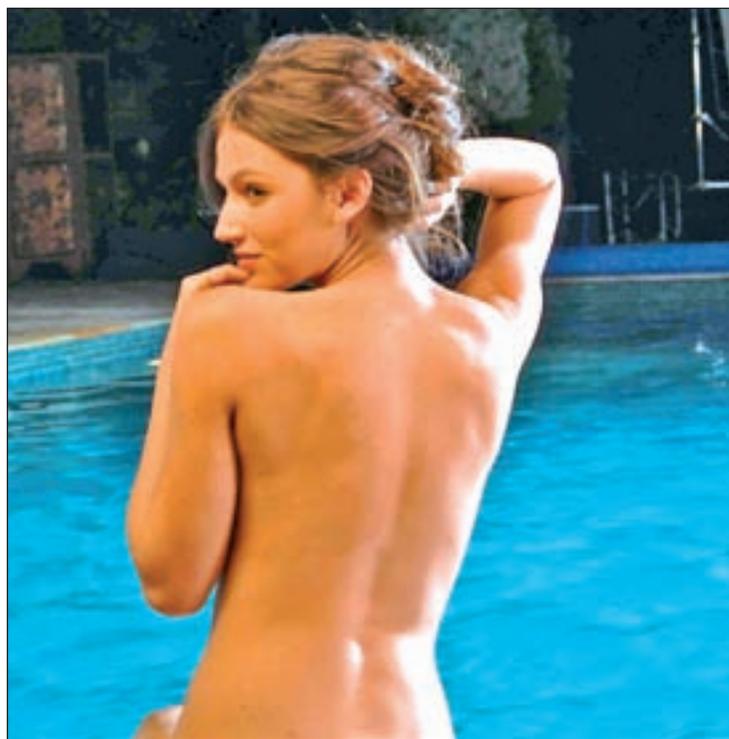
Famosos que suben las temperaturas

Álex González y Úrsula Corberó, elegidos como el 'Hombre y Mujer más sexys del verano', por usuarios de Meetic • Maxi Iglesias y Blanca Suárez también están entre los más votados

FERNANDO QUESADA
@gentedigital

El final del verano está a la vuelta de la esquina, y con él, el regreso a la rutina, a los quebraderos de cabeza cotidianos y a la melancolía del otoño. Pero en GENTE hemos decidido alejar el pesimismo y aprovechar los últimos días de esta bendita estación haciendo balance sobre los famosos más sexys, o al menos los que han sido elegidos por los miembros del portal Meetic.

Agosto es, por antonomasia, el mes de las vacaciones, del relax en la playa y el bronceado bajo el sol. Que levanten la mano aquellos/as que no pensaron con cierta antelación en el plan a seguir para lucir silueta en la costa y poder presumir de ello, aunque un ingrediente indispensable en esta receta del 'postureo' es, sin duda, el 'selfie' de turno en un entorno idílico. Saliendo de los perfiles más anónimos de redes sociales



SENSUALIDAD QUE TRASPASA FRONTERAS Este verano, Úrsula Corberó ha optado por Argentina como destino para pasar las vacaciones. ¿La razón? Visitar a su pareja, 'Chino' Darín, y a su familia política.

como Facebook o Instagram, hay algunos famosos que marcan la pauta, convirtiéndose en verdaderas referencias a la hora de coquetear sobre cómo les está yendo el verano, porque personajes conocidos hay muchos, pero sólo algunos tienen el privilegio de ser los más sexys.

DOMINA 'EL SÉPTIMO ARTE'

En este 2016, dos actores tienen el honor de ocupar los primeros puestos de las listas masculina y femenina. Álex González y Úrsula Corberó han sido los encargados de disparar el mercurio 'internetero' con posados sugerentes, obteniendo el 27 y el 26 por ciento de los votos, respectivamente, dentro de la encuesta realizada por Meetic a más de mil usuarios españoles mayores de 25 años.

A pesar de la edad, los hombres que más gustan no se ciñen a aquellos que superan la treintena. De hecho, entre los más votados se encuentran Maxi Iglesias y 'Chino' Darín. El primero de ellos,

sopló las 25 velas el pasado 6 de febrero, mientras que el argentino mantiene su noviazgo con otra de las triunfadoras de esta lista, Úrsula Corberó. Además, Blanca Suárez y la presentadora Lara Álvarez completan el podio femenino.

Habituales como Paula Echevarría y Mario Casas, fuera del podio

Más de mil usuarios registrados en España participaron en la encuesta

no, dejando fuera a dos habituales de estas peculiares selecciones como son Paula Echevarría y Cristina Pedroche. También se quedan con la miel en los labios dos 'Marios': Casas, el actor, y Suárez, el futbolista.

UN ESTUDIO PUBLICA LOS NOMBRES CON MÁS ÉXITO

José y María lo tienen más fácil para ligar

GENTE

El aspecto físico, la personalidad o la forma de vestir. Todo influye a la hora de buscar pareja, inclusive el nombre de pila con el que te inscribieron en el Registro Civil. Así al menos lo refleja un estudio realizado por Shakn, una aplicación española de 'dating' para

hombres y mujeres, que intentaba descifrar las claves del éxito de un perfil, qué hace que algunos usuarios consigan muchos 'me gusta' y mensajes y otros no.

Curiosamente, una de las conclusiones es que el nombre juega un papel fundamental, ya que es la primera información que se ob-

tiene de un perfil, y las sensaciones que este dato transmitan pueden ser clave a la hora de triunfar. Los más valorados se alejan de modas exóticas: el nombre masculino que más éxito tiene es José, mientras que entre las féminas destaca María. David, Juan, Laura y Carmen, en las primeras plazas.



Las 'apps' de 'dating' siguen al alza



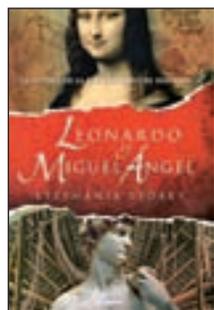
Títulos para ampliar tu biblioteca

Septiembre es sinónimo de la vuelta a la rutina y del fin de las vacaciones, pero también trae consigo novedades para que el camino no se haga cuesta arriba • Estos libros te acompañarán este mes y se quedarán en tu librería



Nada está escrito
MICHELLE MILLER
PLAZA&JANÉS

Ambición, glamur, intriga, asesinato, escándalos sexuales y luchas de poder en Silicon Valley y Wall Street. Con este cóctel, la autora narra las vidas entrelazadas de seis jóvenes que descubren hasta dónde llegarían por alcanzar el éxito.



Leonardo y Miguel Ángel
STEPHANIE STOREY
PÀMIES

Florenia, 1501. Miguel Ángel Buonarroti recibe el encargo de esculpir el David, y Leonardo Da Vinci el de retratar a Lisa, la esposa del mercader. Esta es la extraordinaria historia de una rivalidad olvidada en la ciudad que fue el centro del arte.



Todas las estrellas son para ti
J. DE LA ROSA
HARLEQUÍN

Un libro para descubrir si el amor verdadero es capaz de sobrevivir al paso del tiempo a través de la historia de Inés y Pedro. Ella, que descubre una carta de su padre a una mujer que no es su madre, y él, que la ayudará a investigar.



La carne
ROSA MONTERO
ALFAGUARA

Una novela audaz y sorprendente. Una intriga emocional llena de humor que habla del sexo, del tiempo y de la capacidad de sobrevivir al fracaso. Estamos hablando, tal vez, de la prosa más libre y personal de Rosa Montero.



Cuando llega la luz
CLARA SÁNCHEZ
DESTINO

La esperada continuación de 'Lo que esconde tu nombre'. Sobre el papel, la prueba de que nunca puedes huir ni olvidar el pasado, porque este siempre te encuentra. La ingenuidad se mezcla con lo siniestro en la trama de este libro.



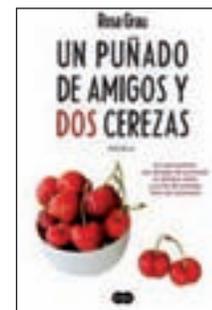
El camino del perro
SAM SAVAGE
SEIX BARRAL

Quizá la vida, como el arte, no tenga por qué medirse por el éxito. Y así es 'El camino del perro', una lección de arte y de vida cargada de temas como la soledad, el arrepentimiento y los sueños rotos. Y, sobrevolando todo, la literatura.



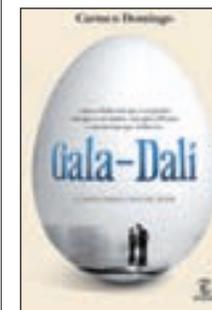
Vengo sin cita
FERNANDO FABIANI
AGUILAR

El doctor Teo Jarcia cuenta en primera persona las anécdotas más desternillantes vividas en su consulta. Además, desgrana todo lo que implica el mundo de la medicina: la licenciatura, el MIR, la residencia, las guardias y un largo etcétera.



Un puñado de amigos y dos cerezas
ROSA GRAU
SUMA DE LETRAS

Un fin de semana en una casa en la playa, un encuentro entre un grupo de amigos y un amor adolescente que sigue estando muy vivo. Viejos recuerdos que dan lugar a una novela llena de humor y con un final inesperado.



Gala-Dalí
CARMEN DOMINGO
ESPASA

Esta es la historia de una musa, Gala, que estuvo casada con uno de los genios más brillantes del arte universal, Salvador Dalí. La única mujer que le salvó de la locura y de una muerte temprana. Esta es la historia de su tormentosa relación.

LLEGA EL FINAL DE LA SAGA DE 'EL CEMENTERIO DE LOS LIBROS OLVIDADOS'

La obra más esperada de Carlos Ruiz Zafón

A. B.
El gran momento se acerca. Si bien es cierto que aún quedan más de dos meses para su lanzamiento, la espera se hará larga para todos aquellos que estén ansiosos por conocer el desenlace de la saga de 'El Cementerio de los Libros Olvidados', de Carlos Ruiz Zafón.

RELANZAMIENTO

El escritor, que ya se ha convertido en el autor español más leído en todo el mundo después de

Miguel de Cervantes, publica el 17 de noviembre 'El Laberinto de los Espíritus', el título que sucede a 'La Sombra del Viento' (2001), 'El Juego del Ángel' (2008) y 'El Prisionero del Cielo' (2011), que, además, estarán disponibles en las librerías a partir del 11 de octubre con un nuevo diseño de cubierta para las ediciones 'trade' y las de bolsillo.

En esta última entrega, Daniel Sempere ya no es aquel niño que descubrió un ejemplar único de 'La Sombra del Viento' en el Ce-



Carlos Ruiz Zafón DAVID RAMOS

menterio de los Libros Olvidados. Ahora, es un joven que sigue sin poder recordar el rostro de su madre y que se exige a sí mismo conocer la verdad.

Como un mecanismo de relojería, de nuevo el embrujo del relato arrastrará al lector a través de la más fascinante de las historias, en la que comparecen todos los protagonistas de la saga con sus verdades y secretos, para componer una novela que pronto formará parte de la leyenda.

Una historia para no olvidar que pone fin al que se ha convertido en uno de los fenómenos literarios más apasionantes a nivel mundial, traducido a más de cincuenta idiomas en los cinco continentes.

FÚTBOL CLASIFICACIÓN PARA RUSIA 2018

La ausencia de Iker Casillas marca la primera convocatoria oficial del nuevo seleccionador en el inicio del camino hacia el próximo Mundial • Hasta diez jugadores se caen de la lista de la Euro

Lopetegui, de Oporto al portazo

FRANCISCO QUIRÓS
francisco@gentedigital.es

Y de golpe, España despertó de su mejor sueño. Tras un lustro acaparando títulos y elogios, la selección parece haberse remontado a tiempos pretéritos, aquellos en los que las clasificaciones para los grandes torneos se celebraban como grandes éxitos, y la ronda de cuartos de final como un escollo insalvable.

De forma indirecta, la balsa de aceite en la que se habían convertido las concentraciones del combinado nacional han dejado paso a un pequeño resquicio para la polémica. Uno de los miembros principales de la gran familia de la 'Roja', Iker Casillas, se pierde una convocatoria por decisión técnica por primera vez desde que debutara en el año 2000 ante Suecia, en otro síntoma del cambio de ciclo que atraviesa la tricampeona de Europa.

MÁS QUE UN CAMBIO

La primera gran novedad está en el banquillo. El talante de Vicente Del Bosque deja paso a Julen Lopetegui, un entrenador avalado por sus éxitos en las cate-

gorías inferiores de España. Curiosamente, el nuevo seleccionador fue noticia hace justamente un año por el hecho de convencer al propio Casillas de que se embarcase en el proyecto que Lopetegui encabezaba en el Oporto luso.

De este modo se escribe un nuevo capítulo en el relevo en la portería española, tras la titulari-

La sub-21, sin margen para el error

El mismo lunes 5 de septiembre, pero a muchos kilómetros de León, otra selección española, la sub-21, se juega su futuro inmediato. Los chicos de Albert Celades visitan a Suecia (18:45 horas) con la obligación de sumar la victoria si no quieren complicarse aún más su clasificación para el próximo campeonato de Europa de la categoría. Su próximo rival les aventaja en tres puntos, con sólo dos jornadas más por delante y Croacia destacada en el liderato.

dad en la reciente Eurocopa de David De Gea, lo que ha recrudecido el debate entre los 'pro' y los 'anti' del guardameta mostoleño, una batalla que viene de lejos, cuando en diciembre de 2012 José Mourinho relegaba a Casillas a la suplencia en el Real Madrid.

REGENERACIÓN

Al margen de esta circunstancia, en favor de Lope-

tegui hay que decir que está siendo consecuente con su idea de ir renovando la selección. Hasta diez de los jugadores que formaron parte de la lista de la pasada Eurocopa verán el partido del próximo lunes por televisión, un gran vacío que deben tatar nuevos valores como el azulgrana Sergi Roberto o el madridista Marco Asensio. Estos dos nombres responden al perfil de jugador que busca Lopetegui: joven y con protagonismo en su club. Algunas de estas caras nuevas han coincidido con el nuevo seleccionador en las categorías inferiores, aunque otros como Juan Mata, Diego Costa o Paco Alcácer recuperan una confianza que, por unos u otros motivos, habían perdido con Vicente Del Bosque.

Con todos estos antecedentes, el partido que se jugará el lunes en el estadio Reino de León (20:45 horas) ha quedado en un segundo plano. La cita no es baladí, toda vez que España no podrá permitirse descuidos en un grupo de clasificación que tiene como a Italia como incómoda compañera de viaje, y del que sólo

167

es el número de internacionalidades que acumula Iker Casillas

lo una selección obtendrá plaza asegurada para el Mundial de Rusia 2018. Un triunfo convincente ante Liechtenstein sería el mejor aperitivo para afrontar uno de los platos fuertes: la visita a Italia el 6 de octubre.



Casillas y De Gea, pasado y presente en la portería

FÓRMULA 1 ESTE DOMINGO SE CELEBRA EL GP DE ITALIA

Alonso buscará otro milagro en Monza

F. Q. Con el buen sabor de boca que le dejó el Gran Premio de Bélgica, Fernando Alonso se presenta este fin de semana ante una nueva prueba del Mundial de Fórmula 1. En esta ocasión, el destino es la localidad italiana de Monza, la casa de la escudería Ferrari, el ante-

rior equipo del piloto asturiano. Allí, se celebrará este domingo (14 horas), una carrera en la que el favoritismo volverá a recaer en los Mercedes de Lewis Hamilton y Nico Rosberg, los dos únicos aspirantes al título.

Por detrás, Alonso espera repetir en la zona de puntos, al mis-

mo tiempo que asegura que su bólido peleará con los de Ferrari y los de Force India en breve, aunque en el seno de McLaren avisan de que será un duro fin de semana. Por su parte, Carlos Sainz tiene una nueva ocasión de reivindicarse tras el inoportuno abandono en Spa.



El piloto asturiano firmó una gran remontada en Bélgica



¿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.



> NUESTROS EXPERTOS RESPONDEN:

>En mi casa hay humedad, ¿puede ser un problema?

Las manifestaciones en superficie de la humedad son un indicio de un problema más profundo. Deteriora los muebles y la carpintería, desconcha las paredes, provoca manchas negras en la ropa y mal olor... También hay amenazas causadas por la humedad que no se ven: hongos, ácaros. Puede causar problemas de humedad y provocar alergias, sobre todo en el caso de los niños.

>Mis hijos tienen problemas respiratorios, ¿tendrá que ver entonces con esto?

Puede deberse a que viven en un ambiente demasiado húmedo. Según estudios científicos, los que duermen en habitaciones con problemas de humedad tienen más de un 80% de posibilidades de sufrir asma, bronquitis y rinitis. En este caso, hay que acudir a un técnico.

>¿Es perjudicial un excesivo aislamiento?

Actualmente tendemos en exceso a cerrar la casa para no dejar escapar el calor, y eso propicia que ocurran problemas de humedad.

> ¿Por qué aparecen manchas negras en las paredes y en la ropa?

La aparición de salitre, manchas negras en la ropa, vaho en las ventanas y mal olor en una vivienda suelen ser indicativo de que existen problemas de humedad, que también deterioran el espacio físico de la casa.

>¿Qué problemas de salud puede causar la humedad?

Están relacionados, sobre todo, con afecciones respiratorias: asma, sinusitis, dificultades para respirar, bronquitis y rinitis... Tienen que ver con la proliferación de ácaros y hongos. Una casa con problemas de humedad es, definitivamente, una casa insalubre.

>Mis padres tienen una bodega pero nunca la impermeabilizaron, total ahí no vive nadie.

Pues mal hecho, y seguramente se verán las consecuencias en un futuro en forma de problemas de humedad. Las bodegas, sótanos y garajes que están en contacto con la tierra y que no se tratan adecuadamente reciben filtraciones, que afectan a los muros y los pueden dañar seriamente.

>Tengo problemas con la pintura de la pared, que cae.

Es un indicio habitual de que hay humedad capilar, es decir, la que viene de los cimientos y sube por las paredes. Ascende a través de las juntas de mortero.

>¿A qué se debe que se desprendan los zócalos?

A lo mismo: humedad por capilaridad. El agua lleva consigo sales que cristalizan en la superficie, degradando el revoco y los escayolados. Es frecuente que en esos casos aparezcan depósitos salinos en las paredes, y las sales acaban atrayendo más humedad. Para evitar o corregir este tipo de fenómenos, lo mejor es acudir a un técnico que informe acerca de las características de un caso particular.

>¿Qué altura puede alcanzar la humedad de los cimientos?

Depende del grosor del muro, del tipo de pintura, de los poros de la pared y de otras varias circunstancias. Aunque normalmente no alcanza más de dos metros, en casos extremos, por ejemplo cuando la pared tiene una cubierta impermeable, puede llegar a los cinco metros de altura.

>Me ha aparecido moho en las paredes, ¿cuál es el motivo?

El moho aparece debido a que existe una infección por parte de una colonia de hongos. Éstos proliferan debido a la humedad por condensación, es decir, aquella que aparece en las paredes y techos. Seguramente hay también vaho en las ventanas, malos olores y dificultad para calentar la casa.

>¿Y qué problemas pueden acarrear los hongos?

Además de ser estéticamente desagradables, las colonias de hongos pueden causar serios perjuicios para la salud de los ocupantes de la vivienda. En concreto, pueden provocar de manera directa enfermedades como asma y sinusitis, además de problemas respiratorios y dolores de cabeza.

>¿De qué manera se solucionan?

Cada tipo de humedad es compleja y requiere un diagnóstico exhaustivo para ver a qué tipo de humedad nos enfrentamos y sólo una vez analizadas las causas podremos acometer la obra con éxito. Por eso es mejor ponerse en manos de profesionales.



MEJOR EMPRESA
EN EL TRATAMIENTO
DEL AIRE



PREMIO A LA
LABOR PROFESIONAL
Y COMPROMISO CON
LA EXCELENCIA



Pida su diagnóstico
COMPLETO Y GRATUITO
900 809 939

www.acuasec.com



Tratamientos DEFINITIVOS contra la humedad

FÚTBOL PRIMERA DIVISIÓN

Real Madrid y Atlético permanecen ajenos al frenético cierre del mercado de fichajes

F. Q. SORIANO

Como los buenos estudiantes, los dos representantes de la capital en Primera División hicieron sus deberes a tiempo en materia de fichajes y no se vieron inmersos en la vorágine del pasado miércoles 31 de agosto, último día hábil para incorporar jugadores.

Algunos de los grandes culebrones del verano en Chamartín han sido las posibles salidas de James Rodríguez e Isco Alarcón, aunque en ambos casos todo quedó en eso, simples rumores, por lo que seguirán a las órdenes de Zinedine Zidane, tras el mercado estival más tranquilo que se recuerda en las oficinas del Santiago Bernabéu. Los regresos de Morata, repescado de la Juventus por 30 millones, Marco Asensio y

Fabio Coentrao son las únicas novedades en una plantilla que volverá a tener la máxima exigencia en las grandes competiciones.

Quien sí ha tirado de chequera este verano es el Atlético de Madrid, destacando el desembolso realizado por el delantero francés Kevin Gameiro (32 millones de euros), para reforzar un plantel que se quedó a las puertas de la gloria europea en Milán.

EL ÚLTIMO EN LLEGAR

Por su parte, el Club Deportivo Leganés sí que apuró el plazo marcado, incorporando a última hora al centrocampista Robert Ibáñez, procedente del Valencia en calidad de cedido y con experiencia en la máxima categoría tras su paso por el Granada.



Robert Ibáñez, último fichaje del Leganés



Teresa Perales, la gran referencia de la delegación española

JUEGOS PARALÍMPICOS

Desde el miércoles día 7 y hasta el 18 de este mes, España intentará superar las 42 medallas de Londres 2012 • La región también estará representada

La fiesta no se ha acabado en Rio

P. MARTÍN

deportes@genteenmadrid.com

Con una expedición ligeramente menor que la que se desplazó a Londres cuatro años atrás, la delegación española que competirá en los Juegos Paralímpicos de Rio de Janeiro ya se encuentra en tierras brasileñas, a la espera de que este evento alce el telón el próximo miércoles 7 de septiembre. En total son 201 las personas (entre deportistas, técnicos y deportistas de apoyo) que representarán a nuestro país, con un objetivo claro: superar la cosecha de medallas obtenida en Londres

2012. En aquella ocasión, el balance final de 42 preseas sirvió al equipo español para hacerse con un meritorio decimoséptimo puesto, aunque muy lejos de los formidables resultados de las ediciones celebradas en Barcelona, Atlanta o Sidney.

NOMBRE PROPIO

Una vez más, la delegación nacional tendrá buena parte de

Madrid aporta 16 deportistas, con nombres como Daniel Caverzaschi

sus esperanzas en lo que acontecerá en el Estadio Acuático Olímpico, un recinto en el que se espera que Teresa Perales agrande su leyenda. La nadadora aragonesa afronta su quinta cita olímpica con un palmarés envidiable: 22 medallas, una cifra que le ha valido para ser la deportista española que más veces ha subido al podio en unos Juegos Paralímpicos.

En lo que a la representación madrileña se refiere, 16 son los deportistas que han obtenido una plaza para competir en Rio de Janeiro, entre los que se encuentran el tenista Daniel Caverzaschi o Álvaro y Luis Daniel Gavilán, dos hermanos que practican judo.

FÚTBOL LIGA FEMENINA IBERDROLA

Otro derbi para abrir una nueva etapa

P. M.

Con la mediática Liga Santander parada por los partidos de selecciones, una de las citas futbolísticas más destacadas del fin de semana en la Comunidad de Madrid tendrá lugar este sábado 3 de septiembre (17:15 horas) en el Cerro del Espino de Majadahonda. Allí se verán las caras el Atlético de Madrid y el Rayo Vallecano en el marco de la primera jornada de la Liga Femenina Iberdrola, una competición que ha experimentado un profundo lavado de cara para este curso 2016-2017. En pri-

mer lugar, el patrocinio del campeonato supondrá una fuente de ingresos para el torneo, un espaldarazo que se verá secundado por una mayor cobertura televisiva, pasando a retransmitirse tres partidos por jornada, uno de ellos en abierto.

MÁS CAMBIOS

Siguiendo esta línea, el Atlético de Madrid también ha decidido dar nuevos pasos hacia delante. De este modo, el nombre del club pasa a ser Femenino, en lugar de Atlético Femenino, un cambio de

imagen que se ha traducido en la conversión de la plantilla al profesionalismo. Así, se espera que las rojiblancas puedan dar un salto cualitativo para codearse con Athletic Club y FC Barcelona en la zona noble de la competición doméstica. Conscientes de la dificultad que ello supone, en el club rojiblanco no han escatimado esfuerzos para reforzar la plantilla con las llegadas de Andreea Paraluța, Andreea Falcón Carmen Menayo y Alexandra López, quien realizará su debut oficial con la camiseta del Femenino frente al



Amanda Sampedro, en un partido de la pretemporada

que fue su equipo hasta la pasada temporada, el Rayo Vallecano.

Por su parte, el club vallecano aspira a reverdecer viejos laureles tras unas temporadas marcadas

por la crisis. La plantilla franjirroja se ha renovado en profundidad, con numerosas jugadoras jóvenes, para mejorar la décima posición del curso anterior.

Bienvenido a Affinity!

una red para expresarte



Opina



Da tu opinión



Pide opinión

www.Affinity.com



La Chelinda incorporará la enchilada de mole poblano, una receta ancestral

¡Viva México!

Septiembre es el mes patrio mexicano por excelencia • Celébralo en Madrid en restaurantes con gastronomía típica del país o con los cócteles de tequila más exclusivos

A. B.
@gentedigital

Septiembre es para todos los mexicanos el mes de la patria, ya que en él se conmemora el inicio y consumación de la guerra de independencia y se recuerda a los héroes que dieron su vida por México. El país entero se viste de verde, blanco y rojo. Las ciudades se engalanan, siendo el

15 de septiembre el momento álgido con la celebración de El Grito. Es por eso que, para este mes, en GENTE recogemos dos planes gastronómicos con sabor a México lindo.

Los mariachis tomarán La Chelinda el día 15 y se servirá un menú especial

Empezamos por La Chelinda (calle San Marcos, 8), una taquería-bar que, durante estos 30 días, ofrecerá un nuevo plato mexicano de amplia tradición popular en dicho país: la enchilada de mole poblano, una receta ancestral que incluye más de 20 ingredientes. Esta propuesta se suma a la oferta gastronómica del restaurante, en la que destacan los tacos (disponen de hasta 14 variedades), el guacamole caasero, las cazuelas de quesos fundidos y los burritos. Este establecimiento dispone también de hasta 44 tequilas diferentes para degustar bien o solos o en forma de margaritas. Otra de las novedades serán las 'loterías mexicanas', es decir, una especie de bingos con cartones que llevan figuras representativas de la tradición mexicana. Sobre decir que los ganadores tendrán su premio. El día por excelencia de celebración, el 15 de septiembre, los mariachis serán

protagonistas en La Chelinda, donde se servirá un menú especial que comienza con una margarita de bienvenida.

ruta de cócteles

Y, como no hay fiesta mexicana sin tequila, no puedes dejar de sumarte a la ruta de cócteles y gastronomía por los mejores restaurantes mexicanos de Madrid que ha creado Tequila 1800. Con un precio cerrado de 12 euros por cóctel y tapa, esta referencia ofrece hasta el mes de noviembre un maridaje de cocina del país con exclusivos cócteles a base de la edición Silver de Tequila 1800. Mexkiso (calle de Recoletos, 11, Madrid), Gallo Negro (carretera de Pozuelo, 48, Majadahonda), Mex&Co (calle de la Estafeta, 2, Alcobendas) y Mezcaloteca Corazón Agavero (calle Humilladero, 28, Madrid) son los cuatro restaurantes que participan en este evento.

9 Y 10 DE SEPTIEMBRE

'Cómete Las Ventas'

La Comunidad de Madrid reunirá por primera vez en la Plaza de Toros de Las Ventas a 80 productores madrileños para dar a conocer a los ciudadanos la oferta gastroalimentaria de la región. Se trata de 'Cómete Las Ventas', un gran evento que tendrá lugar los días 9 y 10 de septiembre. En esta cita, la plaza se convertirá en un gran mercado con 10 carpas donde se podrán encontrar aceites, carne de vacuno y de cordero, hortalizas, legumbres, quesos y otros lácteos, vinos, vermú, sangrías, licores, dulces y miel. Los productos se podrán comprar, degustar y consumir en este mercado.

9, 10 Y 11 DE SEPTIEMBRE

MadrEAT vuelve a Las Rozas

MadrEAT vuelve después de las vacaciones con las pilas cargadas. Del 9 al 11 de septiembre, el mercado de 'street food' se instala en el Recinto Ferial de Las Rozas. Con 33 propuestas gastronómicas en formato callejero, esta edición se celebrará con horario de dos de la tarde a doce de la noche el viernes, de doce de la mañana a doce de la noche el sábado y, el domingo, de doce a seis de la tarde.

Además, para los amantes del ciclismo, el mismo domingo arranca del Recinto Ferial la etapa final de la Vuelta Ciclista a España.

RESTAURANTES DESTACADOS



La Jefa

Tu casa en Madrid. Así es como se define La Jefa, y no le falta razón. No solo por el espacio acogedor con una decoración de inspiración colonial, sino porque los platos que llegarán a la mesa harán que quieras volver una y otra vez. Para este nuevo curso, apunta también su 'brunch' de los sábados.

Calle Recoletos, 14



BiBo

La apertura gastronómica más esperada del año ya es una realidad. El chef con dos Estrellas Michelin Dani García invita a un viaje por el mundo en el nuevo BiBo. Platos capaces de hacer soñar, como el gazpacho de cerezas o las milhojas de queso y foie, se pueden disfrutar ahora sin salir de Madrid.

Paseo de la Castellana, 52



Urkiola Mendi

Reubicado en un pequeño y coqueto local en pleno barrio de Chamberí, el cocinero vasco Rogelio Barahona y su socio José Manuel Torrego reabren el comedor consagrado a la cocina vizcaína tradicional, donde recuperan la esencia del original Urkiola Mendi con recetas que sorprenden en cada bocado.

Calle Cristóbal Bordiú, 52

Desde el patio de butacas

Los estrenos de teatro se apoderan de la cartelera en septiembre • Apunta dónde y cuándo para no quedarte sin ver las obras que abren el telón de la temporada

ANA BALLESTEROS
@anaballesteros

Se abre el telón. En el escenario, las obras recién estrenadas que harán que quieras pasar el mes en el patio de butacas de cualquier teatro madrileño. Desde los clásicos que se vuelven contemporáneos hasta los guiones con más humor, a continuación reunimos las obras que merece la pena ver en septiembre.

TEATRO FERNÁN GÓMEZ

Es la cuarta obra más representada de todos los tiempos en España. 'La venganza de Don Mendo', original de Pedro Muñoz Seca, está en el Teatro Fernán Gómez-Centro Cultural de la Villa del 8 de septiembre al 2 de octubre. En otra de las salas del teatro, 'Nathalie X', una obra provocativa y sensual sobre los celos, la seducción y el despecho que se podrá ver del 7 de septiembre al 2 de octubre.

TEATRO GALILEO

A partir del 8 de septiembre, 'La piedra oscura' formará parte de la cartelera del Teatro Galileo. Después de arrasarse en los Premios Max, vuelve a Madrid esta historia inspirada en la vida de Rafael Rodríguez Rapún, estudiante de Ingeniería de Minas, secretario de la Barraca y compañero de Federico García Lorca en los últimos años de sus vidas. Para su autor, Alberto Conejero, esta obra es una indignación sobre los que quedaron en los márgenes de la



Puesta en escena de 'La venganza de Don Mendo' ANTONIO CASTRO

foto oficial de la Historia, detrás de las grandes fechas y de los grandes nombres.

GRAN TEATRO PRÍNCIPE PÍO

Tras su éxito en el Teatro Lara, 'Canciones de Carne' vuelve el próximo 11 de septiembre a La Estación Gran Teatro Príncipe Pío. Se trata de un espectáculo que parte de las canciones interpretadas por María Jiménez.

TEATRO LARA

El amor imposible entre un hombre humilde y una dama de alta alcurnia que Lope de Vega convirtió en una obra excepcional llega al Teatro Lara. Esta puesta en escena atemporal y original de 'El Perro del Hortelano' se representará todos los domingos de septiembre y octubre.

NAVE 73

Una historia sobre redes sociales los viernes 2, 9, 16, 23 y 30 de septiembre en Nave 73. Hablamos de 'Etiquétame', una trama en la que una etiqueta en una foto dará lugar a desafortunados encuentros cómicos entre sus cuatro protagonistas.

TEATRO COFIDÍS ALCÁZAR

¿Qué escogerías, cien mil euros ahora o un millón dentro de diez años? Esto se plantea en 'El test', una chispeante comedia con entredos y verdades que sacan lo peor del ser humano y que estará en el Teatro Cofidís Alcázar del 16 de septiembre al 2 de octubre (excepto los sábados).

CINETECA MADRID

La comunicación como elemento protagonista

GENTE

Desde 'Tiempos modernos' de Chaplin, hasta 'El cartero de las noches blancas' de Andrei Konchalovsky, pasando por 'Nueva cartas a Berta', de Basilio Martín, el II Correos Film Festival brindará al público la oportunidad de disfrutar de una selección de películas con la correspondencia y, en general, la comunicación, como elemento protagonista. El Festival, que se celebrará entre el 9 y el 11 de septiembre, tendrá lugar en la Cineteca de Matadero de Madrid. Incluirá proyecciones para público adulto e infantil.

REPRESENTACIÓN

Al Motín de Aranjuez en un tren histórico

GENTE

El Tren del Motín realizará su primer viaje este sábado 3 de septiembre para acercar a todos los madrileños que lo deseen a la representación protagonizada por más de 150 vecinos de Aranjuez.

La puesta en marcha de este tren histórico-turístico, que este año se suma a las fiestas del Motín, es una iniciativa conjunta de la Fundación de los Ferrocarriles Españoles y el Ayuntamiento de Aranjuez. El precio del billete es de 20 euros para adultos y de 10 euros para niños de 4 a 12 años.

EXPOSICIONES



MUSEO THYSSEN-BORNEMISZA

Caravaggio y los pintores del norte

La exposición, que se puede visitar hasta el próximo 18 de septiembre, se centra en la figura de Michelangelo Merisi Caravaggio y en su influencia en el círculo de pintores del norte de Europa. Comisariada por Gert Jan van der Sman.



MUSEO REINA SOFÍA

Campo cerrado

La muestra, hasta el 26 de septiembre, propone un mapa con varios caminos, que tienen en cuenta las cronologías pero no se someten a la linealidad temporal. Al contrario, el relato se articula en bloques temáticos relacionados con aspectos clave de la época (1939-1953).



MUSEO DEL PRADO

El Bosco. Exposición del V centenario

El Museo del Prado y la Fundación BBVA conmemoran el V centenario del fallecimiento del Bosco con la primera muestra monográfica que se le dedica en España y la más completa y de mayor calidad realizada hasta la fecha. Prorrogada hasta el 25 de septiembre.

CONCIERTOS



Miguel Poveda. Sonetos y poemas

Con 'Sonetos y poemas para la libertad', Miguel Poveda pone en juego a la literatura a través del soneto, una de las formas poéticas más adecuada para la expresión del sentimiento amoroso. Transita, versiona y se acomoda a la perfección en la piel de los textos de algunos de nuestros mejores poetas.

Teatro de La Luz Philips Gran Vía. Del 1 al 4 de septiembre.



Raphael regresa a Madrid con su gira sinfónica

A punto de cumplir 55 años sobre los escenarios, Raphael nos sorprende con una gira sinfónica. El artista repasa todos sus temas clásicos para adaptarlos al nuevo entorno musical.

Barclaycard Center. 9 de septiembre.



Ara Malikian pone el broche de oro en Las Ventas

El violinista Ara Malikian ofrecerá un gran concierto como final de la gira de presentación de su último álbum '15'. Las Ventas es el lugar elegido tras una enorme gira mundial.

Plaza de Las Ventas. 15 septiembre.



Un septiembre de cine

Tras las vacaciones, la cartelera nos depara unas cuantas películas para que podamos seguir disfrutando de buen cine después del verano

PABLO DE SANTIAGO
@decine21

El primer estreno relevante es 'No respire', film que viene avalado por el gran recibimiento que ha tenido en Estados Unidos, donde ha alcanzado el número 1 en taquilla. Se trata de una angustiante película que no da respiro, cuyo metraje transcurre en su mayoría en una casa cerrada, en semioscuridad.

Mel Gibson regresa a las pantallas con el thriller 'Blood Father', donde una muchacha en apuros pedirá ayuda a su padre, John, que en libertad condicional trata de salir adelante con un honrado trabajo como tatuador. Muy recomendable, por otro lado, resulta

'El principito', nueva adaptación en dibujos animados de la maravillosa e inmortal obra de Antoine de Saint-Exupéry. El guión de Irena Brignull ('Los Boxtrolls') y Bob Persichetti (hasta ahora animador en títulos como 'Mulan') acierta

Para toda la familia llegará 'Robinson. Una aventura tropical'

al no pretender ni mucho menos adaptar un texto imposible de llevar al cine.

Original resulta también 'Morgan', película de ciencia ficción que narra cómo una ejecutiva de riesgos acude a un laboratorio

donde deberá evaluar a Morgan, una joven creada artificialmente. Esta ha tenido un arranque de furia, atacando a una de las científicas que la supervisan. Ridley Scott ejerce como productor del debut en el largometraje de su hijo Jake Scott, que también sigue sus pasos como realizador.

Y, para toda la familia, llegará 'Robinson. Una aventura tropical', simpático film infantil de animación que se inspira una vez más en las famosas aventuras del personaje creado por Daniel Defoe. De producción belga, sorprende la buena calidad de sus imágenes, desde luego muy trabajadas.

PUEDES VER EL TRAILER DE ESTA PELÍCULA EN:

decine21.com

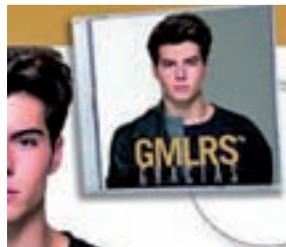
DISCOS



'LA MONTAÑA RUSA'

Dani Martín vuelve tras tres años

El cantante, que ha grabado su tercer disco en solitario en los legendarios estudios de Abbey Road, vuelve después de tres años de silencio. La productora elegida es Sony Music.



'GRACIAS'

Gemeliers estrenan nueva compañía

Jesús y Daniel Oviedo, conocidos como Gemeliers, han anunciado que su nuevo álbum, titulado 'Gracias', verá la luz el próximo viernes 16 de septiembre. Lo lanzan con Sony Music.



'LA MANADA'

Ariel Rot anuncia nuevo disco de rock

"El disco de rock que todos estábamos esperando". Así presenta la discográfica Warner Music el nuevo disco de Ariel Rot, que lleva como título 'La Manada'.



'CASA'

Termina la espera para Iván Ferrerero

Después de tres años, la espera ha terminado. El nuevo disco de Iván Ferrerero llegará en octubre y llevará por título 'Casa', debido a que ha sido grabado en Valmiñor.



'DELTA'

Los murcianos M Clan vuelven a la carga

Carlos Tarque y Ricardo Ruipérez regresan a primera línea del panorama musical con un nuevo disco de M Clan. La banda anticipa que 'Delta' es un trabajo puramente americano.



'CHAPTER AND VERSE'

Bruce Springsteen recopila sus éxitos

El americano publicará su autobiografía el próximo 28 de septiembre, pero cinco días antes llegará 'Chapter and Verse', el álbum que la complementa con sus grandes éxitos.

HORÓSCOPO: PREDICCIÓN SEPTIEMBRE 2016

ARIES
21 MAR - 20 ABR
Acción: Aprovecha tus instintos. Sentimientos: Muchos vaivenes afectivos. Suerte: Tiempo de iniciar asuntos. Salud: Relax y descanso.

TAURO
21 ABR - 21 MAY
Acción: Todo debes llevarlo a cabo con tranquilidad. Sentimientos: Muchos altibajos. Suerte: Sigue tus instintos. Salud: Viento en popa.

GÉMINIS
22 MAY - 21 JUN
Acción: Aprovecha tu arranque de temporada. Sentimientos: Tienes respaldo. Suerte: Mantén contactos. Salud: Buena época.

CÁNCER
22 JUN - 22 JUL
Acción: Importancia de tus viajes. Sentimientos: Podrás tener citas románticas. Suerte: Todos pendientes de ti. Salud: Qué bien, genial.

LEO
23 JUL - 22 AGO
Acción: Actualiza tus conocimientos. Sentimientos: Mayor plenitud. Suerte: Pondrás en marcha tus estudios. Salud: Apúntate al ejercicio.

VIRGO
23 AGO - 22 SEP
Acción: Importancia de reuniones y amistades. Sentimientos: Época positiva. Suerte: Las intuiciones son clave. Salud: Spa y relax.

LIBRA
23 SEP - 22 OCT
Acción: Empieza el día con alegría. Sentimientos: No te enredes en temas escabrosos. Suerte: Disfruta de amigos. Salud: Tendrás vacaciones.

ESCORPIO
23 OCT - 22 NOV
Acción: Disfrutarás de tus temas diarios. Sentimientos: Todo va estupendamente. Suerte: Tiempo de evasión. Salud: Relaja la mente.

SAGITARIO
23 NOV - 21 DIC
Acción: Pon orden en tu espacio. Sentimientos: Llega el amor tan esperado. Suerte: Busca tiempo para la diversión. Salud: Tiempo agradable.

CAPRICORNIO
22 DIC - 20 ENE
Acción: Disfruta con afines a tus gustos. Sentimientos: Romance y fortuna. Suerte: Amistades fieles. Salud: Empatía por personas cercanas.

ACUARIO
21 ENE - 19 FEB
Acción: Sentirás valoración personal. Sentimientos: Época agradable. Suerte: En tus bienes. Salud: Por fin conoces cómo cuidarte.

PISCIS
20 FEB - 20 MAR
Acción: Iniciarás actividades planeadas. Sentimientos: Época favorable. Suerte: Ingresos inesperados. Salud: Corrige el sedentarismo.

SUDOKUS:

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

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:

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

ESPCIO PATROCINADO POR: **625 666 045**
Victoria Vélez Bióloga - Naturópata (Col. 4331)

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. La recogida de anuncios para la edición de la semana será hasta las 14:00 h. del martes, o remitiendo un email a la siguiente dirección: gente.clasificados@gmail.com.
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 anuncios breves, así como la publicación o no en caso de no cumplir las condiciones.
Anuncios clasificados Descargue esta edición, y todas las nacionales en PDF: www.gentedigital.es/edicion-impresa/

GRUPO OMEGA CONSULTA Y LIMPIEZA ESPIRITUAL
EL FIN DE LAS OBRAS DEL MAL DOMINGO · 18 HORAS
AYUDA ESPIRITUAL PARA TRABAJOS DE: ENVIDIA - MAL DE OJO - MALA SUERTE - ENDULZAMIENTO - VUDÚ SALACIÓN - HECHIZOS MACUMBA - MALDICIONES HEREDITARIAS AMARRES - CONJUROS - MALES EN LA VIDA SENTIMENTAL ENERGÍAS NEGATIVAS - MAGIA NEGRA - PARÁLISIS DEL SUEÑO
MARCA UNA CITA O CONSULTA ESPIRITUAL +34 677 447 079 RECIBA LA ILUMINACIÓN TOCANDO LA CRUZ DE JERUSALÉN
PASEO SANTA MARÍA DE LA CABEZA, 12 - MADRID GRUPO OMEGA

16. MASAJES OFERTA
HOMBRE 43 años, busca relación estable con hombre formal/decente, 35/ 50 años. 634181551.
GABRIELA. 19 AÑOS. MEJICANA. MASAJES DOMICILIO. MADRID/ ALREDEDORES. ECONÓMICOS. 24 HORAS. 618200378
GETAFE. Amiguitas. 631166550.
GETAFE. ASIÁTICAS. 688050173.
JOVENCITA. Masajista sensual. 639492956.
LEGANÉS. Casada. 604358253.
MADURITA. Espléndida. 635979619.
MAYTE. Supermasaje 30. Sanse. 632703086.
MORENA. Móstoles. 674268882.
NAOMI. Jovencita sensitiva. 672295071.
NOVEDAD. Superjovencitas. 625142968
PINTO. Masajes. 630382625.
PINTO. Necesito señoritas. 619231945.

Tarot Analía 806 416 495
VENDE COMPRA CAMBIA BUSCA... ENCUENTRA (91 541 20 78)
Gente digital
Toda la información de tu ciudad Actualizada diariamente A tan sólo un click
www.gentedigital.es

1. INMOBILIARIA
1.1. VENTA PISOS OFERTA
VENDO CASA PARA REFORMAR Y BODEGA. 200 M2. 12.000€. VALDEANTE. ZONA ARANDA DE DUERO. BURGOS. 657097806.
1.2. ALQUILER PISOS OFERTA
ESTUDIO amueblado 300€. 653919653.
PISO 2 dormitorios. 410€. 653919652.

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.

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. 653621721.

15. RELACIONES
15.2. ÉL BUSCA ELLA OFERTA
BUSCO mujer atractiva, horoscopo cáncer. Autónomo, 50 años. Relación estable. 606784158.
CABALLERO discreto, cariñoso, desearía relaciones esporádicas con señoras. 662094170.
EMPRESARIO busca mujer, amistad, matrimonio hasta 48 años. 651858134.

ALFONSO HERRERA ACTOR

Diez años después del fenómeno de Rebelde, que marcó a todos sus protagonistas, GENTE habla con el actor mexicano, que estrena nueva película • Admite sentirse 'afortunado' por su pasado

"Nunca negaré mi pasado, porque significaría negarme a mí mismo"

ALBERTO ESCRIBANO GARCÍA
@albertoescr

Lo importante es que todos, de alguna forma, estamos interconectados, todos dependemos unos de otros y, si entendemos esto, podemos hacer la vida más fácil". Con esta filosofía no es de extrañar que el mexicano, conocido también como 'Poncho', protagonista de 'El Elegido', que llega a los cines este viernes 2 de septiembre, no quiera dedicar ni un minuto de su tiempo al polémico Donald Trump, candidato a la presidencia de Estados Unidos. "No le voy a dar ni mi espacio ni mi energía. Lo que quiere es que hablen de él", afirmó. Y es que el candidato republicano tiene entre sus propuestas la de construir un gran muro fronterizo entre México y EEUU.

HECHO HISTÓRICO

Preguntado sobre lo que el público se va a encontrar en 'El Elegido', dirigida por Antonio Chavarrías, autor también del guión, Herrera dijo que es "una película muy completa, un thriller que tiene romance, espías y que versa sobre un hecho histórico".

"Puede ser un poco complicado interpretar un personaje como Ramón Mercader, que existió, porque puede haber muchas ideas preconcebidas y muchas opiniones sobre él", dijo sobre su personaje en el film. La preparación, admite Herrera, fue más sencilla gracias a la claridad de ideas del director y a la información de primera mano de la que disponía.

UN ÉXITO QUE NO SE OLVIDA

Alfonso Herrera formó parte del reparto de un auténtico fenómeno de masas como fue 'Rebelde', telenovela mexicana de la que



En los cines el 2 de septiembre

Ramón Mercader es un joven comunista español que, en 1937, es reclutado por el servicio secreto soviético para participar en una conspiración organizada por Stalin para asesinar a León Trotski, considerado un traidor. Cuando Mercader llega a París bajo la falsa identidad de Jacques Mornard, conoce a Sylvia, una mujer que trabaja para Trotski, a quien seduce para poder acercarse al líder y así cumplir con éxito su misión.

muchos, cuando ya han pasado diez años desde que se dejara de emitir, aún hablan de ella y de sus personajes. Un éxito del que, asegura, se siente "muy contento y afortunado". "Fue un proyecto muy importante en Latinoamérica, con un impacto de medios brutal", añadió.

Sobre si su papel en la telenovela le ha supuesto algún problema a la hora de realizar otras interpretaciones diferentes, el actor mexicano dijo que nunca negará

"su pasado", ya que suponía "negarse a uno mismo".

Fue un éxito que a él y a muchos de sus compañeros les llegó demasiado jóvenes y en algún momento, admite, puede que hasta les sobrepasara por la sorpresa y lo inesperado.

"El entrenamiento mediático que tuvimos fue brutal. Nunca tuvimos conciencia de lo grande que fue hasta que terminó. Cuando acabó y lo vimos a lo lejos dijimos 'guau'... Hasta la fecha se sigue hablando y se sigue comentando este proyecto. Es increíble que la gente siga viendo 'Rebelde' y siga acordándose", recuerda nuestro protagonista.

POLÉMICA

Pero en los últimos meses, Poncho Herrera ha vuelto a ocupar páginas de actualidad en nuestro país gracias a una escena erótica grabada con Miguel Ángel Silvestre, que no ha estado exenta de polémica. Una secuencia para la serie 'Sense8' que fue grabada en una de las carrozas participantes en la celebración del Orgullo Gay de São Paulo. Tras la repercusión, dijo haberse "dado cuenta de que Miguel Ángel sí que es un poco conocido y querido aquí en España", afirmó con ironía.

Aunque entiende que su escena erótica con Miguel Ángel Silvestre "haya despertado morbo", el mexicano admite que le impactó que haya gente que pueda alarmarse por ver a "dos actores haciendo su trabajo". La hipótesis que plantea la serie es "muy po-



"Nunca tuvimos conciencia de lo que fue 'Rebelde' hasta que terminó"

"No importa tu color de piel, tu género, tu cultura... todos estamos conectados"

sitiva" en palabras del intérprete mexicano. Según él, "todos estamos conectados, no importa tu color de piel, tu orientación sexual, tu género, tu cultura, tu nacionalidad...".

De promoción en Madrid, donde los fans le siguen hasta las puertas del hotel, no puede ocultar su predilección por nuestro país. "La comida, el vino, la gente... todo es increíble". No vamos a quitarle la razón.

