

# Gente

AÑO 11, NÚMERO 434  
2 - 9 DICIEMBRE 2016

madrid

MADRID CENTRO: CENTRO | ARGANZUELA | RETIRO | SALAMANCA | CHAMBERÍ

DEPORTES | PÁG. 12

## No se trata de un 'Clásico' cualquiera

Barcelona y Real Madrid se ven las caras este sábado (16:15 horas) en el Camp Nou, con los blancos destacados al frente de la clasificación



Centro de Educación Infantil desde 1982

Mi Primer Cole®

Centro Concertado con la Comunidad de Madrid



VENID A VERNOS  
OS CONTAREMOS  
TODO LO QUE HACEMOS

Más información en  
[www.miprimercole.com](http://www.miprimercole.com)

INGLÉS DIARIO Y DIVERTIDO  
para que aprendan jugando

91 356 00 66 Ramón de Aguinaga, 5 ◆ Manuel Bocerra  
91 388 14 74 Tiberiades, 10 ◆ Canillas  
91 388 12 15 Silvano, 182 ◆ Campo de las Naciones  
91 377 10 09 Vereda del Carmen, 9 ◆ Quintana

MOVILIDAD | PÁG. 6

## El Centro, cerrado al tráfico por Navidad

El Ayuntamiento de Madrid corta las calles Gran Vía, Atocha y Mayor desde este viernes • Solo podrán circular residentes, autobuses, taxis y motos

MUYFAN | PÁG. 16

**Rosana:**  
"Mi obsesión es no perder el contacto con el suelo"

La artista comienza a promocionar su nuevo trabajo cuando cumple 20 años en la música



ACTUALIDAD | PÁG. 4

## De puente a las capitales europeas

Los madrileños eligen en primer lugar ciudades como Londres, París o Roma para pasar el puente de diciembre, aunque Nueva York también se cuela entre las más demandadas • Dentro del mercado nacional, el centro de Madrid se consolida como el principal atractivo en estas fechas

gentedigital.es



# COMPRA VENTA DE LIBROS

COMPRAMOS LIBROS Y BIBLIOTECAS A DOMICILIO  
HACEMOS ENVÍOS NACIONALES E INTERNACIONALES

[www.librosalcana.com](http://www.librosalcana.com)

[info@librosalcana.com](mailto:info@librosalcana.com)

C/ Marqués de Viana, 52 - 28039 Madrid

☎91.220.42.63 ☎629.240.523 📞664.442.863

Libros Alcana

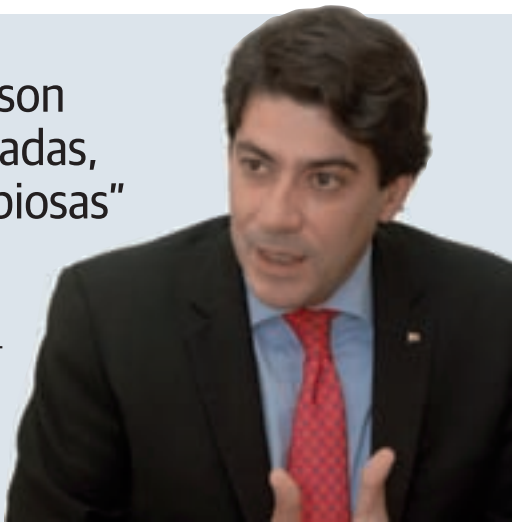


## LA FRASE

**“Las feministas son personas fracasadas, amargadas y rabiosas”**

## David Pérez

El alcalde de Alcorcón ha sido colocado en el centro de la polémica por unas declaraciones realizadas en 2015. Estas 'perlas' fueron rescatadas en las redes sociales por Irene Montero, portavoz de Podemos.



## LA CIFRA

**1.000**

**euros será el límite para pagar en efectivo desde enero**

Para luchar contra el fraude fiscal y el blanqueo de dinero negro, el Gobierno central ha anunciado que rebajará de 2.500 a 1.000 la cantidad máxima de pago en metálico.

## EL PERSONAJE



**La Reina de Trueba abdica por una cuestión patriótica**

Donde dijo digo, digo Diego. A pesar de haber rectificado, las declaraciones de Trueba sobre sentirse español han valido un boicot a su última película.

**EDITA:**  
GENTE EN MADRID, S.L.

**EDITOR:**  
FERNANDO IBÁÑEZ

**REDACTORA JEFE:**  
MAMEN CRESPO

**COORDINADORES DE REDACCIÓN:**  
LILIANA PELLICER  
FRANCISCO QUIRÓS  
JAIME DOMÍNGUEZ

**JEFE DE FOTOGRAFÍA:**  
CHEMA MARTÍNEZ

**JEFE DE MAQUETACIÓN:**  
CARLOS ZUGASTI

**MAQUETACIÓN:**  
ENRIQUE ALONSO

**COLABORADORES:**  
MIGUEL HERNÁNDEZ  
(Redacción)

ALBERTO ESCRIBANO  
(Redacción)

STELLA MIRALLES  
DE IMPERIAL  
(Fotografía)

**SECRETARIA DE REDACCIÓN:**  
ELENA HORTA

**DIRECTOR DE GRANDES CUENTAS Y ACC. ESPECIALES:**  
CARLOS ECHEGUREN

**JEFE DE MARKETING:**  
RAFAEL VARA

**COORDINADORA DE PUBLICIDAD:**  
ANA SÁNCHEZ

**DISEÑO GRÁFICO:**  
PATRICIA MARTÍNEZ

**REDACCIÓN:**  
CONDE DE PEÑALVER, 17  
1A PLANTA  
28006, MADRID

**TELÉFONO:**  
91 369 77 88

**E-MAIL:**  
info@genteenmadrid.com

**CONTROLADO POR:**

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

## Disfrutar de la ciudad

MAMEN CRESPO COLLADA · REDACTORA JEFE

**Y**a está aquí diciembre. Tras el encendido de las luces y la apertura de los mercadillos, en Madrid ya se respira Navidad. Y, en el resto de ciudades europeas, también. Son muchos los que dicen que no soportan estas fechas, pero también es verdad que, al final, casi todos caemos rendidos a sus encantos. Porque los tienen, aunque reconozco que yo no soy objetiva porque me encantan esos días. Pero, de momento, todavía queda casi un mes para estar celebrando con la familia o brindando por el Año Nuevo. Antes, vamos a disfrutar de un breve o largo descanso, según para quién, con un extenso Puente de Diciembre.

Parece que estos días festivos los utilizaremos para empaparnos de las ciudades. Y es que, según los datos, los españoles hemos decidido que nos vamos a pasar el puente en las principales capitales europeas, donde la Navidad también se ha hecho presente. Londres, Roma y París son los destinos más elegidos. Y yo, que acabo de venir de disfrutar de la capital italiana, entiendo perfectamente la apuesta por la ciudad eterna. Ahora bien, recomiendo empaparse de la magia de sus calles paseando sin parar por los lugares más visitados y también por los menos conocidos, comer y cenar en los restaurantes en los que lo hacen los que viven allí, charlar con sus gentes o disfrutar de un buen concierto. También se puede dejar tiempo para lo habitual, cómo no. No se queden sin tirar la moneda a la Fontana di Trevi, aunque sólo sea porque así se garantizan que volverán. En cualquier caso, vayan donde vayan, disfruten de la vida de ese lugar. Es lo más bonito.



## LA FOTO DE LA SEMANA



### Las Fallas trascienden a Valencia

La Unesco ha declarado las Fallas como Patrimonio Inmaterial de la Humanidad. Lágrimas, nervios, brindis con cava, emoción y promesas de cara al futuro fueron las principales reacciones de las instituciones valencianas y del mundo fallero al recibir la noticia el pasado miércoles.

## EL SEMÁFORO



### Iglesias 'puentea' a la Constitución

Un desplante magno. El secretario general de Podemos y otro de los hombres fuertes de su formación, Íñigo Errejón, han anunciado su ausencia en los actos oficiales del día 6.



### El follón de Évole no tiene marca blanca

Tras la emisión de un reportaje sobre Mercadona, el presentador de laSexta se enzarzó en Twitter con Juan Carlos Girauta, portavoz de Ciudadanos en el Congreso.



### Mendoza, la verdad sobre un prodigio

El escritor barcelonés gana el Premio Cervantes 2016, en un claro reconocimiento a una extensa y prolífica trayectoria salpicada de éxitos como 'La verdad sobre el caso Savolta'.



@gentedigital



# NO CORRAS. AHORA TU METRO CORRE POR TI.

#REDESCUBRETUMETRO



Comunidad  
de Madrid





## Las grandes ciudades, destinos favoritos en el puente de diciembre

Londres es la primera opción de los madrileños para disfrutar de sus días de descanso ● París, Roma y Nueva York siguen de lejos a la capital británica en el ranking

JAIME DOMÍNGUEZ  
@JaimDominguez

La previsible ausencia de nieve y el hecho de que el martes 6 y el jueves 8 sean festivos han colocado a las grandes ciudades de todo el mundo como el destino predilecto de los madrileños a la hora de

elegir sus salidas durante el puente de diciembre que comienza este viernes. Según los datos del portal de viajes Lasminute.com, Londres se lleva la palma con el 12,83% de las reservas, hecho previsiblemente favorecido porque la libra haya bajado su cotización con el euro respecto al año pasado. A la

LA ESTANCIA  
MEDIA DE LOS  
VIAJEROS EN SUS  
DESTINOS ES  
DE CUATRO DÍAS

capital británica le sigue de lejos París, con el 4,87% de los viajes contratados, mientras que la tercera opción es la de Roma, que se sitúa con un 4,07% de las reservas. En los tres casos, la estancia media ronda los cuatro días y la opción más demandada es hacer el vuelo de ida el jueves 8 y volver a sus lugares de origen el domingo 11. La combinación más barata es ir el martes 6 y volver el martes 9, mientras que la más cara es de sábado 3 a sábado 10.

A la hora de salir de Europa, Nueva York sigue siendo la ciudad favorita de los madrileños, que aprovechan en esta ocasión la oportunidad de enlazar más de una semana de vacaciones gastando apenas tres días libres (lunes, miércoles y viernes). La ciudad de los rascacielos ha convencido al 3,86% de los que han decidido contratar sus



**Luces y compras:** La cercanía de la Navidad y la posibilidad de adelantar las compras típicas de ese período festivo convierten a Madrid en la opción predilecta de los españoles para viajar dentro del país.

### TURISMO

#### Las casas rurales dividen su oferta en dos tramos

Otra de las opciones para pasar los próximos días es la de las casas rurales, que registran una ocupación media del 23% para el puente de la Constitución (del 3 al 6 de diciembre) y del 26% para el de la Inmaculada (del 8 al 11), según los datos recabados por el portal Escapadarural.com. Canarias es el destino más solicitado en el primer tramo, con el 44% de las reservas, mientras que en la segunda parte del puente la opción preferida es la de Navarra, con el 47%.

vuelos a través de este portal, que se quedarán allí una media de seis días.

#### Madrid sigue en cabeza

En lo que se refiere a los destinos nacionales, la tendencia se mantiene, ya que la oferta prenavideña de Madrid se sitúa por encima del resto de las alternativas. La capital ha logrado seducir al 3,46% de los viajeros españoles, que se quedarán 4,4 noches en los hoteles o apartamentos turísticos para hacer un turismo de compras, cultura y espectáculos. De hecho, los hosteleros del centro prevén una ocupación del 85% entre el viernes 2 y el domingo 11 de diciembre, una cifra que se reduce hasta el 61% en el conjunto de los alojamientos de la Comunidad de Madrid. Los establecimientos de tres estrellas (73%) son los más demandados.

## Canarias sigue siendo la reina del invierno

El archipiélago podría superar su récord de visitantes del año pasado, según las previsiones de la Confederación Española de Hoteles

Un clima privilegiado, una gran cantidad de vuelos directos desde casi toda Europa y una oferta hotelera y de ocio inacabable convierten a las Islas Canarias en la región española con mejores perspectivas de cara a la temporada invernal. Según

el último informe de la Confederación Española de Hoteles y Alojamientos Turísticos (CEHAT), el archipiélago podría mejorar incluso sus cifras del año pasado, en el que se batió el récord de visitantes. En concreto, se espera que los



Acantilados del Puerto de la Cruz (Tenerife) A.E./GENTE

turistas británicos suban un 13% en Tenerife y que los alemanes lo hagan un 10% en las islas orientales (Gran Canaria, Lanzarote y Fuerteventura).

En cuanto al puente de diciembre, Canarias es el destino nacional preferido, sólo por detrás de Madrid.

#### Estabilidad

En cuanto al resto del país, los responsables de CEHAT estiman que la temporada de invierno será "estable" y señalan que su objetivo es el de mejorar los productos existentes.





# La falta de nieve retrasa la temporada

Las lluvias y temperaturas en positivo hacen que las pistas madrileñas de esquí pospongan su apertura

ALBERTO ESCRIBANO  
@albertoescr

Aunque en un primer momento la intención era comenzar la temporada madrileña de esquí durante este Puente de la Constitución y la Inmaculada, en el que llegarán a nuestra región miles de visitantes, las lluvias y las temperaturas en positivo han hecho que estaciones como la de Navacerrada pospongan su apertura. El motivo es que las condiciones climatológicas no hacen posible utilizar los sistemas de pro-

ducción de nieve artificial que se sumen a la caída de forma natural.

A pesar de los entre 10 y 20 centímetros de precipitaciones en forma de nieve que han caído en diferentes zonas de la estación de Navacerrada, las nada propicias condiciones climatológicas han estropeado los planes de apertura, según han informado sus responsables.

## Valdesquí se prepara

En la misma línea que Navacerrada se muestra Valdesquí. Allí se muestran "optimistas" tras las nieves caídas



La nieve caída no es suficiente todavía

## MEJORES PERSPECTIVAS

### Esperan recuperarse del año pasado

A pesar de que en contra de lo previsto en un primer momento, las estaciones madrileñas no abrirán este largo puente, las perspectivas de la temporada son mejores que las del año pasado, cuando todos coincidieron en calificar el año de "negro" por la ausencia de precipitaciones en forma de nieve. Navacerrada y Valdesquí, "bastante optimistas", trabajan a fondo para abrir en cuanto sea posible.

a lo largo del pasado fin de semana. Aunque no establecen una fecha concreta de apertura, afirman estar ya "trabajando a fondo en el acondicionamiento de las pistas con toda la ilusión". Añaden, además, que la cota de nieve aún es "variable", por lo que se alternan "las precipitaciones de lluvia con las de nieve". Actualmente, los espesores son

de entre 20 y 50 centímetros y el estado de la nieve es de polvo-dura.

## Buen año a nivel nacional

En cuanto al conjunto del país, la Asociación Turística de Estaciones de Equí y Montaña de España tiene buenas perspectivas y señala que no será "difícil" alcanzar los 5,5 millones de esquiadores.

**MOTRIO**  
tu taller con garantía y compromiso

¡Somos el segundo taller con más regalos!

Después del taller de Papá Noel.

¡Gana fantásticos regalos con Motrio en nuestros talleres y en nuestra web!



**50 cestas Gourmet.\***

¡Sube tus facturas a nuestra web y una de ellas puede ser tuya!

\* Promoción válida desde el 21 de noviembre hasta el 17 de diciembre del 2016.



Consigue

**Descuentos especiales**

para canjear en tu taller Motrio y en Estaciones de Servicio Shell.\*\*

\*\* Promoción válida desde el 21 de noviembre hasta el 17 de diciembre de 2016. Cheques de 5€ de descuento para tu taller Motrio al repostar en Estaciones de Servicio Shell, canjeables en talleres Motrio hasta el 31 de marzo de 2017, y cheques de 2€ de regalo al realizar operaciones en tu taller Motrio, canjeables en Estaciones de Servicio Shell hasta el 28 de febrero de 2017. Las marcas de Shell son utilizadas por DISA bajo licencia otorgada por Shell Brands International AG.



Somos una red con más de 200 talleres.  
Busca tu taller Motrio más cercano en nuestra web.

WWW.TALLERES.MOTRIO.ES

Patrocinador oficial de la Liga Nacional de Fútbol Sala **LNFS**



## Cifuentes ve inviable el transporte gratis si hay polución

### GENTE

La presidenta de la Comunidad de Madrid, Cristina Cifuentes, afirmó que no es viable poner transporte público gratis cuando haya contaminación porque costaría cuatro millones al día.

“Poner el transporte gratuito cuando sube la contaminación me parece demagogia, porque tendría un coste de cuatro millones de euros al día que tendrían que pagar todos los madrileños y económicamente no sería viable”, señaló Cifuentes.

Se trata de una opinión que choca con lo sucedido en el Ayuntamiento de Madrid, donde el Pleno aprobó, con los votos de PSOE y Ahora Madrid, instar a la Comunidad a que el acceso al Metro y los autobuses sea gratis cuando se aplique el escenario 3 para episodios de alta contaminación.

### Debate en el Consorcio

A la popular le contestó el portavoz socialista en materia de Transportes en la Asamblea de Madrid, Daniel Viondi, que señaló que Cifuentes “no tiene razón”.

Por su parte, la delegada de Medio Ambiente y Movilidad, Inés Sabanés, llamó a abrir un debate dentro del Consorcio Regional de Transportes (CRTM) sobre esta posibilidad. “Creo que sí se puede estudiar en casos excepcionales con todo el conjunto del Consorcio una medida de estas características. En todo caso sería excepcional”, insistió Sabanés.



## El Centro se corta por Navidad

El Ayuntamiento corta Gran Vía, la calle Atocha y Mayor y establece el límite de velocidad en 30 kilómetros por hora • La medida, que comienza este mismo viernes, permite la circulación de residentes, autobuses, taxis y motos

LILIANA PELLICER  
@lilianapellicer

La Gran Vía, la calle Atocha y la calle Mayor estarán cortadas al tráfico privado durante estas navidades con el objetivo de dar más espacio a los peatones. La medida, que incluye el establecimiento del límite de velocidad en 30 kilómetros por hora, comienza a funcionar este mismo viernes día 2, y se desarrollará en tres fases. En concreto, los coches no podrán acceder a estas arterias principales hasta el día 11; el fin de semana del 16 al 18 de diciembre; y del 23 al 8 de enero de 2017. La actuación municipal persigue

“poner de relieve la importancia de esta avenida emblemática y ganar espacio para los peatones, especialmente en una época de elevada actividad comercial en esta calle y sus aledaños”, indicó el Ayuntamiento.

### Circulación permitida

La Gran Vía contará con un carril por sentido, en el centro de la calzada, de 3,2 metros de ancho cada uno, a excepción del tramo comprendido entre San Bernardo y Plaza de España, donde habrá tres carriles. Por estos carriles podrán circular autobuses de la EMT, residentes, taxis, motos y los vehículos que acceden a hoteles. También los

coches de arrendamiento con conductor debidamente autorizados, además de los buses discrecionales con origen y destino en Gran Vía.

La Policía Municipal y agentes de Movilidad establecerán controles de acceso, en un principio, en las plazas de España, Cibeles, de la Independencia, de Cánovas del Castillo, del Emperador Carlos V, y Puerta de Toledo, y en las calles San Francisco el Grande, Mayor y Bailén.

La medida ha sido recibida de manera desigual. Mientras el PSOE, encabezado por Purificación Causapié, la ha valorado positivamente al entender que “puede mejorar la movilidad”, los comercian-

“Espero que no sea un caos absoluto de tráfico”

Cristina Cifuentes  
Presidenta de la Comunidad

“La medida busca hacer una Navidad posible y extraordinaria”

Manuela Carmena  
Alcalde de Madrid

tes han condenado la improvisación. “Una vez más, el Ayuntamiento da muestras de falta de diálogo con los empresarios”, señaló la Confederación del Comercio Especializado (COCEM), que cree que “habría sido necesario un análisis previo de impacto económico”.

Por su parte, la presidenta de la Comunidad, Cristina Cifuentes, reprochó que el Consistorio no les haya informado previamente, al tiempo que esperó que la medida no “sea un caos absoluto del tráfico”. La alcaldesa Manuela Carmena, por su parte, explicó que “la medida busca hacer una Navidad posible y extraordinaria”.

## La Comunidad realizará un censo de personas ‘sin techo’

Cifuentes anunció la aprobación de un Plan de Inclusión, dotado con 170 millones y 76 medidas, entre las que se encuentra facilitar viviendas

### GENTE

La Comunidad de Madrid hará un censo de las personas sin hogar en la región y les facilitará pisos, según informó el pasado martes la presidenta de la Comunidad de Madrid, Cristina Cifuentes, que

anunció la aprobación de un Plan de Inclusión de Personas sin Hogar para el período 2016-2021.

Cifuentes indicó que el plan está dotado con un presupuesto de 170 millones de euros y que cuenta con un

total de 76 medidas para prestar una atención integral a las personas sin hogar, que representan “el escalafón más bajo de la cadena”.

### Modelo mixto

Con esta estrategia quieren “revertir el actual modelo de alojamiento de gran capacidad sin romper del todo”. Así, se va a un sistema “mixto” más personalizado que fo-

mente la autonomía y las capacidades de las personas sin hogar.

De esta manera, la Comunidad de Madrid aportará en los próximos años un número progresivo de viviendas, a través de la Agencia de Vivienda Social, para que estas personas puedan tener una base sobre la que desarrollar una vida autónoma. Esta iniciativa, que se iniciará con 15 viviendas como programa piloto, se basa en el modelo de ‘Housing Led’ y ‘Housing First’ que se desarrolla en otros países y comunidades.

## Los alumnos madrileños destacan en Matemáticas

Los estudiantes de cuarto de Primaria están por encima de la media nacional en esta materia

### GENTE

Los alumnos de 4º de Primaria de la Comunidad de Madrid han logrado situarse en el grupo de cabeza dentro de España y por encima de la media de la UE y los países de

la OCDE, en el informe internacional TIMSS que evalúa los conocimientos en Ciencias y Matemáticas de los estudiantes de este curso. De esta forma, los estudiantes madrileños de entre 9 y 10 años han tenido más puntos que los de países como Inglaterra, Noruega, Alemania, Dinamarca, Canadá, Francia, Bélgica o Italia, según la Consejería de Educación.





Últimos días  
Diciembre • Navidad • Fin de Año  
**Puentes** al alcance de tu mano



Pago 3 meses

**Puente de Diciembre**

ESCAPADAS URBANAS 3 noches

**Sevilla**  
Hotel 4\* + entrada exposición  
Velazquez y Murillo  
**130€**

SALUD Y BELLEZA 3 noches

**Algorfa -Torrevieja | Alicante**  
Hotel La Finca Golf & Spa 5\* AD  
**165€**

Incluye: 3 circuitos Spa, acceso a pistas de tenis y pádel, gimnasio, alquiler de bicicletas y parking cubierto

NIEVE 5 noches + 5 días de forfait

**Boi Taüll | Lerida**  
Boi Taüll Resort 3\* AD  
**319€**

Incluye: remontes en la estación de Boi Taüll, traslado gratuito a pistas y animación para niños y adultos.

**Candanchú | Huesca**  
Hotel Tobazo 3\* AD  
**369€**

Incluye: remontes en la estación de Candanchú-Astún.

ISLAS 8 días | 7 noches

**Tenerife | Puerto de la Cruz** **IBERIA** ✈️  
Sol Costa Atlantis Tenerife 4\* AD  
Salida 3 de diciembre **797€**  
Descuento niño

**Gran Canaria | Maspalomas** **IBERIA** ✈️  
Hotel Maspalomas Princess 4\* MP  
Salida 3 de diciembre **949€**  
Niño gratis

COSTAS 3 noches

**Rota | Cádiz**  
Hotel Playa de La Luz 4\* AD  
**98€**  
1º niño gratis, 2º 50% descuento

**Mutxamel | Alicante**  
Hotel Bonalba Alicante 4\* MP  
**127€**  
Incluye: Cocktail de bienvenida y 1 hora de acceso al Spa por persona.

**Oropesa del Mar | Castellón**  
Hotel Marina D'Or  
Gran Duque 4\* PC

**198€**  
2 niños gratis  
Incluye: 2 entradas al circuito Spa Center por habitación y estancia. Bebidas incluidas, consulta.

EUROPA 4 días | 3 noches

**Roma** ✈️  
Hotel 4\* AD  
Salida 8 diciembre **499€**  
Es un producto de Mapa Tours.

CRUCERO 8 días | 7 noches

**Islas Canarias y Marruecos**  
Buque Horizon | Pullmantur TI  
Las Palmas de Gran Canaria - Santa Cruz de Tenerife - Santa Cruz de la Palma - Agadir (Marruecos) - Lanzarote - Puerto del Rosario, Fuerteventura - Las Palmas de Gran Canaria  
Cabina interior  
Salida 3 de diciembre **310€**  
10% Tarjeta Regalo  
Tasas de embarque (200€ por persona) no incluidas. Posibilidad de reservar el paquete de vuelos desde 169€.

**Navidad**

SALUD Y BELLEZA 3 noches

**Alhama de Aragón | Zaragoza**  
Hotel Balneario  
Alhama de Aragón 4\* MP  
**279€**

Incluye: cena especial de Nochebuena, 3 piscinas termales activas, 1 circuito relax, 1 baño aromático, 1 circuito de contrastes y 1 masaje de 25 min.

EUROPA 5 días | 4 noches

**Reykjavik | Islandia en Navidad** ✈️  
Hotel 4\* AD

Salida 23 de diciembre **747€**  
20% de descuento  
Es un producto de Catal

**Fin de Año**

PARADORES 2 noches

**Paradores** AD  
Programa fin de año **240€**  
Incluye: cena especial Fin de Año, cotillón y barra libre. Consulta programas para 1 ó 3 noches.

NIEVE 3 noches + 3 días de forfait

**Panticosa | Huesca**  
Resort  
Balneario de Panticosa 4\* AD  
**405€**  
Incluye: remontes en la estación de Panticosa y cena especial de Nochevieja con cotillón y barra libre.

ISLAS 8 días | 7 noches

**Lanzarote | Playa Blanca** **IBERIA** ✈️  
Princesa Yaiza Suite  
Hotel Resort 5\* L AD  
Habitación suite  
Salida 26 de diciembre **1.913€**

902 400 454  
viajeselcorteingles.es



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

Preços "base" por persona y estancia en habitación/doble (solo desayuno) y régimen publicado, válidos para determinadas fechas del 2 al 10 de diciembre y del 18 de diciembre 2016 al 5 de enero 2017. Guías de gestión (BE nacional y 12€ internacional por reserva) no incluidos. Tras turística de Cataluña y Baleares. Una de alojamiento de algunos destinos Europeos no incluidos (pago en dinero). Producción con vuelo incluir: vuelos en clase turista desde Madrid, tasas aéreas y terrestres, tarjeta regalo El Corte Inglés 5€, descuento sobre el importe del hotel, consulta edades, establecimientos, tipo de habitación, fechas y condiciones. Consulta días de estancia, estadísticas internas de cada establecimiento, almorcenos especiales y descuentos. Consulta condiciones, planes de financiación y precios de comas de Galdáriz Navidad y Fin de Año. Plazas limitadas. AD: alojamiento y desayuno. MP: media pensión. PC: pensión completa. TI: todo incluido. C.T.C.M.A. 98, HERBOSA/LLA 112 - MADRID.



## Un paso importante para alcanzar el Pacto de Estado por la Educación

El Gobierno y las comunidades ponen fin a la guerra entablada por las reválidas

### GENTE

Las reválidas de la ESO y Bachillerato dejarán de tener efecto académico, mientras que las de Primaria y Secundaria serán de carácter muestral y no censal como establece la LOMCE.

Con este acuerdo, tomado en el seno de la Conferencia Sectorial de Educación, se acaba el enfrentamiento que dividía a Gobierno y comunidades autónomas, se cumple una de las promesas que lanzó el presidente del Gobierno, Mariano Rajoy, durante la sesión de investidura, y se da un paso más hacia la consecución de un Pacto de Estado por la Educación. "Es un buen día porque con un

paso como éste se consiguen objetivos grandes como es el Pacto de Estado por la Educación", celebró al ministro Íñigo Méndez de Vigo. También consejeros de autonomías gobernadas por el PSOE valoraron muy positivamente el encuentro. El asturiano Genaro Alonso calificó el acuerdo de "éxito sin precedentes", mientras que la consejera andaluza Adelaida de la Calle lo celebró como paso previo al pacto educativo, sobre el que se mostró "muy optimista".

### Consensos

Además, se acordó que habrá un único título de la ESO, tanto para quienes aprueben esta etapa como para los alumnos de FP Básica que se considere que están en condiciones de solicitarlo. Por su parte, la evaluación de Bachillerato será sólo para acceder a la Universidad.



Conferencia Sectorial de Educación

### MAMEN CRESPO

@mamencrespo

Kilómetros de atasco por la mañana, la imposibilidad de llegar puntual a cualquier reunión o acto en la capital si se sale a partir de las seis de la tarde y accesos bloqueados a las ciudades desde la A-1. Este es el panorama con el que desde hace algunos años conviven los vecinos de la zona Norte de Madrid. La solución pasaba, entre otras cosas, por el cierre de la M-50. Pero el coste económico de la obra y las dificultades medioambientales que supondría llevarla a cabo han hecho que el Gobierno regional desista de su ejecución.

Así las cosas, a los ayuntamientos de la zona, no les queda otra que recurrir a otras alternativas. El próximo 21 de diciembre se reunirán representantes de 14 municipios (Alcobendas, San Sebastián de los Reyes, Algete, San Agustín de Guadalix, Daganzo, El Molar, Cobeña, Fuente El Saz, Guadalix de la Sierra, Pedrezuela, Valdetorres del Jarama, Valdeolmos-Alalparado, Valdepiélagos y Talamanca del Jarama) en Alcobendas para poner en marcha una plataforma ciudadana con sus reivindicaciones, según ha avanzado el alcalde de esta localidad, Ignacio García de Vinuesa, a GENTE.

### Transbordo de Metro

En el encuentro finalizarán y consensuarán un documento que recoja la problemática concreta actual y "la imperiosa necesidad" de abordar la inversión de una alternativa a A-1, una promesa electoral de la presidenta de la Comunidad, Cristina Cifuentes, que depende del Gobier-



Los atascos de la A-1, el día a día de los vecinos de la zona Norte CHEMA MARTÍNEZ / GENTE

## Una plataforma para mejorar el transporte en el Norte de la Comunidad

Alcaldes y concejales de 14 municipios de la zona se reunirán el 21 de diciembre en Alcobendas • Demandarán al Ministerio de Fomento una alternativa a la A-1

LOS  
AYUNTAMIENTOS  
DEMANDAN  
EL TREN A ALGETE  
Y SAN AGUSTÍN

no central. Por ello, los consistorios lo remitirán al Gobierno regional, para que lo traslade después a Fomento.

Entre las demandas también se encuentra la ampliación del tren de Cercanías desde la estación de Alcobendas-S.S. de los Reyes a Algete y San Agustín del Guadalix. Además, los ayuntamientos de Alcobendas y Sanse insistirán en que se elimine el transbordo existente en la estación de Metro de Tres Oli-

vos, que hace perder mucho tiempo a los viajeros, provocando que este medio de transporte no sea utilizado tanto como se esperaba cuando se puso en marcha. "El Metro ahora mismo no es operativo", ha asegurado a GENTE el alcalde de San Sebastián de los Reyes, Narciso Romero. Tanto Romero como Vinuesa demandan estas soluciones también para seguir atrayendo empresas, uno de sus objetivos prioritarios.

## Un joven de 18 años muere al recibir un tiro

Se trata de un varón español, residente en Sanse, que perdió la vida en una pelea el lunes en Alcobendas. El presunto autor ya ha sido detenido

### GENTE

Las reválidas de la ESO y Bachillerato dejarán de tener efecto académico, mientras que las de Primaria y Secundaria serán de carácter muestral y no censal como establece la LOMCE.

Con este acuerdo, tomado en el seno de la Conferencia Sectorial de Educación, se acaba el enfrentamiento que dividía a Gobierno y comunidades autónomas, se cumple una de las promesas que lanzó el presidente del

Gobierno, Mariano Rajoy, durante la sesión de investidura, y se da un paso más hacia la consecución de un Pacto de Estado por la Educación.

### Satisfacción

"Es un buen día porque con un paso como éste se consiguen objetivos grandes como es el Pacto de Estado por la Educación", celebró al ministro Íñigo Méndez de Vigo. También consejeros de autonomías gobernadas por el PSOE valoraron muy positivamente el encuentro, como el asturiano Genaro Alonso.



Imagen de la reunión

## Detenido un presunto yihadista en Aranjuez

La Policía cree que el sospechoso estaba preparado para actuar en cualquier momento

### E. P.

La Policía Nacional detuvo esta semana a un ciudadano de nacionalidad marroquí residente en Aranjuez acusado de ser un "peligroso actor solitario que se autoadiestraba

en Internet para cometer atentados terroristas contra la población". El detenido era también "un elemento clave en el aparato de propaganda y de captación del Estado Islámico". Los responsables policiales apuntaron que se había radicalizado en los últimos meses "mostrando un intenso fanatismo y un consumo constante de contenido visual".



# MURPROTEC®

Tratamientos definitivos contra la humedad

## Este invierno elimine la **humedad** de su hogar

Es época de  
lluvias y humedades.  
¡ Proteja la salud de su familia y hogar !

Solicite un análisis completo y gratuito de  
su problema llamando al:

### 900 30 11 30



Proporcione un  
entorno saludable  
a su familia.

MURPROTEC  
colabora con  
**Cáritas**

Única empresa  
del sector con  
certificación  
ISO 9001



[www.murprotec.es](http://www.murprotec.es)



# La prolongación de la Castellana regresa al punto de partida

El Ministerio, la Comunidad, el Ayuntamiento y las empresas implicadas participarán en una comisión de trabajo, que se reunirá antes de fin de año

● El objetivo es desbloquear el proyecto, paralizado desde hace 20 años

## URBANISMO

LILIANA PELLICER  
@lilianapellicer

Las administraciones públicas y los promotores privados implicados en el proyecto de prolongación de la Castellana, conocido como Operación Chamartín, constituirán una comisión de trabajo conjunta con el objetivo de desbloquear la situación de bloqueo de los últimos meses.

“Lo peor que podría pasar sería no hacer nada”, aseguró Íñigo de la Serna, ministro de Fomento, tras la re-



El ministro Íñigo de la Serna y la alcaldesa Manuela Carmena, en rueda de prensa

unión con la alcaldesa de Madrid, Manuela Carmena, en la que, además, se decidió que fuera el Consistorio el que liderará esta mesa de diálogo.

La comisión, cuya primera reunión está prevista para antes de final de año, estará formada por el Ministerio de Fomento, y sus empresas Adif y Renfe, además de la Comunidad de Madrid, el Ayuntamiento de la capital y la compañía privada Distrito Castellana Norte, participada por BBVA y Grupo San José.

## Propuesta abierta

Tras veinte años de bloqueo, la situación volvió a complicarse cuando el Ayuntamiento anuló el pasado mayo el proyecto de la sociedad Distrito Castellana Norte y apostó por su propio plan Madrid Puerta Norte. Sin embargo, el discurso enconado de entonces se ha suavizado, ya que la alcaldesa recordó que el desarrollo urbanístico es “una propuesta abierta, no un proyecto”.

“Hemos acordado que es imprescindible retomar el diálogo y abrir una etapa en la

que entre todos busquemos puntos de encuentro y en la que todas las partes se sientan cómodas”, sintetizó el titular Fomento.

## El tercero en discordia

En el encuentro del pasado miércoles no se encontraba el tercer actor fundamental en esta disputa, la Comunidad de Madrid. Aunque la presidenta regional, Cristina Cifuentes, se reunirá con De la Serna el próximo 12 de diciembre para hablar, entre otros temas, de la Operación

CIFUENTES SE REÚNE CON DE LA SERNA EL PRÓXIMO 12 DE DICIEMBRE

Chamartín, ya ha avanzado su disposición a no ser un impedimento para la prolongación de la Castellana, si el resto de las partes implicadas alcanzaban un consenso. “Llegar a un acuerdo es imprescindible, ahora bien, fácil no es”, destacó la jefa del Ejecutivo autonómico.

**ARE2**  
ABOGADOS  
Premio Excelencia  
Profesional  
FINANCIACION DE PROCEDIMIENTOS  
DOCTORA EN DERECHO

Despacho Multidisciplinar

Tu problema jurídico lo hacemos nuestro

Primera Consulta GRATIS

C/ Princesa 3, Duplicado 1204 (cita previa)

915 47 25 25 - 665 50 84 41

## Nuevo plan de zonas verdes y arbolado

### MEDIO AMBIENTE

El Plan Estratégico de Zonas Verdes, Arbolado y Biodiversidad que está elaborando el Ayuntamiento de Madrid y que presentó la delegada del Área, Inés Sabanés, el pasado miércoles, contará con participación ciudadana y contempla la revegetación de las ‘plazas duras’.



## La limpieza, a la cabeza de las reclamaciones

### MEDIO AMBIENTE

**GENTE**  
La limpieza urbana y equipamientos (2.349 expedientes) se mantiene en el primer puesto de las reclamaciones ciudadanas en Madrid en el primer semestre de 2016, siguiendo la tendencia de los

últimos años, seguidas por las relacionadas con el Servicio de Estacionamiento Regulado (SER) (1.998) y el uso de las instalaciones deportivas (1.943).

Por distritos, el mayor número de expedientes se concentra en Centro (146% más con respecto al primer semestre de 2015).

## Edificios para las sedes policiales

### SEGURIDAD

El Pleno del Ayuntamiento dio luz verde por unanimidad a un plan de 20 millones para acabar con los módulos prefabricados en las que se ubican las Unidades de Distrito de la Policía Municipal y sustituirlos por edificios.



# Alerta por derrumbe en pleno centro

Desalojan siete edificios en Lagasca y Goya • Un obrero falleció el 8 de noviembre y se ordenó la demolición

## VIVIENDA

L.P.  
@gentedigital

Siete edificios de viviendas en pleno barrio de Salamanca, situados en las calles Goya y Lagasca, tuvieron que ser desalojados el pasado martes ante el riesgo de derrumbe de uno de ellos, donde se estaban realizando reformas para construir pisos de lujo.

La muerte de un obrero el pasado día 8 de noviembre al quedar atrapado entre unos

escombros desembocó en una completa inspección técnica que determinó la demolición del edificio de manera controlada. Sin embargo, la mañana del pasado martes comenzaron a caer cascotes y elementos estructurales en el interior del inmueble, lo que ocasionó el desalojo de las

LOS VECINOS  
CULPAN A LA  
PROMOTORA,  
QUE CONSTRUÍA  
PISOS DE LUJO

viviendas aledañas ante el riesgo de colapso.

Al cierre de esta edición, los vecinos no habían podido regresar a sus casas, aunque se esperaba que esto sucediera a finales de semana, cuando se logre retirar la enorme grúa que actualmente está provocando los problemas. Mientras llega ese momento, el Ayuntamiento les ofreció alojamiento en distintos hoteles.

“Creo que la empresa se ha precipitado en la construcción de estos pisos”, manifestó una de las afectadas, cuando acudió a recoger algunos efectos personales.

## Demolición

La promotora, por su parte, tras la declaración de ruina física del edificio el pasado 11 de noviembre por parte del Ayuntamiento, se negó a ejecutar la demolición de manera voluntaria, una decisión que comunicó al Consistorio el día 17.

Ante esta notificación, Cibeles asume el derrumbe de manera subsidiaria y dará inicio de inmediato a las labores previas.



Estado de Lagasca, el pasado miércoles MIGUEL HERNÁNDEZ / GENTE

## La devolución de las multas del APR, el día 22

### MOVILIDAD

El Ayuntamiento espera que el 22 de diciembre se inicie el proceso de devolución de los 1,5 millones de euros cobrados por multas erróneas en las Áreas de Prioridad Residencial (APR) entre los conductores que lo solicitaron.

## El Ayuntamiento localizará las viviendas vacías

### SERVICIOS SOCIALES

El Consistorio lanzará un plan de localización de inmuebles vacíos con el fin de que puedan ser movilizadas por la EMVS como vivienda asequible destinada al alquiler, además de revisar el acuerdo con la Sareb.

LOS GATOS TENEMOS  
MUCHAS VIDAS.  
NUESTRO VIDRIO TAMBIÉN.



ecovidrio  
ENTIDAD SIN ÁNIMO DE LUCRO



FÚTBOL | PRIMERA DIVISIÓN

# La Liga toma el puente aéreo

El 'Clásico' vuelve a medir las fuerzas de un Real Madrid líder que busca el triunfo para reforzar su candidatura al título, con un Barça al que la victoria supondría un bálsamo

03/12 | 16:15h.

FCB | 2º | 27PT.

RMD | 1º | 33PT.

FRANCISCO QUIRÓS  
francisco@gentedigital.es

Calificativos como 'el partido del siglo' o 'un choque decisivo' han sido tan usados en los últimos que años que parecen haber perdido su fuerza original. Y es que echando un vistazo a la última década, la histórica lucha que mantienen el Barcelona y el Real Madrid ha traspasado fronteras, hasta tal pun-

to que los dos grandes ya no sólo se disputan los títulos más importantes del panorama nacional, sino que incluso han llegado a jugarse de tú a tú la corona europea.

## Una final en diciembre

Esa voracidad de títulos vive un nuevo capítulo en la presente temporada. Los blancos son los vigentes campeones continentales, mientras que los azulgranas cerraron el curso pasado con un 'doble' que quizás no ha sido suficientemente puesto en valor. Pero todos esos méritos parecen ya parte de un pasado lejano. El presente, la rabiosa actualidad, dicta que las miradas se pongan

## EL RETROVISOR

### Un recuerdo 'bestial'

Fue también en el mes de diciembre, pero de la temporada 2007-2008, cuando se jugó un 'Clásico' con cierto parecido al actual. El resultado fue de 0-1 con un gol de Baptista.



en el 'Clásico' que tendrá lugar este sábado 3 de diciembre en el Camp Nou.

Por plantillas y presupuestos, no es de extrañar que ambos colosos ocupen los dos primeros puestos de la clasificación, aunque sí es poco habitual la distancia entre los dos: seis puntos cuando sólo se llevan trece jornadas disputadas, a pesar de que ni madridistas ni azulgranas se están mostrando tan fiables y dominadores como en las campañas anteriores.

Es cierto que después de este choque aún quedarán por delante 24 jornadas o, lo que es lo mismo, 72 puntos, pero ha sido el propio Luis Enrique el que ha catalogado este partido: "El 'Clásico' será determinante". Un dato que refuerza la tesis del entrenador asturiano es el precedente del año pasado, cuando el 0-4 del Bernabéu tuvo un peso clave.



Benzema fue clave en el 1-2 de la pasada temporada

### Menú 1

**Entrantes**  
Pan y aperitivos  
Ensalada de vainas con compota de tomate, naranja y bacalao cenfitado  
Croquetas de la casa  
Tortilla de bacalao

**Segundo a elegir**  
Rape a la parrilla  
Merluza rebozada con pilpil de pimientos y su tinta  
Rabo de toro  
Solomillo ibérico con salsa de foie y hongos

**Postre**  
Sorbete de mojito

**Bebidas**  
Prado Rey  
Agua mineral  
Café y copita de licor

40 € +IVA

### Menú 2

**Entrantes**  
Pan y aperitivos  
Anchoas a la bermeana  
Croquetas de la casa  
Salteado de langostinos con trompeta de la muerte y trigueros

**Segundo a elegir**  
Rape a la parrilla  
Merluza rebozada con pilpil de pimientos y su tinta  
Presa ibérica con su chimichurri  
Solomillo de buey a la parrilla

**Postre**  
Repostería especial de la casa

**Bebidas**  
Viña Izadi Crianza  
Agua mineral  
Café y copita de licor

45 € +IVA

## Lakuntza

*Elizabet Arzak*

# Menús de Navidad

RESERVAS 91 309 08 59

### Menú 3

**Entrantes**  
Pan y aperitivos  
Jamón ibérico  
Alcachofas naturales a la plancha  
Sardinas ahumadas sobre pan de cereales, queso y picadillo de tomate con albahaca

**Segundo a elegir**  
Bacalao glaseado con alioli y almendras  
Rodaballo a la parrilla (min. 2 personas)  
Txuletón de buey a la parrilla (2 personas)

**Postre**  
Repostería especial de la casa

**Bebidas**  
Rioja Viña Izadi Crianza  
Ribera del Duero Pruno  
Agua mineral  
Café y copita de licor

50 € +IVA

### Menú 4

**Entrantes**  
Pan y aperitivos  
Jamón ibérico  
Tojilla de bacalao  
Micut al Grand Marnier con melocotón, albaricoque, naranja y arándanos

**Segundo a elegir**  
Bacalao glaseado con alioli y almendras  
Lubina salvaje a la parrilla (2 personas)  
Solomillo de buey a la parrilla  
Txuletón de buey a la parrilla (2 personas)

**Postre**  
Repostería especial de la casa

**Bebidas**  
Rioja Viña Izadi Crianza  
Ribera del Duero Pruno  
Agua mineral  
Café y copita de licor

60 € +IVA

C/ General Diaz Porlier 97 • Teléfono Reservas: 91 309 08 59 • [www.asadorlakuntza.com](http://www.asadorlakuntza.com) • [madrid@asadorlakuntza.com](mailto:madrid@asadorlakuntza.com)



NATACIÓN | GALA DE LA FEDERACIÓN MADRILEÑA

# Un baño colectivo de reconocimientos

El acto celebrado el pasado sábado 26 de noviembre en el Colegio Gredos San Diego sirvió para premiar un año más el esfuerzo y compromiso con los deportes de agua en la región

GENTE  
@gentedigital

El 2016 va tocando a su fin y, con el nuevo año a la vuelta de la esquina, parece un momento propicio para hacer balance, también en materia deportiva. De este modo, la Federación Madrileña de Natación (FMN) celebró el pasado sábado 26 de noviembre su gala anual. El lugar elegido fue el salón de actos del Colegio Gredos San Diego Las Suertes, un escenario que fue testigo de una ceremonia en la que se reconoció la labor de aquellas personas o



Algunas de las deportistas premiadas JULIO VELÁZQUEZ / FMN

entidades que han colaborado en el avance y progreso de cada una de las disciplinas y áreas: natación, waterpolo, saltos, sincronizada, máster y arbitraje.

## Nombres propios

En total fueron 83 los deportistas y entidades galardonadas, aunque algunas tuvieron un protagonismo destacado. Uno de ellos es el CN Cuatro Caminos, un club que recibió el premio Antonio Gómez con motivo de la celebración de sus 40 años.

También pasó por el escenario una de las deportistas madrileñas de más pedigrí, Alba Cabello, que en el año de su retirada recibió el emblema de oro. Dentro de su misma disciplina, la natación sincronizada, Irene Toledano Carmelo fue distinguida como la mejor deportista del año. Jimena Pérez Blanco, Sergio Santisteban, Nuria Martínez, Carlos Miguel Pérez, Hugo González de Oliveira, Jimena Pérez, Alberto Arévalo, Rocío Velázquez, Marcos Lorrio y Marta Mota también fueron premiados por sus éxitos.

USMAN GARUBA | JUGADOR DE BALONCESTO

# La perla que brilla en la cantera del Real Madrid

El pívot de 14 años fue nombrado MVP dentro del VII Torneo Fundación Leucemia y Linfoma

## EL PERSONAJE

### F. Q. SORIANO

Sólo está en la categoría cadete, ya que su DNI refleja que nació el 9 de marzo de 2002, pero el nombre de Usman Garuba ya suena con fuerza en el baloncesto madrileño. Para aquellos que aún no le conozcan podría servir como tarjeta de presentación el dato con el que cerró su participación en la final del Torneo Fundación Leucemia y Linfoma: 46 puntos de valoración. Lejos de ser una

exhibición aislada, Garuba cuenta en su historial con varias actuaciones de relumbrón. Una de ellas tuvo lugar en otra final, la del pasado Europeo sub-16. El pívot metió sus primeras canastas en Azuqueca de Henares, antes de dar el paso al Real Madrid con 11 años. Asegura que su ídolo es el mítico Kareem Abdul-Jabbar.



# Cambia Tus Ventanas

Financiación 12 meses  
SIN INTERESES

Más de 40 años de experiencia

**Llámanos**  
**910 901 537**

[www.cambiatusventanas.com](http://www.cambiatusventanas.com)



Grupo

Aluman



te desea  
**FELIZ**  
**NAVIDAD**



## FÚTBOL SALA | 4 NACIONES

## Madrid aporta la base de la selección de Alicia Morel

F. Q. SORIANO

La Primera División femenina de fútbol sala se toma un respiro hasta la entrada del nuevo año. No será hasta el 7 de enero cuando los clubes de la máxima categoría vuelvan a disputar otra jornada, dejando un hueco en el calendario que aprovecha la selección española para participar en el Torneo 4 Naciones.

La cita será en Alcázar de San Juan del 8 al 10 de diciembre, con Rusia, Portugal e Italia como rivales. Para estos compromisos, Alicia Morel ha citado a ocho jugadoras que actualmente pertenecen a las disciplinas de tres clubes madrileños como el Atlético, el Móstoles y el Alcorcón: las porterías Belén y Estela; las cieras Isa García, Amelia e Inma; las alas Ana Luján y Leti; así como la pivot alfarera Vanessa Sotelo.

## BALONCESTO | LIGA ACB

## Un nuevo brindis en el Palacio

El Movistar Estudiantes recibirá en la tarde del domingo al MoraBanc Andorra con la esperanza de luchar por la Copa

- En el turno matinal, el Real Madrid se medirá al Fuenlabrada

P. MARTÍN

deportes@genteenmadrid.com

Después del primer cuarto de la fase regular de la Liga ACB, el Movistar Estudiantes puede decir que está en condiciones de no sufrir los agobios de la pasada temporada. Eso sí, la lectura negativa para el equipo que entrena Salva Maldonado es que, al margen de la permanencia, la meta de clasificarse para la próxima Copa del Rey comienza a estar lejana.

El pasado domingo el cuadro colegial dio un paso atrás al caer como local ante el Herbalife Gran Canaria (78-86), quedándose en una décima plaza un tanto engañosa, ya

que la relativa cercanía con la octava plaza queda en suspenso al comprobarse que su inquilino, el Baskonia, cuenta con tres triunfos más. A pesar de ello, el Estudiantes tiene motivos para seguir creyendo en que es posible vivir la fiesta copera que, precisamente, se jugará en tierras vitorianas.

### Rival directo

Para empezar a saber si ese objetivo es factible, los jugadores colegiales deberán superar pruebas como la que tendrán este domingo (18 horas) ante uno de los equipos que también ha presentado su candidatura para acabar la primera vuelta entre los ocho primeros de la tabla. El



Jaime Fernández

MoraBanc Andorra ocupa el séptimo puesto gracias a un balance de seis victorias y tres derrotas, la última de ellas el pasado domingo en la cancha del Montakit Fuenlabrada. El año pasado, el conjunto andorrano ya se llevó la victoria de la pista estudiantil gracias a un marcador de 75-82.

### Derbi desigual

Para los amantes de este deporte, el menú se completará en la mañana del domingo (12:30 horas) con la celebración del derbi entre el Real Madrid y el Montakit Fuenlabrada, dos equipos que atraviesan una situación bien distinta. Los blancos comandan la clasificación gracias a los ocho triunfos obtenidos hasta la fecha, mientras que el cuadro naranja está instalado en la penúltima plaza, aunque su triunfo de la semana pasada le permite empatar con nada menos que otros seis equipos.

## BALONCESTO | LF

## El CREF se aferra a la magia del Canal ante el Mann

El CREF ¡HOLA!, recibirá este sábado (19:30 horas) en el pabellón del Canal al Mann Filter Zaragoza en la Liga Femenina de baloncesto. El cuadro zaragozano está cuatro puestos por encima de las madrileñas, aunque sólo cuenta con un triunfo más.

## ATLETISMO | XXXVI EDICIÓN

## El Trofeo Akiles no falta a su cita en Casa de Campo

El madrileño Club Atletismo Akiles organiza este domingo 4 de diciembre una nueva edición del trofeo que lleva su nombre. De cara a esta XXXVI edición no hay cambios sustanciales: dos recorridos de 5 y 10 kilómetros en la Casa de Campo.

Red Ofisat Madrid  
Servicio Técnico Oficial

  
Saunier Duval

**15**  
años  
de cobertura  
TOTAL

en nuestros  
Servicios de  
Mantenimiento  
de calderas



**91 375 06 06**  
**www.saunierduval.es**







Chapado y Odriozola

## ATLETISMO | FEDERACIÓN

## Raúl Chapado encabeza una nueva era sin Odriozola

## AGENCIAS

Cambio de aires en la Real Federación Española de Atletismo (RFEA). El abulense Raúl Chapado, exatleta de triple salto, se convertía el pasado sábado 26 de noviembre en el nuevo presidente de este organismo, tras imponerse en la votación de la Asamblea General Extraordinaria al otro candidato, Isidoro Hornillos, por lo que toma el relevo de José María Odriozola, tras 27 años en el cargo.

Nada más ser proclamado presidente, Chapado señaló que tiene "la sensación de que se me ha delegado una responsabilidad y que las personas que me la han delegado son mi gente y no les puedo fallar. Tengo que trabajar duro estos cuatro años, primero para no defraudarlos y sobre todo para hacer crecer al equipo español".

## FÚTBOL | SUCESOS

## Otra tragedia desde los cielos

El accidente aéreo que ha costado la vida a buena parte de los integrantes del Chapecoense brasileño corta de raíz el particular cuento de hadas que estaba viviendo este club

## FRANCISCO QUIRÓS

francisco@gentedigital.es

Sueldos astronómicos, fama que trasciende fronteras y una capacidad para emocionar a miles de personas a la vez. Estos rasgos, propios de muchos futbolistas profesionales, hacen que en muchas ocasiones estos deportistas lleguen a convertirse en mitos, unos héroes que, de forma errónea, tendemos a pensar que están alejados de todas las vicisitudes que complican el día a día de cualquier ciudadano de a pie.

Son hechos como el que tuvo lugar el pasado martes 29 los que nos devuelven a la realidad, confirmando que el lado más cruel de la vida se ceba con cualquier persona, independientemente de su estatus o condición social. El Chapecoense es un equipo de fútbol de Brasil que estaba escribiendo su particular cuento de hadas. Fundado en 1973, tuvo que esperar hasta 2014 para poder jugar en la máxima categoría de su país, una condición que no le ha impedido clasificarse para la Copa Sudamericana en primer lugar y, después, convertirse en la gran revelación.

## De todo a nada

De hecho, después de dejar en la cuneta al histórico San



Cleber Santana, exjugador del Atlético, uno de los fallecidos

Lorenzo de Almagro en las semifinales, el Chapecoense se preparaba para una noche mágica. Todo estaba preparado para disputar la ida de la final de este torneo internacional. La cita sería el miércoles 30 de noviembre en el campo del vigente 'rey de Sudamérica', el colombiano Atlético Nacional de Medellín.

Sin embargo, la ilusión se tornó en una profunda tristeza al sufrir un accidente el avión en el que viajaba la expedición brasileña. En total eran 81 las personas que iban a bordo de la aeronave que

## 3

**Jugadores a salvo:** De los 22 futbolistas que iban a bordo sobrevivieron Follmann, Ruschel y Neto

acabó estrellándose entre los municipios colombianos de La Unión y La Ceja, de las cuales sólo han sobrevivido seis, tres de ellos jugadores de la primera plantilla del 'verdao', como se conoce popularmente a este equipo en Brasil. Los otros tres supervivientes son una auxiliar de vuelo, un periodista y uno de los técnicos del avión.

Entre la lista de fallecidos aparecen 19 jugadores, a los que hay que sumar 28 acompañantes y personal del cuerpo técnico. En esa larga lista aparece Cleber Santana, un centrocampista que defendió los colores del Atlético de Madrid y el Mallorca.

## NATACIÓN | SINCRONIZADA

## Alba Cabello dice "hasta luego" como profesional

## E. P.

La nadadora de sincronizada Alba Cabello, plata y bronce por equipos en los Juegos Olímpicos de Pekín 2008 y Londres 2012, ha anunciado su retirada de la competición después de 25 años dedicada a su deporte, en los que ha ganado cinco medallas en Mundiales, una de oro, y ocho en Campeonatos de Europa.

"Hace 25 años me embarqué en la que iba a ser la aventura de mi vida hasta el día de hoy. Empecé a formar parte de una gran familia, A.D. Sincro Retiro, que enseñó los valores que me hicieron crecer como nadadora y, sobre todo y lo más importante, como persona", indica la madrileña en una carta remitida a su club.

## Experiencia vital

La trayectoria de Cabello ha estado salpicada de grandes éxitos, entre los que destaca "dos Juegos Olímpicos, cinco Campeonatos del Mundo y seis Campeonatos de Europa, que se dicen pronto, quizá las medallas deberían ser mi mayor satisfacción, sin embargo para mí lo más importante ha sido conocer gente tan diferente y de tantos países, convivir con personas, experiencias y anécdotas inolvidables, sentimientos y trabajo en equipo, saber sobreponerme a las adversidades... Y eso sí que han sido lecciones que la sincro me ha enseñado para dar ahora un cambio a mi vida", escribe.

### ¿SABES QUE ERES IMPRESCINDIBLE?

...por muchas razones, pero para RECICLAR también!

**SÍ**

**CONTENEDOR DE VIDRIO**

**SÓLO ENVIAR SI:**

- NO cristal plano de ventanas
- NO cerámicas
- NO espejos

### GRACIAS POR COLABORAR!

**SÍ**

**CONTENEDOR DE PAPEL Y CARTÓN**

**SIEMPRE DENTRO DEL CONTENEDOR**

**PLIEGUALS** para aprovechar el espacio

**Si queda fuera NO SE RECICLA**

madrid.es
MADRID



“M

agia es probar a volcar lo que hay en el fondo de ti. Magia es verte sonreír”. Es la letra de la canción ‘Magia’ de Rosana que sonaba en 2006, justo cuando nacía

GENTE en Madrid. La artista canaria la recordaba durante esta entrevista para celebrar los 10 años del periódico. Hoy, una década después, suena así ‘El cielo que me das’, con el que ella celebra dos décadas de éxitos musicales: “No todos los vientos se merecen un vuelo. No todos los rezos merecen un Dios. No todos los celos se merecen un infierno. No todos los fríos merecen calor”. Ella sí se merece el éxito por permitimos disfrutar de su buena música.

**¿Cómo definirías este nuevo álbum?**  
Como un nuevo comienzo.

**Después de 20 años, ¿te has planteado esto de empezar otra vez?**

No, fue sin querer. Te estoy definiendo más el resultado que el proyecto. Cuando lo escucho y cuando soy consciente de cómo se ha hecho y cómo ha surgido todo creo que es un nuevo comienzo. Estoy apostando por un sonido más parecido a lo que siempre ha sido mi directo, pero que nunca ha formado parte de mis discos hasta este álbum.

**¿Estás contenta con el resultado?**

Estoy enamorada de lo que he pasado, porque yo no andaba buscando nada en concreto. Las propias canciones son las que me han llevado a lo que he hecho. Se ha mimado todo mucho y ese tipo de cosas, al final, se notan en la canción. Sobre todo, es la prime-

ra vez que veo con tanta nitidez cómo suena lo que yo tenía en la cabeza. He logrado plasmarlo y eso es un regalo.

**¿Qué balance haces de este tiempo de éxitos?**

Es un regalazo seguir aquí, haciendo música y discos y, sobre todo, continuar ampliando a un montón de países y lugares. Cada vez las giras son más largas y cada vez hay más países y dentro de los países cada vez hay más lugares. No me puedo quejar.

**Como autora y como intérprete, ¿qué crees que tiene tu música que hace que guste tanto?**

No tengo ni idea. Toda mi obsesión está en no perder el contacto con el suelo y me parece que una de las formas en las que corro menos peligro es no plantearme ni a cuánta gente llego ni por qué, sino que, simplemente, estoy gozando de cada momento y de hacer un disco que le llegue a la gente, que lo compartas con



## ROSANA

# “La música me debe tiempo y yo a ella los abrazos de la gente”

Cinco años ● Es el tiempo que ha tenido esperando a sus seguidores para un disco con temas inéditos ● Pero Rosana ya está de vuelta con mucha fuerza y con un gran álbum bajo el brazo: ‘En la memoria de la piel’ (Warner Music), con el que cumple 20 años en el mundo de la música

ENTREVISTA DE MAMEN CRESPO (@mamencrespo) | FOTO DE CHEMA MARTÍNEZ

ellos, y de hacer tantos conciertos donde el público se lo pase bien.

**Pero no debe ser fácil, porque es muy difícil digerir que, al momento de sacar un tema, todo el mundo lo tararee.**

Es tan bonito lo que pasa que, aunque sólo sea porque pase siempre, hay que cuidarlo. Creo mucho en el poder de la canción. Más allá de quien la componga, creo que tiene una vida concreta. Si alguien se lo tiene que creer es la música.

**¿Qué cosas le dan el cielo cada día a Rosana?**

Pues casi todo, soy una enamorada de los pequeños momentos. Me gusta ser consciente de cada segundo que vivo. Me parece que es el me-

yor resumen y, teniendo un disco que se llama ‘En la memoria de la piel’, qué menos que eso, que vivir al 100%. El cielo me lo dan muchas cosas. Para empezar, sentir que respiro, que amanece todos los días, que tengo gente que me quiere mucho y un equipo que no sé si me lo merezco pero que está ahí. También que tengo una familia y unos amigos que me han hecho quien soy y que me siguen aguantando, y eso ya es más que de sobra.

**¿Qué es para ti lo mejor de la música?**  
Compartirla. Una canción no se termina hasta que no la comparto.

**¿Cómo tienes planteada la gira?**

En enero empezaremos a ensayar y la gira se iniciará en febrero. Hasta entonces vamos a estar de promoción.

**¿Va haber algo especial por los 20 años?**

Inicialmente no. Evidentemente si van surgiendo encuentros con otros compañeros artistas de manera natural sí, pero

como planteamiento fijo no. Tampoco sé muy bien nunca lo que voy a hacer hasta que no me pongo a ello.

**Te toca viajar mucho, son muchas horas de trayectos... ¿qué música escuchas cuando estás en la carretera?**

Cuando estoy componiendo no escucho nada, ni la radio, pero cuando no estoy creando canciones, escucho desde Green Day a 21 Pilot o Bob Marley. Seguramente tenga complejos de todo tipo, pero musicalmente hablando no. Todo aquello que me llega y me emociona, lo escucho. No soy de decir, sobre todo, jazz o rock... No. Sobre todo música, en mayúsculas.

**Después de 20 años, ¿cómo te encuentras mejor: componiendo en la soledad o ante el público en los conciertos interpretando los temas?**

Solamente hay una cosa que me gusta más que la música, la gente. Por eso, adoro los conciertos.

**¿Esa necesidad de contacto con la gente es la que te ha hecho potenciar las redes sociales?**

Sí, me encantan porque abres una ventana y te asomas al mundo.

**¿Qué le debes a la música y qué te debe la música a ti?**

La música me debe el tiempo que me ha quitado y yo le debo todos y cada uno de los abrazos y encuentros con la gente, todas y cada una de las sonrisas que he visto dibujadas, y los momentos compartidos con mi familia y amigos que son absolutamente imborrables. Le debo a la música mucho, no todo, pero sí un altísimo porcentaje de lo que soy en la actualidad.

“EN LAS REDES SOCIALES ABRES UNA VENTANA Y TE ASOMAS AL MUNDO”

“MI OBSESIÓN ESTÁ EN NO PERDER EL CONTACTO CON EL SUELO”





RESTAURANTE DE LA SEMANA | SIDRERÍA A CAÑADA

EL MEJOR **CACHOPO** DE MADRID

**GENTE**

La Sidrería A Cañada es un establecimiento vasco-asturiano con aires gallegos. No quieren ser como los demás, ya que para ofrecer lo mismo que todo el mundo, dicen, ya hay muchos locales en Madrid. Su carta es distinta, el ambiente es diferente y su intención es que cuando el

● **Plato estrella:** Sin duda, el típico cachopo asturiano.

● **Deja sitio para el postre:** Merece la pena probar el arroz con leche y las natillas caseras.

● **Precio medio:** 25 euros. Menú diario por 10 euros.

cliente vaya a A Cañada deje de pensar en problemas y disfrute del momento.

La sidra natural, ya sea vasca o asturiana, es su bebida favorita, aunque aquellos que se acerquen a la calle Alonso del Barco, 4 (Embajadores) podrán disfrutar de una de las mejores cañas de la capital. Comida del norte con toques de renovación.



Cachopo con patatas fritas



Estaciones e intercambiadores de transporte son uno de los lugares de reparto

**URBANCHECK** | DISFRUTA AL MEJOR PRECIO

EL '**COUPONING**' SE EXTIENDE EN **ESPAÑA**

Cada vez son más las personas que esperan cupones promocionales para planificar sus planes de ocio ● Más de 2.000 asociaciones de padres y madres los reciben

**GENTE**

@gentedigital

El 'couponing' no es una forma de promoción nueva, pero cada vez cuenta con mayor difusión y alcance en nuestro país. Una de las empresas que se dedica a esta práctica es Urbancheck, cuyo objetivo es proporcionar al cliente una variedad de planes y ofertas al mejor precio posible.

En total, más de un millón doscientos mil ejemplares en cada una de las cinco

ediciones anuales que lanza utilizando soportes como el periódico GENTE (en 84 bocas de Metro y Cercanías de la región).

**AMPAS y colegios**

Además de las zonas de transporte más concurridas de la Comunidad de Madrid, con el Metro de Madrid como epicentro indiscutible, Urbancheck envía sus promociones a más de 2.000 asociaciones de padres y madres, colegios, universidades, centros comerciales, departamentos de recursos hu-

URBANCHECK  
DISTRIBUYE MÁS  
DE 1.200.000  
EJEMPLARES EN  
CADA EDICIÓN

manos de empresas para que llegue a los trabajadores, pequeños comercios o polideportivos, entre otros lugares.

**Variedad**

Una de las máximas es la gratuidad de la publicación y conseguir en cada edición la mejor variedad de promociones. Además, en Urbancheck.com se pueden conseguir las ofertas.

Urbancheck, que lleva 30 ediciones en nuestra región, tiene presencia también en Barcelona con una distribución de medio millón de talonarios por cada edición.

Boomerang Media, que forma parte de 014 Media, es especialista desde 1995 en ofrecer soportes publicitarios diferentes y uno de los líderes en el sector de la publicidad y el marketing promocional. Especializados en entornos y targets concretos, tienen el objetivo de ofrecer a sus clientes una solución integral y la capacidad de aprovechar el 100% de las posibilidades publicitarias con eficacia.

OFERTA VÁLIDA HASTA EL 3 DE DICIEMBRE

Tu Navidad ya está al mejor precio

EL AHORRO ESTÁ EN EL PRECIO

El kg

**11,99€**

ENTRECOT DE TERNERA

Abrimos todos los domingos y festivos de diciembre, excepto el 25.

OFERTA VÁLIDA EN LOS HIPERMERCADOS DE LA COMUNIDAD DE MADRID

Ahorra y vive mejor

**Alcampo**





**Casetas de tradición:** Los mercadillos navideños ocupan en estas fechas las plazas madrileñas. Entre ellos destaca el de la Plaza Mayor (hasta el 31 de diciembre), que este año cambia de imagen y se decanta por el color rojo.



**Desfile de ilusión:** Tras la polémica de la última edición, la Cabalgata de Reyes pretende volver a sorprender a los niños. Para este 5 de diciembre, el proyecto artístico se ha concebido como una oda a la curiosidad y al afán de conocimiento.



**Más allá de nuestras fronteras:** La Feria Internacional de las Culturas regresa con una segunda edición del 15 al 23 de diciembre, pero en una nueva ubicación. En esta ocasión, el Matadero de Madrid acogerá más de 250 actividades.

PROGRAMACIÓN | DEL 15 DE DICIEMBRE AL 8 DE ENERO

## EL OCIO Y LA CULTURA SE LLENAN DE NAVIDAD

Madrid lanza sus propuestas para estas fechas, con una oferta que combina la tradición y la modernidad

● Pistas de hielo, música, belenes, talleres infantiles, cuentacuentos y un desfile de luz, entre las opciones



LILIANA PELLICER  
@lilianapellicer

El ambiente navideño ya se respira en las calles madrileñas, donde miles de luces iluminan las ilusiones de vecinos y visitantes. La programación de ocio y cultura de la capital no puede escapar de este influjo y se llena de propuestas entre el 15 de diciembre y el 8 de enero.

Siguiendo la misma línea que inició el Gobierno de Manuela Carmena la temporada pasada, la oferta combina desde los tradicionales mercadillos, hasta opciones más rompedoras como la celebración del 'Sol de Invierno'.

Entre las novedades cabe destacar el solsticio de invierno que decorará con elementos lumínicos Madrid Río el 21 de diciembre; los talleres de postres navideños en familia, que se desarrollarán en cinco mercados municipales; el espacio mágico Katena en el patio central de Conde Duque; conciertos de flamenco, jazz, música clásica y swing en los balcones de la Casa de la Panadería; o una instalación de luz y constelaciones arquitectónicas, 'Suspés', en la Plaza de la Villa.

### Los niños, los protagonistas

Los niños vuelven a ser los protagonistas de la Navidad con talleres y cuentacuentos, espectáculos de teatro, danza, magia, circo y música, o pistas de patinaje sobre hielo en la Plaza de Colón. La mayor parte de la programación para los más pequeños se concentra en Conde Duque y Centro-Centro.

El Ayuntamiento de Madrid sorprenderá con un pai-

LOS NIÑOS  
ESCUCHARÁN  
CUENTOS  
DENTRO DE UN  
IGLÚ EN CIBELES

EL CONCIERTO DE  
REYES EN EL  
TEATRO REAL  
SERÁ EL DÍA 5 A  
LAS 12 HORAS

saje invernal en la Galería de Cristal (Plaza de Cibeles), donde convivirán una pista de hielo, un árbol de Navidad e iglús que acogerán múltiples actividades como cuentacuentos y talleres creativos.

### Música y belenes

Por su parte, en el Teatro Real el 5 de enero, a las 12 horas, se celebra el tradicional concierto de Reyes a cargo de la Banda Sinfónica Municipal y con Amaral como grupo de pop rock invitado.

También los belenes tendrán su espacio en esta programación. El Ayuntamiento de Madrid ha editado una guía con los 30 nacimientos que se pueden visitar en la capital.



### RUTA TURÍSTICA

#### ESCENARIO URBANO HECHO DE LUZ

El Naviluz, el Bus de la Navidad, es una forma interesante de vivir el ambiente navideño de Madrid. Con salida y llegada en la Plaza de Colón, recorre las principales calles del centro. Presta servicio de 18 a 23 horas, del 1 de diciembre al 6 de enero.





## 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](mailto:cita@medicinaintegrativa.com) • Teléfono: 91 299 94 16 • Móvil: 678 606 275 • Web: [www.medicinaintegrativa.com](http://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 extradietéticos 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 R. Tinco



Espacio de microbiota, Pared intestinal, Sistema inmune asociado a mucosas



# 912 999 416

C/ Goya 7, Entreplanta 1ª - 28001 Madrid  
[cita@medicinaintegrativa.com](mailto:cita@medicinaintegrativa.com)

Móvil: 678 606 275 / Web: [www.medicinaintegrativa.com](http://www.medicinaintegrativa.com)

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



# ESTE PUENTE **NO** **TE QUEDES** EN CASA

Tanto si vives en Madrid como si nos visitas desde otros puntos de España, este Puente de la Constitución tienes suficientes planes para disfrutar en familia • Teatro infantil, musicales, exposiciones, belenes... en GENTE hemos hecho una pequeña selección para que elijas tu opción preferida

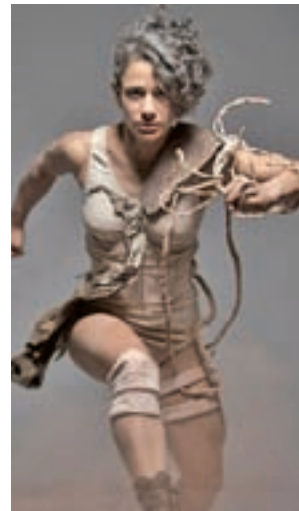


## JUVENALIA: SALÓN DEL OCIO INFANTIL Y JUVENIL

### JUGANDO A ESTAR SEGUROS

El Salón del Ocio Infantil y Juvenil, que se celebrará en IFEMA, apostará por enseñar a los más pequeños la importancia de la seguridad. Ofrecerá actividades de entretenimiento urbano para niños y jóvenes, habilitando espacios entre los que destaca un rocódromo en el que escalar como lo hacen los bomberos de Madrid y dos circuitos, uno de ellos con karts eléctricos y otro con bicicletas.

» Del 6 al 11 de diciembre en IFEMA



## 30 CERTAMEN COREOGRÁFICO

### LA MEJOR DANZA SALE A ESCENA

El Centro Cultural Conde Duque de Madrid acoge hasta el sábado 3 de diciembre la mejor danza tanto a nivel nacional como internacional en un certamen que cumple su 30 edición. Dentro de las actividades paralelas, esta importante cita vuelve a traer algunos de los proyectos relacionados con la danza, de nuestro país y de fuera de nuestras fronteras, que han tenido lugar o se han presentado durante el año.

» Conde Duque. Hasta el 3/12.



## PÁNCREAS

### LA HISTORIA DE TRES AMIGOS

Historia que narra las vivencias de tres amigos: El primero necesita urgentemente un trasplante de páncreas. El segundo quiere suicidarse al cumplir 60 y el tercero... te lo dejamos a tu imaginación.

» Teatro Amaya



## LA VELOCIDAD DEL OTOÑO

### LA FRAGILIDAD DE LA VIDA

Alejandra, una artista de 79 años de edad, se enfrenta a su familia por el lugar donde va a pasar el resto de los años que le quedan de vida. A su favor tiene su ingenio y una barricada que ha creado en su casa.

» Teatro Bellas Artes



## EL CONTADOR DEL AMOR

### UNA VENDETTA CONYUGAL DISEÑADA

Historia de la venganza amorosa más original jamás contada. Un plan trazado con exquisita inteligencia por una brillante mujer, Diana, a la que su marido Agustín confiesa haberle sido infiel.

» Nuevo Teatro Alcalá



## GOODBYE ESPAÑA

### UN VOLUNTARIO DE GUERRA

Llega el musical de nuestra historia que triunfó en Londres, el amor en tiempos de guerra. Goodbye España cuenta la historia de Sam, un joven inglés que viene a España como voluntario en la Guerra Civil.

» Teatro Fíguro

Disfruta comprando tus entradas

la descontadora.com

Los Zigarros

A todo que sí Tour

Los Zigarros

Viernes, 9 de diciembre de 2016, 20.00h.

Madrid

Sala La Riviera

15+

10€

ladescontadora.com



## COMPUESTO POR 105 PIEZAS

### BELÉN NAPOLITANO AUTÉNTICO

Esta obra de arte y artesanía se puede visitar, de forma gratuita, en Madrid hasta el 12 de diciembre. Se trata de un belén napolitano auténtico, compuesto por más de un centenar de figuras de artistas como Esposito y Gipri y un sinfín de objetos y accesorios, realizado en barro policromado y estopa, siguiendo modelos antiguos, de la mano de reconocidos belenistas italianos. Se subastarán el día 14 con un precio de salida de 24.000 euros.

» Calle Segre, 18





**LA FIESTA ESCÉNICA**

EL **PRICE** SE ENGALANA PARA LA **NAVIDAD**

Circo Price en Navidad se ha convertido ya en un clásico madrileño y este año llega de la mano de 'La Fiesta Escénica'. En este show, la energía de esta compañía brilla en todo su esplendor, destilando magia y fantasía circenses. El espectáculo se sustenta sobre una magnífica escenografía, especialmente diseñada y construida para la ocasión.

» Teatro Circo Price. Hasta el 8 de enero

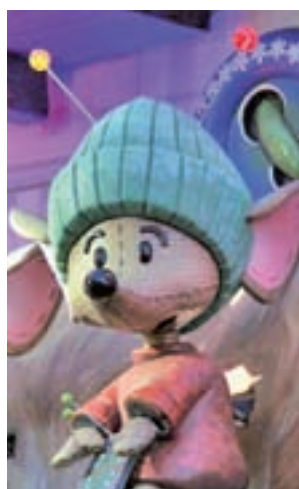


**PARA TODA LA FAMILIA**

VUELVEN **HANSEL Y GRETTEL** Y **CAPERUCITA**

El sábado 3 y el domingo 4 regresan Hansel y Gretel y Caperucita Roja, dos musicales para toda la familia, con risas, canciones originales y diversión. Aprovecha el puente para disfrutar con las aventuras de los personajes de los Hermanos Grimm.

» Teatro Nuevo Alcalá



**CORTYLANDIA**

EL ESPECTÁCULO **MÁS TRADICIONAL**

El Puente de la Constitución es una buena oportunidad para visitar Madrid y disfrutar de uno de los espectáculos que nunca faltan en estas fechas. Sí, hablamos de Cortylandia, que este año nos traen a unos simpáticos ratones.

» Corte Inglés de la calle Preciados



**LOS GRANDES DEL GOSPEL**

**HENDRICKS** LLEGA A MADRID POR NAVIDAD

Del 9 al 18 de diciembre, 'Los Grandes del Gospel' vuelven al Fernán Gómez. Centro Cultural de la Villa como todos los años por estas fechas, pero ahora celebran su XXVI edición con un plato fuerte en su programación: Barbara Hendricks. Este año nos trae agrupaciones de formatos muy variados.

» Centro Cultural de la Villa



**SALESAS VILLAGE**

LOS **REGALOS** MÁS ORIGINALES

Si quieres encontrar los regalos más originales para estas fechas especiales, los días 2 y 3 no dudes en visitar uno de los 'street markets' más famosos de la capital: Salesas Village [Festival]. Habrá talleres de sostenibilidad para concienciar a los más pequeños sobre el ahorro energético.

» Calles Campoamor y Fernando VI



**EXPOSICIÓN**

MIGUEL DE CERVANTES Y **MADRID**

Hasta el 23 de abril del próximo año tiene lugar la exposición que conmemora el cuarto centenario de la muerte de Miguel de Cervantes, analizando su biografía desde la perspectiva del Madrid de los siglos XVI y XVII. La muestra se divide en cuatro grandes ámbitos temáticos.

» Imprenta Municipal

**JEAM**  
ABOGADOS

MÁS DE 40 AÑOS DE EXPERIENCIA

Recupere lo que es suyo

PREFERENTES  
SUBORDINADAS

CLÁUSULA SUELO  
BONOS CONVERTIBLES  
HIPOTECA MULTIDIVISA

Somos pioneros en conseguir el dinero de los clientes.

100%

DE ÉXITO

en primera instancia y apelación

SIN COSTE

Costas y honorarios por cuenta de la entidad bancaria

+

INTERESES

Su dinero, más los intereses devengados

LLAME SIN COMPROMISO  
91 457 60 96

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



**HORÓSCOPO | LA PREDICCIÓN DE LA SEMANA**

**ARIES**  
21 MARZO - 20 ABRIL  
Acción: Te cuesta lanzarte.  
Sentimientos: Tu sensibilidad estará a flor de piel. Suerte: En situaciones familiares. Salud: Notable mejoría.

**TAURO**  
21 ABRIL - 21 MAYO  
Acción: Tu amabilidad te abrirá puertas. Sentimientos: Todo llega de imprevisto. Suerte: Nuevos amigos. Salud: Cuida la alimentación.

**GÉMINIS**  
22 MAYO - 21 JUNIO  
Acción: Sigue tus corazonas. Sentimientos: Flechazo inesperado. Suerte: En tu economía. Salud: Lo importante es encajar cada situación.

**CÁNCER**  
22 JUNIO - 22 JULIO  
Acción: Ciertas oposiciones a tus planes. Sentimientos: Habla todo con más calma. Suerte: Serás el centro de todo. Salud: Retención de líquidos.

**LEO**  
23 JULIO - 22 AGOSTO  
Acción: Esfuérzate más para lograr tus planes. Sentimientos: Paciencia y calma. Suerte: Siempre que sigas tus instintos. Salud: Va mejor.

**VIRGO**  
23 AGOSTO - 22 SEPTIEMBRE  
Acción: Si usas las palabras adecuadas todo fluirá. Sentimientos: Aprovecha esta tregua maravillosa. Suerte: Con amigos. Salud: Molestias.

**LIBRA**  
23 SEPTIEMBRE - 22 OCTUBRE  
Acción: Sientes tu valía personal. Sentimientos: No entres en pie de guerra. Suerte: En tus asuntos profesionales. Salud: Camina y nada.

**ESCORPIO**  
23 OCTUBRE - 22 NOVIEMBRE  
Acción: Si optas por la generosidad con la pareja. Sentimientos: Evita la agresividad. Suerte: En asuntos cotidianos. Salud: Mejoría.

**SAGITARIO**  
23 NOVIEMBRE - 21 DICIEMBRE  
Acción: En tu bienestar. Sentimientos: Tiempo de sentirte estupidamente. Suerte: Recompensas inesperadas. Salud: Bebe agua.

**CAPRICORNIO**  
22 DICIEMBRE - 20 ENERO  
Acción: Necesitas diversión y disfrute. Sentimientos: Evita contenciones ácidas. Suerte: En asuntos de asociaciones. Salud: Notable mejoría.

**ACUARIO**  
21 ENERO - 19 FEBRERO  
Acción: En asuntos familiares. Sentimientos: Podrás explicarte sin tensiones. Suerte: En la estima personal. Salud: Tiempo de paz.

**PISCIS**  
20 FEBRERO - 20 MARZO  
Acción: Tiempo de realizar publicidad de tu talento. Sentimientos: El mejor momento. Suerte: En el amor. Salud: Cuida las articulaciones.

**SUDOKUS**

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

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

ESPACIO PATROCINADO POR: **625 666 045**  
www.astral.com.es **Victoria Vélez** Bióloga - Naturópata (Col. 4331)

**Gente** 91 548 02 63  
Puede poner su anuncio en: calle Gran Vía 57, 9ª. 28013 Madrid. (Metro Plaza España) en horario de 8:30 a 15:30 h. (Lunes a Viernes). Gente en Madrid no se responsabiliza de la procedencia ni de la veracidad de los anuncios breves, y se reserva el derecho de modificar el emplazamiento de los mismos, así como la publicación o no en caso de no cumplir las condiciones necesarias. El coste de la llamada a los números 807 es de 1,21 €/min. desde la red fija y de 1,57 €/min. desde la red móvil. IVA incluido.

**Anuncios clasificados**

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

**1. INMOBILIARIA**  
1.2. ALQUILER PISOS  
OFERTA  
ESTUDIOS y apartamentos. 350€/ 450€. 653919653.  
PISO 3 dormitorios. 480€. 653919652.  
PISO 410€. 653919652.

**2. EMPLEO**  
OFERTA  
INGRESOS extras. 918273901.  
NECESITO Señora mayor interna. Española. Sábado, domingo libre. 913260172.

**SE BUSCAN**  
**VENDEDORES DE EUROBOLETO PARA MADRID Y PROVINCIA**  
INTERESADOS LLAMAR AL **91 542 33 71**  
DEMANDA  
BUSCO trabajo como interna. 699123132.  
COBRO la voluntad. Ángel, pintor español. Experiencia. 639006668.

**4. ENSEÑANZA**  
4.2. IDIOMAS  
OFERTA  
INGLÉS, cursillo. Económico. Profesora nativa. 694458738.

**8. OCIO**  
DEMANDA  
COMPRO juguetes antiguos, álbumes, Mádelman, scalextric, trenes, playmobil. 653017026.

**10. INFORMÁTICA**  
OFERTA  
INFORMÁTICO Domicilios. 671277949.

**12. SERVICIOS**  
12.1. ABOGADOS  
OFERTA  
HIPOTECA. 608488704. ABOGADO

**15. RELACIONES**  
15.2. ÉL BUSCA ELLA  
OFERTA  
BUSCO chica guste bdsm. Formar pareja amistad. 628450953.  
CABALLERO soltero, buena gente, buena presencia, sin problemas económicos, busca señora española, 50 años, buena presencia, elegante y atractiva para pareja. 626099600.

**PAREJAS EN CRISIS**  
AGRESIONES · SEPARACIONES  
TRAICIONES · MALOS TRATOS  
CASOS DE ABANDONO  
PELEAS...

**¡PODEMOS AYUDARTE CON UNA LLAMADA!**

91 539 26 18 600 400 624

**16. MASAJES**  
OFERTA

EMPRESARIO busca mujer, amistad, matrimonio hasta 48 años. 651858134.  
HOMBRE 57, busca mujer soltera o viuda para relación. 722411051.

ARGENTINA. Madurita. Vistalegre. 660968628.  
ASIÁTICAS Leganés 665110395.  
ATOCHA. Masajes 20. 648740917.  
BARRIO Salamanca. Masaje. Particular. 619839215.  
BELLEZAS. Vistalegre. 660968628.  
BERNABÉU. Canaria. 603109983.  
CANARIA. Sensual. 690877137.  
CASADA. Getafe. 664645346.  
FUENLABRADA. Gissel. Masajista. 603116970.  
GABRIELA. 19 AÑOS. MEJICANA. MASAJES DOMICILIO. MADRID/ ALREDEDORES. ECONÓMICOS. 24 HORAS. 618200378.  
GETAFE. ASIÁTICAS. 688050173.  
JOVENCITAS. O'donell. 911894952.

JOVENCITAS. Vallecas. 911305934.  
LEONARDO. Chicas. 602412935.  
MARÍA. Masajista. 695089077.  
MARIANO. Fisioterapeuta. Completo 20€. Aluche. Económico. 685187323.  
MORENA. Móstoles. 674268882.  
PINTO. Masajes. 630382625.  
SUPERAMIGUITAS. Getafe. 914240449.  
SUPERMULATA. Móstoles. 612202464.

**uno más uno**  
Relaciones personales  
Líderes en Buscar Pareja  
672 473 829  
www.unomasunoagenciamatrimonial.com

**AUTÉNTICO VIDENTE AFRICANO**  
Maestro Mamadou resuelve cualquier tipo de problema con rapidez.  
Amor, recuperación de pareja, amarres, atracción pasional, endulzamiento, Alejar malas influencias, suerte en los negocios, trabajos, estudios, azar. QUITO MAL DE OJO y MALEFICIOS. POTENCIA LA SEXUALIDAD.  
TRABAJO SERIO Y EFICAZ RESULTADOS EN 3 A 7 DÍAS  
914 743 635  
699 615 558  
Pº Sta. María de la Cabeza 74. 6ºb

**AUTÉNTICO VIDENTE AFRICANO MAESTRO MBEMBA**  
AMOR, RECUPERACIÓN PAREJA, AMARRES, ALEJAR MALAS INFLUENCIAS, SUERTE EN NEGOCIOS, TRABAJOS, ESTUDIOS, AZAR, QUITO MAS DE OJO, MALEFICIOS, POTENCIA SEXUALIDAD,  
986 902 087 - 637 344 313  
ACCIÓN INMEDIATA. DESPLAZAMIENTO PARA CONSULTAS Y TRABAJOS. CONFIDENCIALIDAD. TRABAJO SERIO Y EFICAZ, GARANTIZADO AL 100%

**Maestra Chamana Chalana La Bruja del amor**  
¿CANSADO DE SUFRIR POR AMOR NO CORRESPONDIDO? AMARRES RECUPERE LA FELICIDAD  
En sólo 72 horas recupero a tu ser amado. Pensará en ti día y noche. Él o ella regresará en busca de pasión. Experta en uniones de pareja. Puedo hacer posible lo imposible.  
AMOR - DINERO TRABAJO SALUD ESTUDIOS - NEGOCIOS 100% EFECTIVO  
744 484 207

**REENCARNADA SACERDOTIZA HECHICERA DEL AMOR**  
MAESTRA DE AMARRES MILAGROSOS HACE POSIBLE LO IMPOSIBLE

**Samanta**

Si tu pareja no te quiere, te desprecia o te ha abandonado no dejes que tu relación sentimental se destruya. El Vudú Blanco puede dominar el amor más difícil, sin tener ningún efecto negativo, recuperando el deseo y la pasión.

SÓLO ACEPTO EL PAGO SI ESTÁS CONFORME CON MI TRABAJO FONO CONSULTA GRATIS 24 H.  
**677 131 129**

Samanta pacta con poderosos espíritus. Soluciones personalizadas para cada caso.  
Si eres practicante de magia, tarotista, vidente..., y has hecho un ritual que te ha salido mal, contáctame, rectifico trabajos mal hechos por otros.

**Maestra Chamana Chalana La Bruja del amor**  
¿CANSADO DE SUFRIR POR AMOR NO CORRESPONDIDO? AMARRES RECUPERE LA FELICIDAD  
En sólo 72 horas recupero a tu ser amado. Pensará en ti día y noche. Él o ella regresará en busca de pasión. Experta en uniones de pareja. Puedo hacer posible lo imposible.  
AMOR - DINERO TRABAJO SALUD ESTUDIOS - NEGOCIOS 100% EFECTIVO  
744 484 207



# ¿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](http://www.acuasec.com)

Información



Tratamientos DEFINITIVOS contra la humedad





