Gente madrid

AÑO 12, NÚMERO 446
17 - 24 MARZO 2017

COMUNIDAD ESTE: ALCALÁ | COSLADA | TORREJÓN | SAN FERNANDO | ARGANDA | R

Gentesana

"Nadie puede decirme qué talla debo llevar"

La presentadora de televisión **Tania Llasera** apuesta por mirar más allá del físico: "Vivan las curvys y las delgadas también; lo importante es la diversidad".

UN PRÉSTAMO TAN SENCILLO COMO JUGAR

SIN AVALES Y PARA LO QUE QUIERAS

Préstamos personales de hasta 3000€ (1000 si no eres cliente) a devolver hasta en 6 meses sólo con DNI, cuenta bancaria, tarjeta de débito y nómina.

Cristo, 2 (esq. Avda. Constitución)
Tel.: 91 676 76 34

VENTA RECUPERABLE • COMPRO ORO • PRÉSTAMOS PERSONALES

ALCALÁ DE HENARES | PÁG. 9

Polémica fiesta de jubilación en un espacio municipal

La despedida de uno de los funcionarios, a la que acudieron decenas de personas y en la que se contrató a una 'stripper', se celebró en el Parque Municipal de Servicios ● Los partidos de la oposición han mostrado su repulsa ante los hechos

MEDIO AMBIENTE | PÁG. 4

La velocidad máxima en la M-30 será de 70 kilómetros

El Ayuntamiento de la capital presenta un plan de calidad del aire con medidas polémicas

MUYFAN | PÁG. 14

Xabi Alonso es el padre con más clase, según una encuesta

Los futbolistas copan el ranking elaborado con motivo de la festividad de San José

SOCIEDAD | PÁG. 8

Pacto histórico para la Cañada Real

La Comunidad de Madrid y los ayuntamientos de Coslada y Rivas han llegado a un acuerdo para solucionar la situación de la Cañada ● Además de consolidar el Sector 1 y desmantelar el Sector 6, se pretenden aplicar una serie de medidas sociales para mejorar el bienestar de los vecinos de la zona

DEPORTES | PÁG. 13

Nueva jornada liguera con otro título

El Movistar Inter ganó su décima Copa de España este fin de semana ● El viernes se enfrenta al Santiago Futsal, contra el que tratará de defender su liderato en la Liga

LA FRASE

"La salida de Cataluña sería un desastre para la Liga"

Vincente del Bosque

El exseleccionador nacional aseguró a la emisora de radio RAC 1 que la independencia de Cataluña "debilitaría a los clubes catalanes y a la Liga".

LA CIFRA

617.820

Coches que no circularían en Madrid

La contaminación sigue siendo uno de los asuntos que más preocupa al Ayuntamiento de Madrid y también el principal foco de polémicas. En el caso de que se aplicase en este momento el Plan de Calidad del Aire, más de medio millón de vehículos no podrían circular por la capital, o lo que es lo mismo, un 42% de los automóviles matriculados.

EL PERSONAJE

Genio y figura hasta...

El cadáver del empresario José María Ruiz-Mateos podría ser exhumado para comprobar si Adela María Montes de Oca es su hija biológica.

Curvas sanas

MAMEN CRESPO COLLADA · REDACTORA JEFE

La que me ha dado con las curvas. No me canso de hablar y de escribir sobre ese tema, hasta el punto de que, a veces, me saturo a mí misma. Pero ya voy avanzando que seguiré haciéndolo mientras las cosas no cambien y también mientras yo siga teniendo las mías. Y es que es imposible no pronunciarse cuando en este país el hecho de que una presentadora de televisión aparezca con unos kilos de más en pantalla es noticia y motivo de críticas e insultos. Ante esta realidad, yo no puedo evitar preguntarme: ¿En qué influyen los kilos de más o de menos para desempeñar bien un trabajo? Tajantemente puedo asegurar que en nada.

Afortunadamente, la afectada, Tania Llasera, se lo tomó con humor y sigue haciendo su trabajo, defendiendo y mostrando su cuerpo sin complejos porque, como bien dice, ella se considera mucho más que un físico. La marca Ponche Caballero va más allá y la ha calificado como extraordinaria por su coraje, valentía y capacidad, tres cualidades que poco tienen que ver con los kilos de más. Así lo defiende Tania en la entrevista para GENTE SANA, la revista del grupo GENTE que, desde este mes, se distribuirá junto al periódico en toda España.

Estoy muy feliz porque, de esta forma, serán muchos más los lectores que podrán seguir nuestros consejos. En este número nos preparamos para la 'operación bikini'. Dicen los expertos que estamos a tiempo, así es que vamos a por ello, que una cosa es que defendamos las curvas y otra bien distinta que no nos cuidemos. Si empezamos ahora, lograremos nuestros objetivos. Yo me apunto a mis curvas, pero en un cuerpo sano. ¿Y ustedes?

LA FOTO DE LA SEMANA

Una jubilación muy subida (y salida) de tono

Un trabajador municipal del Ayuntamiento de Alcalá de Henares (Madrid) recibió una despedida con motivo de su jubilación que está trayendo cola. En un recinto municipal se llevó a cabo una fiesta, con 'stripper' incluida, que ha quedado al descubierto por el medio 'Alcalá Hoy'.

EL SEMÁFORO

WhatsApp se debe aplicar un poco más

Investigadores de Check Point han detectado una nueva vulnerabilidad en las versiones para navegador de WhatsApp y Telegram, dos de los servicios de mensajería más populares.

Un cargo que puede durar tres telediarios

"Toda esta casa es un artefacto político". Así ha iniciado Vicent Sanchis su andadura como director de TV3, la televisión pública catalana. Su nombramiento no ha estado exento de polémica.

Los números de Iker se salen de toda casilla

El portero mostoleño batió esta semana el récord de partidos en competiciones europeas que hasta ahora ostentaba el legendario defensa italiano Paolo Maldini.

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

@gentedigital

¿Por qué soy de Iberdrola?

Carlos Marian. Madrid. Cliente Iberdrola.

UNIVERSO MUJER

"Tenemos un apartamentito en la playa e Iberdrola es la que nos cobra la luz con la tarifa más barata, la del verano..."

Un cliente. Un motivo. Una Iberdrola.

900 24 24 24 | iberdrola.es

IBERDROLA

A 70 por la M-30 y un Centro de 0 emisiones

El Ayuntamiento presenta su plan de calidad del aire ● Cibeles limitará la circulación de coches contaminantes en 2025 ● Además, prohibirá el aparcamiento en la zona SER a los vehículos sin distintivo ambiental a partir de 2020

MIGUEL HERNÁNDEZ
@miguelher73

La alcaldesa de Madrid, Manuela Carmena y la delegada de Medio Ambiente y Movilidad, Inés Sabanés, presentaron este lunes 13 de marzo el Plan de Calidad del Aire y Cambio Climático que pretende combatir la alta contaminación con el objetivo de proteger la salud pública. El conocido como 'Plan A' está dotado de 543,9 millones para el periodo 2017-2020 y contempla 30 medidas articuladas entorno a la movilidad sostenible, a la gestión urbana baja en emisiones, a la adaptación al cambio climático, y a la sensibilización ciudadana y colaboración con otras administraciones.

El documento se aprobará próximamente en Junta de Gobierno, tras lo que se abrirá el preceptivo periodo de alegaciones.

"Es necesario, completo, transversal, solvente y basado en lo que estamos haciendo y en lo que vamos a hacer", comentó la regidora. Mientras, desde el PSOE echan en falta una apuesta por el transporte público. Para el PP la 'A' es de "alarmismo", "atasco" y "agresividad" en lugar de "alternativa" a la situación actual. Y por último, desde C´s lo consideran un "chascazo" y vaticinan nuevos episodios de elevada polución.

A MODO DE CLAVE

1. Reducciones de límites de velocidad

La reducción a 70 kilómetros por hora en la M-30 entrará en vigor en 2018. Está limitación se extenderá de forma progresiva a los accesos metropolitanos (M-40 y M-45). El objetivo, reducir un 20% el NO2 y un 25% el uso del tráfico privado en el año 2020.

2. Un Centro menos contaminado

Se creará un Área Central Cero Emisiones en el distrito Centro el próximo año donde se priorizará al peatón, la bicicleta el transporte público y los vehículos ecológicos. La flota de la EMT será de baja emisión en 2020 y se desarrollarán plataformas de autobuses.

3. Restricciones en el estacionamiento

Madrid prohibirá el aparcamiento en la zona SER a los vehículos sin distintivo ambiental a partir de 2020 (los de gasolina matriculados antes del año 2000 y los diesel de antes del 2006) y limitará su uso en 2025 en todo el término municipal.

4. A lo largo de este año 2017

En 2017 aumentarán las subvenciones para la renovación de taxis hasta 1,5 millones, se crearán 30 kilómetros de itinerarios ciclistas, se acabarán los proyectos de los aparcamientos disuasorios y se dotará a BiciMAD de más de 20 nuevas estaciones.

El 90% de los buses interurbanos cumple con la norma más exigente

En los últimos ocho años se ha renovado la flota con 1.500 vehículos ● Los que funcionan con gas natural ya suponen el 27% del parque actual

GENTE

Nueve de cada diez autobuses de los que cubren rutas que unen distintos municipios de la Comunidad de Madrid cumplen con la normativa europea más exigente en materia de emisiones.

Desde 2009, el Consorcio Regional de Transportes de Madrid (CRTM) ha renovado la flota con 1.500 nuevos vehículos dotados de los últimos sistemas tecnológicos en materia de reducción de emisiones, sustituyendo aquellos modelos menos evolucionados y, por tanto, más contaminantes.

Gas y eléctricos

El parque del sistema de transporte público de la Comunidad cuenta actualmente con más de mil vehículos de gas natural comprimido e híbridos de gas (el 27% del total de la flota) y con 184 autobuses híbridos eléctricos.

Autobuses interurbanos de Madrid

El gerente del Consorcio, Alfonso Sánchez Vicente, puso en valor de manera reciente estos datos durante el transcurso del V Congreso de la Asociación Ibérica de Gas Natural para la Movilidad (GASNAM), que en esta edición analizó el papel del gas natural en la calidad del aire.

Según los datos de este organismo, el uso del transporte público en la Comunidad supuso en 2015 una reducción de un millón de toneladas de CO2 a la atmósfera respecto a si se hubiera usado el vehículo privado.

Cifuentes será presidenta del PP regional este sábado

Se impuso en primera ronda a Luis Asúa con el 86,3% de los votos • El congreso de los populares es este fin de semana

J. D.
@gentedigital

Sin sorpresas. Era la primera vez que los afiliados del Partido Popular de Madrid tenían la oportunidad de elegir de manera directa a su presidente y los pronósticos se cumplieron. Cristina Cifuentes se convertirá este fin de semana en la máxima dirigente de la formación en la Comunidad de Madrid después de imponerse ne la primera votación a Luis Asúa con el 86,3% de los votos. Al haber obtenido más de la mitad de los sufragios y logrado una ventaja superior 15 puntos, será la única candidata en la elección de este sábado 18.

La ganadora acudió a la sede de Moncloa, a la que pertenece, para señalar que "se abre una etapa nueva en el PP, que lo que quiere es mirar hacia el futuro". "Toca empezar a construir en positivo siempre, avanzando, creciendo" porque "el PP tiene que volver a ser el más votado" y "el objetivo es volver a gobernar en el Ayuntamiento de Madrid", añadió.

Resultados

Durante la jornada electoral del pasado domingo acudieron a las urnas ubicadas en las diferentes agrupaciones locales un total de 8.166 afiliados, el 74,8% de los que se habían inscrito previamente en el proceso.

Cifuentes ganó con el 76,5% de los apoyos en la ciudad de Madrid, en la que Asúa obtuvo el 23,5%. La diferencia fue más abultada en el resto de la región, donde la presidenta de la Comunidad se impuso con el 90,9%, frente al 9,1% de su contrincante.

Cristina Cifuentes, tras conocer su victoria

Más allá de la elección de Cifuentes, el Congreso Regional servirá para conocer quiénes serán los miembros de su Ejecutiva, así como para diseñar la principales líneas ideológicas de su proyecto.

El alcalde de Alcorcón, David Pérez, presentará una enmienda pidiendo que su partido lleve a cabo "políticas, acciones y reformas legales" para suprimir de forma "paulatina" el aborto. Cifuentes señaló que ese tema "está fuera de la agenda política".

Una nueva oportunidad gracias a Reincorpora

El programa de la Fundación Bancaria 'la Caixa' facilita que tres de cada cuatro reclusos consigan encontrar un empleo tras salir de la prisión

GENTE

El ministro del Interior, Juan Ignacio Zoido, y el presidente de la Fundación Bancaria 'la Caixa', Isidro Fainé, firmaron este miércoles un acuerdo para que la entidad financiera dé continuidad a su programa de reinserción sociolaboral de reclusos. Fruto de esta colaboración, la Obra Social dedicará a lo largo de 2017 un total de 4,1 millones de euros para facilitar itinerarios de inserción a 1.500 internos de toda España que se encuentran en la fase final de su condena.

Firma del convenio

Las cifras de integración laboral avalan la consolidación del programa. Tanto en 2015 como en 2016, el 75% de los participantes que finalizaron su itinerario consiguieron un trabajo, frente al 62% de 2014. "La alta tasa de reinserción laboral de Reincorpora demuestra que, efectivamente, con programas de calidad y con una acción individualizada para cada recluso, se puede reconducir su proyecto vital y pueden retornar a la sociedad con una vida lo más normalizada posible", señaló Isidro Fainé tras la firma del convenio.

Concepción Dancausa, en el centro, durante la rueda de prensa A. D. / GENTE

Los delitos aumentaron 1,2 puntos en Madrid en 2016

Se incrementaron los homicidios y la detenciones de integrantes de las bandas latinas • Descendieron los robos con fuerza en los domicilios

JAIME DOMÍNGUEZ
@JaimDominguez

Tal y como ya reflejaron los datos presentados por el Ministerio del Interior hace poco más de un mes, la tasa de criminalidad aumentó en 1,2 puntos en 2016 respecto al año anterior, como confirmó esta semana la delegada del Gobierno en Madrid, Concepción Dancausa, durante la presentación de la Memoria anual del organismo.

Dancausa achacó este "leve repunte" al aumento de los homicidios en la región, aunque insistió en que las cifras siguen estando por debajo de las que se registraban hace seis años y que "Madrid es la segunda capital más segura de Europa, solo por detrás de Viena".

Operativos

La delegada destacó que los delitos disminuyeron en 13 de los 20 municipios más poblados y que se consiguieron buenos resultados en apartados como los robos con violencia e intimidación (-1,3%) y en los cometidos con fuerza en el interior de los domicilios (-1,5%). Respecto a este último fenómeno, el Plan Domus ha permitido la detención de más de mil personas y la desarticulación de 20 grupos criminales que se dedicaban a asaltar casas.

Otra de las novedades puesta en marcha durante el año pasado fue el operativo contra las 'cundas' que se encargan de trasladar a toxicómanos desde el centro de Madrid, concretamente desde el barrio de Embajadores, hasta los conocidos como 'supermercados de la droga' en la periferia. Se saldó con 29 personas detenidas y 97 vehículo intervenidos.

El dispositivo para luchar contra la prostitución en la Colonia Marconi de Villaverde facilitó la desarticulación de cuatro grupos dedicados a la explotación sexual de mujeres, la detención de once proxenetas y la liberación de siete mujeres. También se identificaron a 3.700 personas y se multó a más de mil clientes.

El repunte de la actividad de las bandas latinas se tradujo en un incremento del 34% de las detenciones de sus miembros, aunque Dancausa señaló que su número se ha reducido en los últimos años "de 850 integrantes a unos 250". "No es el mayor problema que tiene Madrid, aunque hay que estar encima y vigilarlo", añadió.

Violencia de género

Uno de los fenómenos que más preocupa a la Delegación del Gobierno es el de la violencia de género. A 31 de diciembre de 2016 había 62.427 mujeres incorporadas al sistema VIOGEN, de las que 6.959 tenían activadas medidas de protección, aunque ninguna estaba en la categoría de riesgo extremo. No obstante, Dancausa reconoció que las dos asesinadas el año pasado no tenían ningún tipo de medidas. "Hemos mejorado en este asunto en los últimos años, pero nos falta dar ese paso que nos permita acabar con él", concluyó.

DATOS

2.784
Manifestaciones
Se llevaron a cabo en la Comunidad durante el año pasado. Se denegó el permiso en 78 ocasiones.

4
Toneladas de droga
Se destruyeron en esos doce meses. Otras diez han quedado almacenadas en dependencias policiales.

1.930
Detenciones
Fueron las que realizaron la Policía Nacional y la Guardia Civil, con un saldo de 3.800 personas detenidas.

Hazte Oír denuncia que sufre acoso en redes sociales

E. P.
La asociación Hazte Oír presentó esta semana una denuncia ante la Fiscalía General del Estado en la que solicita que se abran las diligencias correspondientes para el esclarecimiento de las presuntas amenazas recibidas a través de las redes sociales con motivo de su campaña de #ElBusDeLaLibertad contra los menores transexuales.

Tras llegar a bordo del autobús de su campaña, el presidente de la asociación, Ignacio Arsuaga, manifestó que se está intentando imponer "una ideología", aseverando que su opinión "debería tener cabida en Democracia". "Hay políticos que nos acusan de incitación al odio, que es lo que denunciamos junto con las amenazas de muerte. Esperamos que la Justicia nos proteja", añadió.

Políticos

En el documento se aportan mensajes colgados en Twitter por parte de diversos políticos, entre ellos la presidenta regional, Cristina Cifuentes; su 'número 2', Ángel Garrido; el líder de Podemos, Pablo Iglesias; y el secretario de Organización de esta formación política, Pablo Echenique.

Para la asociación, los autobuses que pusieron en circulación por Madrid con mensajes polémicos provocaron "una reacción de odio entre un grupo de la población sumamente violento" a través de sus manifestaciones y de la "tergiversación intencionada de la campaña".

Homenaje a las víctimas del 11 de marzo

La presidenta de la Comunidad de Madrid, Cristina Cifuentes, y la alcaldesa de la capital, Manuel Carmena, participaron en los actos que se celebraron el pasado fin de semana para homenajear a las víctimas de los atentados del 11 de marzo de 2004. La Puerta del Sol, la estación de Atocha y el Bosque del Recuerdo del Retiro fueron algunos de los escenarios.

Huelga de atención a los clientes en Atocha

Los paros se realizarán este viernes 17 por las condiciones de los trabajadores

C. A.
Este viernes 17 de marzo se celebra la segunda jornada de huelga en el servicio de atención al cliente de la estación de Atocha, cuyos trabajadores denuncian una "saturación en las cargas de trabajo, unida a la reducción de personal, la congelación salarial que perdura en el tiempo y el estrés causado por la precarización de las condiciones laborales".

Los paros de 24 horas se repetirán los días 23, 24, 30 y 31 de marzo, y 6, 7 y 12 de abril, a la espera de las negociaciones entre los sindicatos y la empresa Ferrovial.

MAD

Rutas Culturales

2017

PARA **PERSONAS MAYORES**
DE LA **COMUNIDAD DE MADRID**

Toda la información en:
www.madrid.org/mayores

AGENCIA ACREDITADA PARA LA VENTA DEL PROGRAMA

Comunidad de Madrid

VUELTAS EN FORMA DE CIRCUITO

RUTAS PENINSULARES

DESDE **250€**

6 días / 5 noches PENSIÓN COMPLETA
Hoteles 3*
Vino y agua incluido en comidas

RUTAS INTERNACIONALES

DESDE **699€**

8 días / 7 noches PENSIÓN COMPLETA
Hoteles 3*
Vino o agua incluido en comidas

CRUCEROS

DESDE **945€**

8 días / 7 noches PENSIÓN COMPLETA
Barco 4*
Camarote doble interior

RUTAS LARGA DISTANCIA

DESDE **1.295€**

8 días / 7 noches PENSIÓN COMPLETA
Hoteles 4*
Agua mineral en comidas

Precios desde por persona, válidos para mayores de 60 años de la Comunidad de Madrid. Incluye alojamiento en habitación/camarote doble (consultar suplemento habitación individual), trasporte, estancia en hoteles de la categoría indicada, régimen de Pensión Completa, seguro de viaje, guía acompañante, visitas, excursiones y entradas. El crucero no incluye tasas de servicio (a pagar en la agencia), en Larga Distancia no incluye visado en los países que lo requieran. Consulte programa y condiciones generales en cualquiera de nuestras oficinas o en www.nautaliaviajes.com

Las VUELTAS DAN MUCHA VIDA

200 oficinas
902 811 811
nautaliaviajes.com

NAUTALIA Viajes

Pedro del Cura y Charo Arroyo asistieron a la presentación del pacto realizada por Cristina Cifuentes

Pacto regional para solucionar la situación de la Cañada Real

Las viviendas del Sector 1, en Coslada, se consolidarán, mientras que el Sector 6, Valdemingómez, se desmantelará por ser el más conflictivo ● El acuerdo se ha aprobado conjuntamente por la Comunidad de Madrid, Coslada y Rivas

SOCIEDAD

NIEVES SEBASTIÁN
@nievesseb

La Comunidad de Madrid y los ayuntamientos de Coslada y Rivas Vaciamadrid han presentado un pacto regional para la Cañada Real Galiana, por el cual se desmantelará la zona del Sector 6 y se consolidarán las viviendas del término municipal cosladeño. Este acuerdo deberá ser cumplido, independientemente de los cambios políticos que haya en las ciudades involucradas, según se ha especificado.

El convenio se aprobó el pasado martes en el Consejo de Gobierno, al que asistieron el alcalde de Rivas, Pedro del Cura, y la primera teniente de alcalde de Coslada, Charo Arroyo. La presidenta regional, Cristina Cifuentes, fue la encargada de presentar este documento, que ahora tendrá que ser enviado a la Asamblea de Madrid, donde se someterá a debate y tendrá que ser aprobado. Según ha declarado Cifuentes, "supone el principio del fin de la Cañada Real Galiana en los términos en los que se ha desarrollado, en los próximos años". A la hora de elaborarlo se han tenido en cuenta las opiniones de todos los consistorios implicados, así como algunas sugerencias vecinales.

Pedro del Cura se mostró optimista y señaló que con este pacto "se abre la puerta a una solución definitiva al mayor problema social, urbanístico, de orden público y medioambiental de la región". Desde el Consistorio cosladeño tienen una posición más cauta y, aunque están de acuerdo en que supone un gran avance, Charo Arroyo opinó que "es un paso en el marco de un proceso que será largo y que todavía requerirá de muchas reuniones y consenso para su aplicación efectiva".

EN EL PLAN PRIMA LA APLICACIÓN DE MEDIDAS DE INTEGRACIÓN SOCIAL

El Sector 6, desmantelado

La razón principal por la que se ha decidido acabar con la zona correspondiente al Sector 6 es porque, según la Comunidad de Madrid, no cumple las condiciones mínimas de habitabilidad y por las afecciones urbanísticas insalvables que se dan allí. Esta zona es una de las más conflictivas de la Cañada Real Galiana, ya que es la que se ve más afectada por el tráfico y el consumo de drogas.

Las intervenciones sanitarias y educativas son primordiales a la hora de ejecutar el plan de actuación sobre la Cañada. En primer lugar, y para poder llevarlo a cabo, se realizará un censo de todos los habitantes residentes en la zona y un equipo de trabajadores sociales se trasladará hasta allí para resolver todos los problemas que puedan tener los vecinos. También se favorecerá el acceso a una renta mínima de inserción.

Vuelve el programa de ayuda para dejar de fumar

TORREJÓN

GENTE
El Centro de Salud Las Fronteras, situado en Torrejón de Ardoz, ha puesto en marcha esta semana la octava edición del Grupo de Terapia de Deshabituación Tabáquica, dirigido a los vecinos fumadores de la ciudad que sean usuarios del Servicio Madrileño de Salud.

Esta terapia consta de cinco sesiones de una hora y media en la que se abordan cuestiones como las razones para dejar de fumar y el plan de abandono y otras técnicas diferentes como las de respiración o relajación muscular. Los expertos que trabajan en estos talleres destacan el alto nivel de efectividad que han conseguido en anteriores convocatorias.

Iniciativa pionera basada en la tecnología

ALCALÁ

Alcalá de Henares será la primera ciudad de España en contar con un Espacio Integrado Inteligente de España, proyecto basado en Ciencias de la Información y de la Comunicación y que servirá para impulsar las tecnologías sostenibles y mejorar las políticas de integración social.

Reabre el mirador del Parque Lineal de la ciudad

El espacio volverá a funcionar algunos fines de semana a partir de finales de abril ● Desde allí se obtiene una visión panorámica del municipio

RIVAS

GENTE
La torre del mirador del Parque Lineal de Rivas Vaciamadrid podrá visitarse a partir de finales de abril los fines de semana alternos en horario de mañana, aunque el Consistorio no descarta ampliarlos en función de la demanda que se registre.

Para poder acceder será necesaria la reserva a través de la página web del Ayuntamiento del municipio, Rivasciudad.es. Esta medida se ha tomado con el fin de evitar que los grupos que entren sean mayores a 20 personas, para garantizar el buen estado de las instalaciones. El período de reserva se abrirá a principios de abril para que los vecinos puedan planificar su visita con antelación.

Mejora de la torre

Esta torre es uno de los grandes atractivos del parque, ya que desde su parte superior se obtiene una visión panorámica de Rivas y también se pueden observar otras áreas de la Comunidad de Madrid.

Esta infraestructura lleva cerrada varios años y actualmente el Ayuntamiento está realizando labores de mejora y reacondicionamiento, motivo por el cual no se abrirá hasta finales del mes de abril. El objetivo es garantizar la seguridad de los visitantes.

Además, se están llevando a cabo reformas en todo el espacio del Parque Lineal, ya que se habían detectado diversos desperfectos.

Mirador del Parque Lineal

Fiesta de jubilación con 'stripper'

El Ayuntamiento investiga la celebración de la despedida de uno de sus funcionarios en dependencias municipales ● Los partidos políticos de la oposición en el municipio han expresado su repulsa ante los hechos sucedidos

Fotograma del vídeo difundido en Internet

ALCALÁ

NIEVES SEBASTIÁN
@nievesseb

El pasado 3 de marzo se celebró la despedida de uno de los funcionarios del Ayuntamiento de Alcalá de Henares por jubilación en dependencias municipales, en concreto, en el Parque Municipal de Servicios. El Consistorio ha emitido un comunicado en el que explica que, aunque es habitual que este tipo de fiestas se celebren en espacios municipales, este caso va a ser investigado ya que "derivó en un espectáculo lamentable", y por ello se van a tomar las medidas oportunas. En una grabación, subida a Youtube, se ve a los trabajadores en un ambiente festivo, y a una 'stripper' realizando una actuación para los asistentes.

En el documento difundido por el Ayuntamiento detallan que se ha abierto un proceso de 'información reservada', mecanismo que trata de que la investigación se realice de una manera muy rigurosa y que ya se ha llevado a cabo en anteriores ocasiones. Para ello han designado a una funcionaria de nivel directivo con el fin de que indague sobre el asunto, y una vez se extraigan las conclusiones del mismo, se apliquen medidas disciplinarias. Desde el Consistorio también han lamentado que se haya filtrado el vídeo ya que "daña al conjunto del Ayuntamiento y a sus trabajadores y perjudica la investigación oficial que se está realizando".

Reacciones de la oposición

El portavoz del PP en Alcalá, Víctor Chacón, ha expresado que van a pedir al alcalde, Javier Rodríguez Palacios, que proporcione toda la información que conozca, por ejemplo, "si hubo concejales del Gobierno municipal que asistieron y presenciaron el espectáculo".

Desde Somos Alcalá también han manifestado su rechazo ante los hechos, y los califican "como un asunto de extrema gravedad que requiere de investigación inmediata". Han destacado que creen que acontecimientos como los acaecidos suponen "un abuso inadmisible cometido por quienes organizaron, participaron o consintieron este suceso".

> EL CONSISTORIO HA ABIERTO UN PROCESO DE 'INFORMACIÓN RESERVADA'

El coordinador de Ciudadanos la ciudad, Miguel Ángel Lezcano, ha exigido la dimisión de los responsables.

El Grupo Mixto también ha condenado los hechos y cree que lo más importante ahora es depurar responsabilidades, ya que episodios como este "sitúan el buen nombre de la ciudad de Alcalá al borde del ridículo".

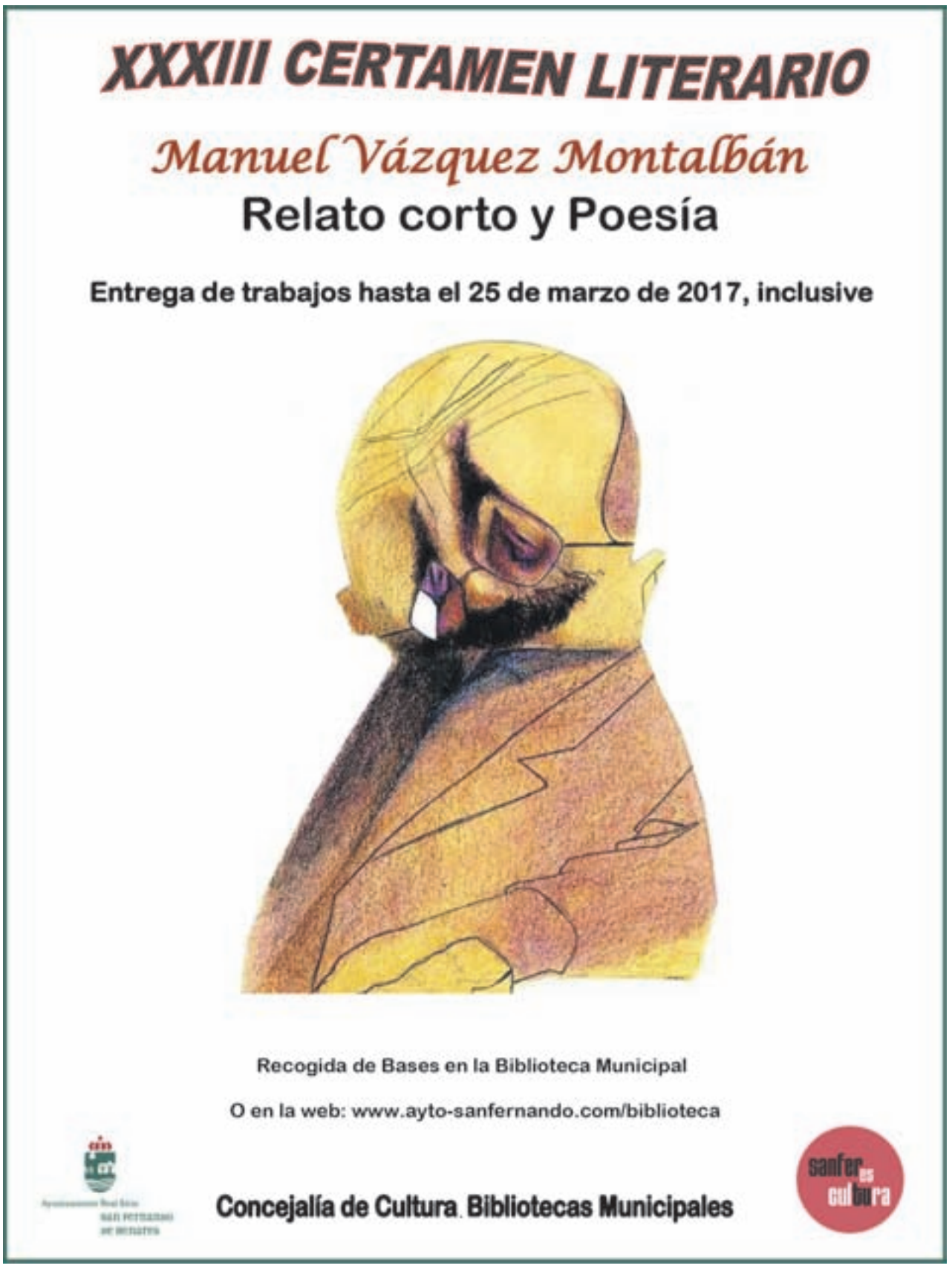
Reunión para tratar asuntos sobre polución

RIVAS

GENTE

La plataforma Rivas Contaminación Zero se reunió el pasado lunes con el responsable del servicio de Seprona para Madrid. Desde la organización ripense explican que se trató de un encuentro de trabajo que fue muy satisfactorio para ambas partes, ya que se trataron los asuntos más importantes.

El representante de Seprona visitó aquellas zonas con más problemas, y se trató la situación de los vertederos de la zona. Rivas Contaminación Zero reclamó la necesidad de más personal del Servicio de Protección de la Naturaleza para poder mantener unas condiciones medioambientales óptimas.



MURPROTEC
Tratamientos definitivos contra la humedad

Este invierno elimina las **humedades** de tu hogar

Es época de
lluvias y humedades.
¡ Protege la salud de tu familia y hogar !

Única empresa del sector con certificación ISO 9001

Solicita un análisis completo y gratuíto de tu problema.

30 AÑOS GARANTÍA

900 30 11 30
www.murprotec.es

Contacta con Nosotros.
Te ayudaremos a encontrar una solución

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

Gentesana

Tania Llasera

"Una mujer real es aquella que pone su salud por encima de todo"

CUATRO PASOS PARA LUCIR TIPO *este verano*

Errores **DESDE LA BASE**

Desmontamos los falsos mitos en materia de salud

CON CURVAS

pero no a lo loco

Hay tiempo para la 'Operación bikini'

El 80% de las dietas que se inician en febrero y marzo **logran el objetivo** de perder los kilos deseados antes del verano. No obstante, es importante seguir unas pautas como **comer sano, hacer ejercicio y evitar los alimentos menos saludables**

TEXTO DE **Patricia Cristóbal** (@pcristobal_)

Aunque todavía queda estrenar la primavera y vivir algunos meses de temperaturas medias, el verano está a la vuelta de la esquina y son muchos quienes tienen la intención de perder algunos kilos antes de que se instale.

Ante el tradicional deseo de querer bajar de peso para entonces, los expertos recomiendan comenzar ya con la 'operación bikini', puesto que el 80% de las dietas que se inician en febrero y marzo consiguen su objetivo. Además, y lo que es más importante, permiten hacerlo de una forma saludable.

Así lo apuntan las conclusiones del informe recientemente publicado por el laboratorio especialista en nutrición y salud Ysonut, que apuntan que para bajar de peso de forma "efectiva y sana", debe hacerse a largo plazo y de manera gradual.

UNA DIETA DE CARA AL VERANO

DESAYUNO:
En la primera comida de la mañana se pueden tomar 200 mililitros de café, té u otra infusión con o sin leche desnatada. Además, es posible elegir entre tostadas de pan blanco o integral, tres y seis galletas o cereales específicos para el desayuno.

MEDIA MAÑANA:
A esta hora del día es preferible consumir una pieza de fruta mediana o dos pequeñas o, en su defecto, una rebanada de pan blanco o integral con jamón ibérico o embutido sin grasas.

COMIDA:
Es conveniente empezar tomando proteínas, eligiendo entre carne magra de vaca, ternera o cerdo, preferentemente. También se deben tomar verduras y hortalizas y, por otro lado, hidratos de cardono, como arroz blanco o pasta. Finalizar con una pieza de fruta.

MEDIA TARDE:
Se puede tomar un yogur desnatado, un vaso de leche desnatada con café, té o infusión, una rebanada de pan y una pieza de fruta.

CENA:
Igual que en la comida, se deben consumir proteínas, verduras, hidratos de carbono y fruta.

Sólo de esta forma se conseguirá no perder masa muscular, lo que está considerado el origen real del llamado efecto rebote.

La clave: una dieta sana

Uno de los factores más importantes es seguir una alimentación sana con, al menos, cinco ingestas al día, con abundancia de menús ricos en frutas y verduras.

Lo importante, según los expertos, es que cada comida sacie el hambre sin sumar demasiadas calorías, reduciendo el consumo de grasas y asegurando un consumo de proteínas de alta calidad suficiente para no perder masa muscular.

En esta materia, animan a no saltarse ninguna comida para no llegar con demasiada hambre a la siguiente y echar a perder los buenos resultados acumulados.

En este sentido, el especialista en endocrinología, metabolismo y nutrición, Rafael Gómez y Blasco, ha explicado a GENTE Sana que los regímenes alimenticios que se organizan para un periodo corto de tiempo "no suelen dar buenos resultados".

Sin embargo, ha asegurado que hay opción de conseguir el objetivo deseado si desde marzo se realiza una alimentación variada y fraccionada en cinco tomas, en la que se usen mayoritariamente productos frescos, mientras que los elaborados deben dejarse a un lado.

No obstante, Gómez y Blasco ha subrayado que hay otros aspectos que son importantes para alcanzar la meta de perder los kilos de más. Entre otros asuntos, apuntan que se deben beber líquidos suficientes y seguir un control médico.

EL 80% DE LAS DIETAS QUE EMPIEZAN EN MARZO ACABAN POSITIVAMENTE

UNA CLAVE ES NO PERDER DEMASIADA MASA MUSCULAR

COMIDA PROHIBIDA

Alimentos que se deben evitar durante la dieta

Existen algunos productos cuya ingesta debe restringirse de forma radical mientras dure el régimen, con el fin de conseguir las metas planteadas.

Entre otros productos, se deben evitar las vísceras, los productos lácteos enteros o de pastelería, y la bollería industrial.

Otro de los productos que deben olvidarse hasta el verano son las bebidas alcohólicas de alta graduación, los alimentos muy energéticos, el chocolate y los frutos secos.

Otro truco es reducir el consumo de la sal.

El ejercicio como apoyo

Otro punto fundamental a seguir durante los meses que dure el régimen es practicar algún deporte, preferentemente en un nivel medio o intenso, lo que ayudará a consolidar los avances alcanzados a través de una buena alimentación.

Los expertos aconsejan caminar, como mínimo, 30 minutos al día. Esto ayuda a ejercitar los músculos, quemar calorías, fortalecer el corazón y prevenir enfermedades cardiovasculares.

Masa muscular

Los endocrinos hacen hincapié en que durante la dieta no se debe pensar únicamente en cuánto peso se consigue bajar, sino en qué es lo que se pierde.

En este sentido, apuntan que lo peor que puede ocurrir es perder demasiada masa muscular, porque ello implica que es probable sufrir el efecto rebote si se retoma la alimentación habitual. ●

Rutinas para llegar al verano en forma

A tres meses de que llegue el buen tiempo, es momento para **la 'operación bikini'** y, para tener éxito, puedes seguir estas pautas para **perder peso** de mano del entrenador Javier Sánchez Núñez, de Gigants Fit (www.gigantsfit.com), que las renovará cada mes

POR **GENTE** (@gentedigital)

'Squats', miembro inferior

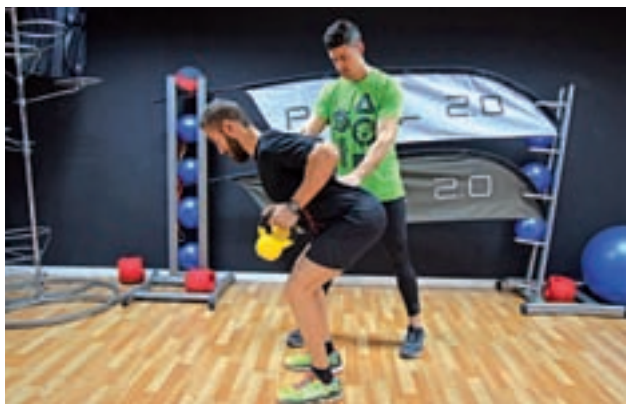
1. Se comienza colocando un banco de referencia para realizar correctamente la técnica. Todos los ejercicios se realizan en cinco repeticiones para principiantes y diez para avanzados, por diez rondas.

'Push ups', miembro superior

2. Los brazos deben tener una separación mayor que la anchura de los hombros, de manera que al bajar formen un ángulo de 90 grados. El centro del cuerpo debe estar contraído, sin arquear la espalda.

'Crunch' abdominal

3. Con estos ejercicios se trabaja el centro del cuerpo. Es conveniente expulsar el aire, moviendo despacio la cabeza y el tronco hacia las rodillas hasta que las escápulas se aparten del suelo.



Remo con mancuernas

4. Estando de pie, se deben colocar los pies a la anchura de las caderas, llevando esta parte del cuerpo bien atrás y el pecho hacia delante, de manera que quede paralelo al suelo, sin curvar las lumbares.

Colágeno + Coenzima Q10

EL COLÁGENO REVOLUCIONARIO

Es una molécula proteica necesaria para la piel, huesos, articulaciones... A pesar de que nuestro organismo lo sintetiza, lo mejor es dar un aporte extra

Una de las consecuencias del envejecimiento está en la disminución de la capacidad de nuestro cuerpo de producir ***colágeno*** de forma natural que no sólo se traduce en que nuestra piel se vea menos tersa, sino en la capacidad de reparar nuestras articulaciones o paliar el desgaste de éstas.

Consumir alimentos ricos en ***colágeno*** acelera la creación del mismo aportando no sólo un buen estado estructural de los órganos implicados sino también ayuda a una reparación más rápida cuando se tiene cualquier tipo de accidente o desgaste excesivo.

COENZIMA Q10

Gracias a su completa fórmula es un complemento clave para la protección ante el deterioro de huesos, cartílagos y articulaciones

El consumo de ***colágeno*** si se inicia a buena edad tendrá muchos beneficios, ya que nuestro cuerpo reduce 1,5% anualmente, y esto va deteriorando nuestro cuerpo. Por lo que podríamos determinar que una buena edad para empezar a tomar dicho complemento sería alrededor de los 35 años.

PHYTO green

Con la garantía de Laboratorios Ynsadiet

Encuentra tu tienda más cercana:
www.laventananatural.com

Gentesana te recomienda adquirir tu
Colágeno + Coenzima Q10
en las tiendas de La Ventana Natural

LA VENTANA NATURAL

Alcalá de Henares: San Julián, 3 - Telf.: 91 889 18 73
Mayor, 76 - Telf.: 91 877 83 58
Torrejón de Ardoz: Avda. Unión Europea, 3 - Telf.: 91 247 21 53

TANIA **LLASERA**

El poder de las curvas

Se convirtió en GENTE SANA hace un tiempo cuando dejó de fumar, pero las consecuencias de esa decisión le provocaron un aumento de peso del que **nunca se ha avergonzado** (más bien todo lo contrario), pero que suscitó **un aluvión de críticas en las redes sociales** a su nuevo aspecto. Lejos de acomplejarse, se ha colocado como **abanderada de las mujeres con curvas** porque para ella **la belleza no tiene talla, mesura, ni definición**

TEXTO: **Mamen Crespo** (@mamencrespo) | FOTO: **Chema Martínez**

Es una de las mujeres más conocidas y queridas de nuestro país por su calidad profesional, pero también porque nos ha conquistado con su encantado desde que gracias a La Voz (Telecinco) entra cada semana, cuando se emite el programa, en nuestras casas. La marca de bebida Ponche Caballero ha ido más allá y la ha nombrado Mujer Extraordinaria por muchos motivos, que analizamos con ella en esta entrevista.

¿Te consideras una mujer extraordinaria? Ponche Caballero te ha puesto ese título.
No. De hecho, les pregunté por qué piensan que lo soy, y me dijeron que el motivo es que concilio muy bien. Entonces les dije que igual que todas las madres. Cuando llegaron las Navidades, se lo conté a mis padres, pero también les dije que yo creo que soy extraordinaria porque me dedico a la imagen, pero paso olímpicamente de hacer dieta.
Ponche Caballero dice que también porque eres auténtica, pones pasión a las cosas, tienes coraje...
Me lo tomo como un honor. Mi padre siempre decía que tenía más cojones que todos mis hermanos juntos.
Dejaste de fumar, cogiste algunos kilitos y se lio en las redes sociales. ¿Cómo te enfrentas a las críticas?
Me pone muy nerviosa que se piense que las mujeres solo somos un físico. Yo soy mucho más que eso. Me dedico a la imagen, pero podría trabajar en la radio y no me verían. Nadie tiene que decirme en qué talla debo estar, yo me veo guapa y lo importante es que estoy sana. Dejé de fumar y engordé 20 kilos. ¿Y a quién le importa? A nadie nada más que a mí. Y a mi marido, que le encanto.
¿No te parece patético que en la sociedad actual se critique a alguien por tener unos kilos de más?
Sí, pero además pienso que si todas fuéramos iguales sería un rollo. Lo que me encanta de ir a la playa es que veo que todas tenemos lo mismo, pero que todas somos distintas. Viva la diversidad y me alegro mucho de que haya una corriente mundial de vivan las curvys. Y vivan las delgadas también, mientras estemos sanas. Demos un buen ejemplo a las chicas jóvenes, es lo único que me importa.
¿Qué te parece el término de mujer real? Yo lo critico siempre porque me pregunto por qué las mujeres que están delgadas no son reales.
Estoy de acuerdo contigo. Yo cuando estaba delgada era real también. Mujeres reales quiere decir que se salen de lo establecido, del 90-60-90, que viven su realidad, que se respetan a sí mismas y que ponen su salud por encima de todo, sean delgadas, gordas altas o bajas.
¿Quién tiene la culpa de esto?
Todos, pero nosotras, las primeras, porque estamos encantadas de que nos digan en vez de qué guapa, qué delgada estás. Incluso es más importante. Yo, sinceramente, me veo más guapa de cara con más kilos.

"ME PONE MUY NERVIOSA QUE SE PIENSE QUE LAS MUJERES SOMOS SOLO UN FÍSICO"

"LA CONCILIACIÓN NO EXISTE, ES UNA HERRAMIENTA QUE SIRVE PARA GANAR ELECCIONES"

"LLEVO A MI HIJO A UNA GUARDERÍA A 8 KILÓMETROS DE CASA PARA CAMINAR"

"SINCERAMENTE, ME VEO MÁS GUAPA DE CARA CUANDO TENGO MÁS KILOS"

Te hemos visto hace unos días con lágrimas en los ojos porque has tenido que dejar a tu hijo por primera vez en la guardería. Qué momento.
Sí, un momentazo, porque no me esperaba para nada que me fuera a afectar tanto. Yo pensaba que le iba a sentar peor a él, pero el momento de entregárselo a alguien que no conoce es duro. No hemos tenido tiempo ni de aclimatarnos, de repente me lo han arrebatado. Ha sido una cosa horrible para mí. Pero bueno, él ya está adaptado.
Eres una mamá entregada.
Lo que soy es expansiva y compartidora, pero yo creo que todas somos igual de entregadas. Es un momento muy duro para cualquier madre. De hecho, me apoyó Sara Carbonero, porque ella ya lo ha vivido. Esto es horrible para todas.
¿Es difícil conciliar?
La conciliación no existe, es una herramienta que se utiliza políticamente para ganar elecciones, pero realmente en cada casa se concilia como se puede.
Adoras a tu hijo, pero también a tu chico, aunque no quiere salir en las redes sociales. ¿Respetas que quiera mantener su privacidad?
Desde el principio, cuando le conocí, no tenía Facebook y me dijo que no quería tenerlo. Me pareció incluso refrescante, porque ya me expongo yo suficiente por toda mi familia. Me gusta que no le guste, nunca viene a un sarao. Me encanta compartimentar mi vida. Tengo a mi chico y a mi familia por un lado y luego está la parte laboral, aunque él me ayuda mucho a llevarlo, es como hacer terapia. En casa me pregunta qué tal y demás, pero ya está.
Pero es difícil ir por la calle con tu familia y que te estén parando a cada paso.
Tengo mucha suerte porque la gente que me sigue son madres muy normales y naturales que no quieren molestar. Te dicen siempre algo agradable, por lo que tengo que dar las gracias a mis fans. Son gente normal, muy sana.
¿Qué proyectos profesionales tienes a corto plazo?
Estoy muy tranquila. Ahora mismo estoy disfrutando de mi niño y haciendo cosas como ésta, que me parece divertidísima, y esperando a que salga 'La Voz Kids', que la tenemos ya grabada. Creemos que vamos a grabar más voces, pero aún no te puedo decir las fechas concretas.
¿Te planteas ir a otro espacio que no sea la tele?
Internet. Todos vemos Netflix, YouTube... Hay un montón de cosas que nos alimentan aparte de la tele. Ahí está el futuro.
¿El futuro pasa por el fin de la tele como la conocemos ahora?
Yo creo que no, todo puede convivir y va a convivir. La televisión en directo lo bueno que tiene es que, si algo sucede, estás en el sitio. Está viva, es gratis y está en tu salón. Eso es maravilloso, nunca va a desaparecer.
¿Qué ha sido para ti la tele?
Toda la vida he visto la tele y puedo verla todo el día. Mi madre me decía: "Acabarás trabajando en la tele porque no tienes límite". Y, efectivamente, aquí estoy.
¿Qué te ha dado 'La Voz'?
Grandes momentos, ha sido el gran regalo. También lágrimas y un equipo fantástico. Jesús Vázquez es la bomba. Ha sido tanto positivo que no sé ni por donde empezar. No me imagino mi vida sin 'La Voz'.
¿Te ha costado mucho llegar donde estás?
Tampoco ha sido muy complicado porque nunca me había planteado: quiero presentar 'La Voz'. Pero sí es verdad que me lo he currado, he trabajado mucho. Me apasiona mi trabajo, ha sido una cosa muy natural.
¿Qué consejos les das a los chavales de 'La Voz'?
Que trabajen en lo que les gusta, para qué perder el tiempo, aunque todos tenemos que hacer cosas que no nos gustan, y que hagan las cosas lo mejor que puedan.
Cuéntame cómo te cuidas.
Me he cogido la guardería lo más lejos de mi casa para andar. Llevo y traigo al niño, que son 8 kilómetros al día. También bebo mucha agua, me limpio la piel... Me cuido mucho, me gusta.
Además, como muy sano, cocino siempre en casa con productos muy buenos, no escatimo. Mis padres son gente muy sana.
¿Qué no falta nunca en tu nevera? ¿Qué hay ahora mismo?
Pues ahora mismo hay un montón de yogures para mi hijo, pavo, jamón, beicon, huevos, fruta y verduras. Hoy he hecho lentejas y mañana haré albóndigas o hamburguesas a mano. Suelo experimentar.
¿Y qué se puede encontrar en el armario de tu baño?
De todo, parece una farmacia de potingues. Colecciono perfumes, tengo muchísimo maquillaje, ya que me maquillo siempre yo, es algo que me encanta. También me peino siempre yo y me corto el pelo.
¿Por la noche te desmaquillas?
Sí, porque de joven tuve mucho acné. Me desmaquillo rigurosamente hasta que el algodón se queda limpio.
Si tuvieras que darte un capricho, ¿qué plato elegirías?
Tortilla de patata con cebolla. Todo con mucha cebolla. ●

Así se cuida Tania

- Camina 8 kilómetros al día
- Se limpia la piel a diario
- Bebe mucha agua
- Por la noche se desmaquilla
- Frutas, verduras y pavo no faltan en su nevera

Mitos que también engordan

A la hora de ponerse a dieta, **se suelen tener en cuenta aspectos como la alimentación** o la actividad física. Sin embargo, **un estudio** echa por tierra muchas de **las falsas creencias** de los españoles en relación a asuntos como la alimentación o el cáncer

POR **Francisco Quirós Soriano** (@franciscoquiros)

Con el verano en la mente o por el hecho de haber empezado este 2017 con el propósito de perder unos cuantos kilos, el hecho es que la palabra dieta parece estar presente en muchas de las conversaciones. La alimentación, aumentar el ejercicio físico o acabar con malos hábitos como el consumo de tabaco y/o alcohol son los aspectos más comunes en los que se suelen focalizar aquellos que siguen un plan, unas variables a las que el estudio 'Cigna 360 Wellbeing Score' añade una muy importante: poner en tela de juicio algunos mitos que damos por sentados de forma errónea.

Dicho informe ha decidido incluir un 'Índice de Conocimiento de Salud y Bienestar de Cigna' que analiza la relación entre la realidad y la percepción que tienen los españoles respecto a temas de salud como la alimentación, el ejercicio, el cáncer, el estrés o el envejecimiento. La nota final del examen, 59'9 puntos sobre un total de 100, nos coloca por delante de la media europea, pero refleja que aún nos quedan muchos aspectos por pulir.

Las habituales

El primer estereotipo que se derriba es del porcentaje de españoles con sobrepeso. Los encuestados lo situaron en un 38% de la población, lejos del dato real, 60'9%, quizás por la confusión que suele darse entre este término y el de obesidad. Otros aspectos como la influencia del estrés y otras cuestiones como el cáncer y el envejecimiento también han sido puestos bajo el prisma de los encuestados, con relevaciones tan sorprendentes como que el 60% cree de forma errónea que vivir en una ciudad contaminada causa a largo plazo cáncer de pulmón. ●

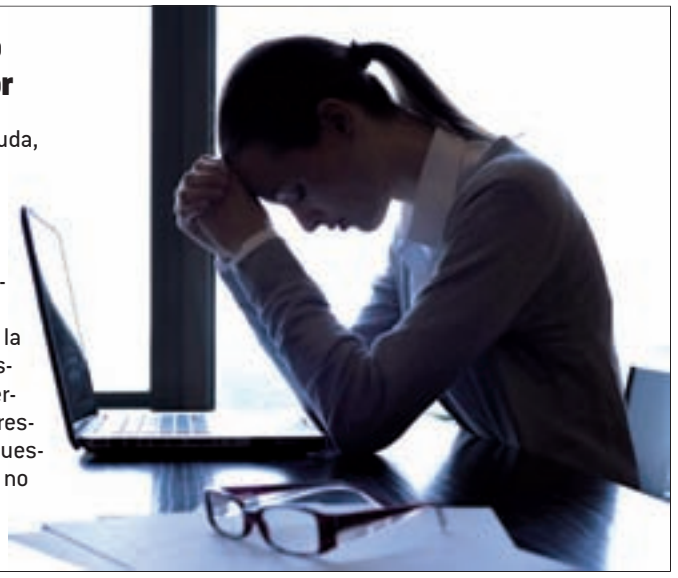
ERRORES MÁS COMUNES

La fruta, buena pero no tanto como creemos

A la frase de 'Comer mucha fruta es buena para la salud' le salieron un gran número de defensores: un 86% de los encuestados. No obstante, Cigna, especialista en seguros de salud para empresas, advierte que esta creencia es falsa, ya que "a pesar de ser una estupenda fuente de vitaminas, comer demasiadas piezas aumenta el riesgo de padecer diabetes u obesidad".

El estrés, el falso comodín del dolor

Este factor se trata, sin duda, de uno de los grandes enemigos al que se enfrenta cualquier trabajador. Dentro de esa mala concepción se le han atribuido consecuencias como la calvicie precoz o la úlcera de estómago, cuestiones que consideran verdaderas el 68% y el 78%, respectivamente, de los encuestados. La realidad es que no hay evidencias médicas de ello.



Nutrición: influyen qué y cuándo

Más de la mitad de las personas consultadas (un 55%) creen que comer después de las 20 horas engorda más. El razonamiento es cierto, pero sólo en parte, ya que Cigna matiza que "si tomamos hidratos de carbono antes de acostarnos, al no quemarlos, engordarán más aunque las calorías sean las mismas. Se trata de un balance ingreso-gasto".

La cara, el espejo de la primavera

Con la llegada de **la nueva estación a la vuelta de la esquina** es el momento de renovar el set de maquillaje. Firmas como **L'Oreal, Maybelline o Max Factor** presentan sus apuestas para una temporada en la que **colores como el rosa** marcarán la pauta

POR **Mamen Crespo** (@mamencrespo)

La nueva estación viene cargada de novedades para lucir perfectas. Los colores vivos, como el rojo y el rosa en todas sus tonalidades, son los elegidos para acompañar nuestra sonrisa estos primeros días de buen tiempo. Póntelos en los labios. Para el día, tiñe de rosa tus mejillas para conseguir un aporte de frescura. Para la noche, guarda los lápices y las sombras de tonos neutros y dale vida a tu mirada con tonos alegres. El azul y el verde, nuestros favoritos. Y de base, nuestra apuesta es clara: BB Cream o CC Cream con protección solar para el día; y base de maquillaje para lucir perfectas en estas primeras veladas nocturnas al aire libre. Que se note que llega la primavera . ●

LOS TONOS ALEGRES, COMO EL AZUL Y EL VERDE, IDEALES PARA LA NOCHE

Cinco consejos para lucir un maquillaje de estrella de cine

Cuca Miquel
COACH DE BELLEZA. DIRECTORA ESTÉTICA DE **TODO EN BELLEZA** CON **DRA SILVESTRE.**

Si quieres que tu rostro se vea perfecto, tanto de día como de noche, para ir a la universidad, al trabajo o incluso a una fiesta, debes tener claros algunos consejos sencillos pero muy útiles que deberás tener en cuenta.

Para que un maquillaje sea perfecto, se debe tener una piel cuidada, ya que no debes usar el maquillaje como camuflaje. El maquillaje debe ser un extra a la belleza, no debe ser una máscara de ocultación.

Para ello, tu piel debe estar limpia, exfoliada e hidratada. La limpieza es esencial, debes ser meticulosa y usar productos suaves. La exfoliación debe hacerse uno o dos días por semana y jamás uses Scrub. La hidratación debe ser constante, elige una buena crema que te garantice hidratación todo el dia.

LAS 5 REGLAS BÁSICAS:

· Busca una base de tu tono de piel. Si dudas entre dos tonos, escoge uno menor, nunca uno superior. No lo uses para broncear, lo que se busca es unificar el tono minimizando imperfecciones.

· La base debe ser ligera y si es con activos hidratantes mejor que mejor. Mi consejo es que lo apliques con la mano, primero debes calentarlo con los dedos y ponerlo como una crema hidratante.

· Ponte un corrector de ojeras acorde a tus necesidades. Si no tienes arrugas en el párpado inferior, tienes más libertad. Si las tienes, mezcla el corrector con unas gotas de tu contorno de ojos o busca un corrector a base de crema.

· Elige a qué quieres dar prioridad entre los ojos o los labios. Si eliges unos ojos ahumados ponte un labial de tono neutro o rosado. Si por el contrario, tus ojos llevan sombras en tonos suaves, puedes buscar un labial rojo.

· Di no a los brillos, pero no uses constantemente polvos para matificar. Yo prefiero que te hidrates la piel, puedes rociarte después del maquillaje las veces que quieras una bruma con ácido hialurónico o un agua termal que aportará jugosidad al maquillaje y evitará estar retocándolo constantemente.

En Todo en Belleza damos cursos de Automaquillaje para que te saques el máximo partido, PVP 35 euros. 2 horas solo para ti.

GenteSana #07
EDITA: GENTE EN MADRID, S.L.
C/ CONDE DE PEÑALVER, 17, 1A. PL • 28006, MADRID • 91 369 77 88

Dormir siete horas o más reduce el riesgo de engordar

Ser hombre y mayor de 40 años aumenta el riesgo de obesidad

Un informe demuestra que **ser varón, pasar mucho tiempo frente a la televisión y dormir poco** incrementa las opciones de padecer sobrepeso, así como **el nivel de ingresos y dormir poco**

TEXTO DE **Patricia Cristóbal** (@pcristobal_)

Ser hombre, tener más de 40 años, el exceso de tiempo frente al televisor y descansar más de la cuenta son algunas claves que determinan una mayor probabilidad de padecer sobrepeso y obesidad general y abdominal.

Aunque no son aspectos que habitualmente se relacionen con los kilos de más, el informe Anibes refleja que no sólo la mala alimentación determina la gordura.

Se trata de un estudio coordinado por la Fundación Española de Nutrición (FEN) realizado sobre una muestra de 1.655 personas de entre 18 y 65 años.

Asimismo, las averiguaciones revelan que también condicionan la figura algunas cuestiones como su nivel educativo, su ocupación laboral y sus ingresos.

1: Los hombres, propensos a engordar: Los datos del informe apuntan que el sobrepeso es más habitual en los varones: mientras que el 40,5% de ellos lo padecían, sólo el 31,4% de las mujeres la sufrían. También es mayor la incidencia masculina en la obesidad, donde la cifra es del 22,7% entre la población masculina y cae hasta el 17,3% en el caso de ellas. Asimismo, hay una clara diferencia en lo referente a la obesidad abdominal, ya que afecta al 64,7% de los hombres y al 52,5% de las mujeres.

No obstante, los científicos cuestionan la idea generalizada de que el género por sí mismo influye en la composición corporal. En este sentido, abren una nueva perspectiva en la que esas diferencias podrían deberse a los hábitos alimentarios y los diversos patrones de actividad física o de hábitos alimentarios más frecuentes que existen entre la población masculina y femenina.

EL NIVEL EDUCATIVO PUEDE INFLUIR EN EL PESO CORPORAL

EL EJERCICIO AYUDA A DETERMINAR EL GASTO DE ENERGÍA

2: El nivel educativo influye: Las conclusiones reflejan que sólo un nivel educativo universitario estaba inversamente asociado con el padecimiento de sobrepeso y obesidad general y abdominal.

La profesora y doctora Rosa María Ortega ha explicado que el nivel educativo puede ejercer cierta influencia en la salud y el peso corporal, ya que está relacionado con un mayor conocimiento en diversos temas de sanidad y de estilos de vida saludables, incluidos los hábitos de alimentación y de la actividad y ejercicio físico.

3: El nivel de ingresos, a examen: El informe apunta que, aunque los encuestados son más reticentes a hablar de este tema y no es fácil establecer afirmaciones sólidas, las personas con rentas más altas son las que tienen un menor riesgo de padecer obesidad abdominal.

4: Hacer ejercicio ayuda: Las conclusiones defiende que uno de los aspectos más relevantes para determinar la obesidad es el gasto de energía, y ponen de relieve que la actividad física vigorosa puede tener un mayor efecto en la prevención del sobrepeso y la obesidad que la actividad de menor intensidad.

5: Ver la televisión en exceso, otro peligro: Pasar demasiado tiempo delante de la pantalla o realizando actividades sedentarias también se presenta como un factor de riesgo relevante para padecer obesidad, tanto general como abdominal.

6: Una mayor oferta de alimentos: Los patrones de alimentación se han visto modificados en los últimos años debido a los cambios sociales y económicos. Una de las consecuencias es la mayor disponibilidad de variedad de productos, que también son más accesibles. El peligro radica en que muchas veces no se conocen los nutrientes de los alimentos y se incurre en dietas poco saludables. ●

BENEFICIOS DE DORMIR

Horas de sueño contra los malos hábitos

El informe determina que dormir mucho puede ayudar a evitar la obesidad. Dormir siete horas o más al día reduce el riesgo de padecer obesidad general y abdominal, un riesgo que se reduce todavía más a partir de las ocho horas diarias de sueño.

En este sentido, los profesionales explican que quienes más tiempo permanecen despiertos tienen mayor posibilidad de sentir hambre y, por ello, de consumir alimentos, además de tener un estilo de vida menos saludable.

FER
MA
CAM
XXIV EDICIÓN
FERIA REGIONAL
DEL MUEBLE DE
SONSECA
TOLEDO
DEL 16 AL 20
MARZO 2017
EN EL PABELLON FERIAL DE SONSECA
www.fermacam.es
organiza:
AEMSYC
patrocina:
Castilla-La Mancha
Ayuntamiento
Sonseca
DIPUTACION DE
TOLEDO
CAJA RURAL
CASTILLA-LA MANCHA
Cámara
Toledo

FÚTBOL | LIGA DE CAMPEONES

Madrid continúa al mando

La capital vuelve a colocar, por cuarta temporada consecutiva, a dos representantes en los cuartos de final de la máxima competición europea

FRANCISCO QUIRÓS
francisco@gentedigital.es

Italia ha presumido del dominio del Inter y el AC Milan y Reino Unido cuenta con equipos de la talla del Manchester United, el City, el Chelsea o el Arsenal; pero sólo hay una ciudad en todo el continente que puede decir con orgullo que dos de sus equipos de fútbol han protagonizado una final de la glamurosa Champions League. Gracias a Atlético y Real, Madrid ha vivido no una, sino dos grandes fiestas de la otrora conocida como Copa de Europa, un torneo que se ha acostumbrado a que el Bernabéu y el Calderón se conviertan en escenarios de las rondas decisivas.

Porque más allá de la presencia en las finales, el potencial de los dos equipos madrileños queda plasmado en un dato elocuente: en las últimas cuatro temporadas, merengues y colchoneros han formado parte del 'Top-8'.

Cristiano Ronaldo y Griezmann en la final de la pasada edición

EL SORTEO DE CUARTOS PODRÍA DEPARAR UN ATLETI-REAL U OTRO 'CLÁSICO'

¿Otro derbi?

El Real Madrid se aseguró su presencia en esta ronda la semana pasada al ganar 1-3 en el campo del Nápoles, mientras que el Atlético siguió sus pasos apenas ocho días después tras empatar a cero con el Bayer Leverkusen, haciendo bueno el 2-4 obtenido en el Bay Arena de Alemania.

Después de estos éxitos, Real y Atlético sólo deberán esperar hasta la mañana de este viernes 17 de marzo (12 horas) para conocer quiénes serán sus rivales en los cuartos de final, una ronda cuyos partidos de ida no se disputarán hasta el 11 y 12 de abril, dado que en las próximas semanas habrá compromisos internacionales de las distintas selecciones y una jornada de Liga, la número 30, que se sale de la franja habitual de los fines de semana. Hay que destacar que en los cuartos de final no hay condicionantes.

Vuelta a la Liga

Por lo tanto, y a casi un mes vista de esas eliminatorias, los dos equipos de la capital tendrán que centrar todas sus fuerzas en el campeonato doméstico de Liga. De hecho, el calendario les depara dos partidos muy importantes para este fin de semana. El sábado (16:15 horas), el Real Madrid jugará otro de los clásicos de la competición ante el Athletic de Bilbao. En la cita del Nuevo San Mamés, los blancos defenderán el liderato, recuperado la semana pasada. Por su parte, el Atlético recibirá 24 horas después a un Sevilla que viene de ser eliminado en Europa.

FÚTBOL SALA | PRIMERA DIVISIÓN

El Inter vuelve a la Liga con un nuevo título

Los torrejoneros consiguieron alzarse con el trofeo de la Copa de España tras un disputado encuentro ante ElPozo Murcia ● Este viernes se enfrentan al Santiago Futsal, en otra jornada liguera

NIEVES SEBASTIÁN
@nievesseb

El Movistar Inter ya tiene un nuevo título que sumar a su palmarés, la Copa de España 2017. Es la décima vez en toda su trayectoria que el conjunto madrileño logra hacerse con este trofeo.

El conjunto interista se midió en la final a ElPozo Murcia, un partido muy igualado que llegó al final del tiempo reglamentario con empate a 4. La prórroga fue improductiva para ambos equipos y fue en los penaltis cuando la balanza se inclinó hacia el lado de los madrileños, después de que Herrero consiguiera detener uno de los lanzamientos de los murcianos.

La plantilla celebró la consecución del título

Defensa del liderato

Los de Jesús Velasco se enfrentan este viernes al Santiago Futsal en la jornada 24 de la Liga. El partido se disputará el viernes 17 de marzo a las 20:45 horas en el Pabellón Multiusos Fontes do Sar, ubicado en la ciudad gallega de Santiago de Compostela. El Movistar Inter lleva una racha de once victorias en Liga, y no puede dejar escapar ni un punto, ya que el FC Barcelona Lassa acecha sólo tres puntos por debajo en la tabla. Los de Santiago no acaban de dar con la tecla para lograr la victoria en Liga y están sufriendo muchos altibajos en el campeonato. Por otra parte, han cumplido uno sus grandes objetivos: jugar la final de la Copa Xunta.

Estadio Municipal El Val

INSTALACIONES | ALCALÁ DE HENARES

Una empresa pide el desahucio de 5 clubes

GENTE

Los clubes A.D. Naya, C.D. Avance, A.D. Complutense, R.S.D. Alcalá y S.A.D. Espartales han emitido un comunicado oficial en el que contestan a la demanda de desahucio que ha presentado Arpinum S.L. ante el Ayuntamiento de Alcalá de Henares. Todos expresan que la labor de sus agrupaciones para favorecer el deporte en la ciudad es muy relevante y que desde siempre la han llevado a cabo en colaboración con el Consistorio alcalaíno. Además, han querido realizar un llamamiento a los vecinos para instarles a que les visiten y comprueben el trabajo que llevan a cabo.

DÍA DEL PADRE | LOS MEJOR VESTIDOS

Xabi Alonso, el papá con más clase

Con motivo del 19 de marzo, Showroomprive.es pregunta a los españoles cuáles son los padres con mejor estilo de este año ● Los futbolistas copan el ranking, donde encontramos también a cantantes y actores

A.E.
@gentedigital

Con motivo del Día del Padre, Showroomprive.es, el segundo mayor club de ventas privadas online en Europa especializado en moda y complementos de firmas exclusivas, ha preguntado a los españoles cuáles son los papás mejor vestidos de este 2017.

Según el club de ventas privadas online, un hombre bien vestido, elegante y con clase resulta irresistiblemente atractivo. Y si encima, aseguran, ese hombre es papá, su poder atrayente se "cuadriplica". Y lo explican: "Cuando están con sus hijos, sacan a la luz su lado más tierno y protector, además del amor incondicional y verdadero que sienten por ellos".

El más glamuroso

Según el estudio, Xabi Alonso es el elegido por un 17,75% de los españoles como el hombre más glamuroso, y le colocan en el grupo de "gente con clase". Buena planta, elegancia innata y estilo son las tres características que sobresalen de él. "Todo un dandi del siglo XXI", afirman.

En segundo lugar, muy cerca del futbolista guipuzcoano con un 16,4%, se sitúa el exmadridista Iker Casillas. De él destacan su indumentaria, "más bien sencilla y cómoda". "Su estilo de vestir es de los más imitados por gran parte del género masculino, que al igual que él, prefieren vestir de manera relajada y 'casual' durante el día a día", señalan.

Completando el podio, con el 15,28% de los apoyos, nos encontramos al cantante David Bustamante, quien tiene predilección por seguir "las últimas tendencias y sorprender con sus outfits". Llama la atención su estilo "moderno y arriesgado pero con un toque sofisticado".

En cuarto lugar aparece Gerard Piqué, con un 14,38%, al que definen como un "especialista en adecuar su vestuario a cada ocasión".

El cantante Alejandro Sanz es el quinto preferido con el 11,35% de las preferencias. "Su indumentaria, como es natural, ha evolucionado con el paso de los años. 'Casual' y moderno, lo que siempre lleva es algún tipo de complemento para darle vida a sus outfits", explican.

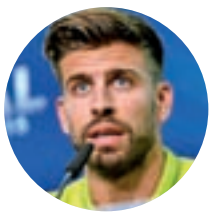
Javier Bardem aparece en el sexto lugar con el 9,13% de las adhesiones. "Para el día a día viste informal pero cuando se trata de acudir a eventos más especiales cumple a rajatabla con la etiqueta siempre con mucha elegancia gracias a los trajes que luce", destacan los responsables del estudio.

Por último, finalizando la clasificación, se encuentran Carles Puyol (5,72%), David Bisbal (5,05%) y Fonsi Nieto (4,60%).

Son padres y visten con clase. Todos tienen en común lo mismo.

16,74%
Iker Casillas
FUTBOLISTA

15,28%
David Bustamante
CANTANTE



14,38%
Gerard Piqué
FUTBOLISTA

REGALOS PARA UN PADRE DIEZ

¿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.

Premio A Tu Salud 2015

MEJOR EMPRESA EN EL TRATAMIENTO DEL AIRE

PREMIO A LA LABOR PROFESIONAL Y COMPROMISO CON LA EXCELENCIA

Instituto para la Excelencia Profesional IEP

> 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. Asciende 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.

Garantía hasta 30 años

Pida su diagnóstico COMPLETO Y GRATUITO

900 809 939

www.acuasec.com

+ Información

acua SEC®

Tratamientos DEFINITIVOS contra la humedad

AGENDA CULTURAL | MADRID IMPRESCINDIBLE

FESTIVAL

Referente de la música alternativa

FESTIMAD vive en 2017 su vigésimo primera edición. Tras más de 20 años siendo uno de los referentes de la música alternativa en Madrid, recupera varias de sus citas más emblemáticas como plataforma para nuevos talentos.

» **Diferentes espacios de Madrid**

GASTRONOMÍA

Bacalao, el producto más esperado

Fieles a la gastronomía de temporada y al producto más típico de estas fechas, varios restaurantes de Madrid presentan la V Ruta del Bacalao, que se celebra hasta el 13 de abril con platos que tienen a este alimento como ingrediente principal. Dabbawala, DéFilé Café, El Cielo de Urrechu, Gingerboy, La Sopa Boba y Lúbora son los participantes.

» **Hasta el 13 de abril**

EXPOSICIÓN

Las raíces del expresionismo experimental

El Real Jardín Botánico acoge la muestra 'Raíces del Expresionismo Experimental', que incluye 52 obras de pintura y escultura de Ramón Juan, la mayor parte realizadas en fibra de palmera. Abierta hasta el 7 de mayo en el Pabellón Villanueva del recinto.

» **Real Jardín Botánico. Hasta el 7 de mayo**

CONCIERTO

Gustavo Almeida en directo

Después de muchos conciertos versionando canciones de sus artistas favoritos, como Caetano Veloso, Djavan, Gilberto Gil, Jorge Drexler o Silvio Rodríguez, en el año 2005 decide empezar a escribir su propia historia en la música a través de sus composiciones.

» **Sala Búho Real (C/ Regueros, 5. Madrid). Sábado 18 de marzo**

QUÉ ESCUCHAR

Melodía y sonido contundente

Extraños equilibrios
NARANJA

'Extraños equilibrios' es el nombre del primer trabajo discográfico de la banda madrileña Naranja, que ya está disponible en todas las plataformas digitales. Tras ganar el Vodafone yu Music Talent 2016, los madrileños publican su álbum debut, que es un conjunto de nueve canciones que confirma su potente sonido.

TEATRO

Una historia de amor y sacrificio

'Addio del passato' es un texto de Julio Bravo inspirado en la historia de La Traviatta. Blanca Oteyza dirige este montaje que cuenta en el reparto con Lola Baldrich, Noemí Rodríguez, Orencio Ortega, Fran Calvo, José Emilio Vera, Rebeca Matellán y Ruth Rubio, en el violín.

» **Fernán Gómez. Hasta el 16 de abril**

TORREJÓN DE ARDOZ

'El misterioso sistema Ribadier'

Una divertida comedia de Gorges Feydeau adaptada y dirigida por Alberto Castrillo-Ferrer. Cuenta la historia de Angèle, una mujer que ha desarrollado unos celos patológicos por culpa de su primer marido. Ribadier, su segundo esposo, tratará de acabar con ellos.

» **Teatro José María Rodero. Sábado 18 de marzo, 20 horas**

ALCALÁ DE HENARES

'Amour', una obra para todos los públicos

Dentro de la programación de Teatralia se encuadra esta producción de la compañía Marie de Jongh. Una obra que pretende hacer reflexionar sobre el límite entre la desafección y el amor más incondicional y que tiene como reto hacer disfrutar a niños y adultos con el teatro.

» **Salón Cervantes. 19/03, 18 h**

SAN FERNANDO DE HENARES

'ABBA. The Gold Experience'

Stig Anderson, manager del grupo sueco ABBA desde su creación hasta su fin, fallece y su mujer entrega a una persona anónima el diario de su esposo. La compañía Barabu hace un recorrido sobre la trayectoria de la banda a través de las notas que Anderson plasmó en ese cuaderno.

» **Federico Gª Lorca. 18/03, 20:30 h**

COSLADA

Concierto de Natalia Dicenta

'Colours' es el nuevo disco de Natalia DIcenta que está presentando sobre los escenarios. Doce temas de distintos estilos, desde 'Fly me to the moon' hasta 'Summertime'.

» **Teatro Municipal. 18/03, 20 h**

GASTRONOMÍA

Celebra el cambio de estación

Llega el cambio de estación y qué mejor forma de celebrarlo que con las propuestas de los food trucks participantes en la 4ª edición de The Foodie Week Viña Albali en Plaza de Castilla.

» **Intercambiador. 21 al 26 de marzo**

EXPOSICIÓN

Fotógrafos solidarios

Fotógrafos como Ouka Leele o Joan Fontcuberta expondrán sus obras en la muestra solidaria que organizan la fotógrafa Estela de Castro y el Centro Universitario de Artes TAI.

» **30 de marzo**

ANIVERSARIO | EXPOSICIÓN

100 años de una poeta que puso voz a quienes no la tenían

Con esta muestra en el Fernán Gómez se pretende recordar, reivindicar y dar a conocer la vida y obra de Gloria Fuertes ● Será un recorrido artístico y vital por toda su trayectoria

ALBERTO ESCRIBANO
@albertoescri

Una mujer adelantada a su época: feminista, pacifista, reivindicativa, surrealista, que estuvo siempre del lado de los desfavorecidos y poeta social por excelencia. Así fue Gloria Fuertes, autora universal de cuyo nacimiento se cumplen ahora 100 años.

Para celebrar esta efeméride, el Ayuntamiento de Madrid ha organizado una exposición que se podrá ver hasta el 14 de mayo en el 'Teatro Fernán Gómez. Centro Cultural de la Villa'. Una muestra que da inicio a las actividades programadas como homenaje al centenario de su nacimiento.

Nace y muere en Madrid

La propuesta quiere contextualizar la obra y la vida de Gloria Fuertes, que nace, vive y muere en Madrid. Desde su nacimiento en 1917, hasta su fallecimiento en 1998, su vida transcurre inmersa en los acontecimientos políticos, sociales, económicos y culturales del siglo XX.

La exposición es viva y actual, con un diseño en el que las imágenes, los objetos, el material de archivo, los audios y sus poemas ayudarán a conocer y a comprender a Gloria Fuertes al visitante. Este proyecto expositivo difunde la obra y la figura de la poeta madrileña contextualizándola, a través de una muestra documental y audiovisual que recorre la biografía vivencial e intelectual de la poeta.

FONDOS DEL ARCHIVO

El material expuesto es inédito y original

El material que se podrá ver no había visto la luz antes y procede casi totalmente de los fondos del archivo de la Fundación Gloria Fuertes, cuya presidenta es Paloma Porpetta, también comisaria de la muestra. Archivera y gestora cultural, conoce muy bien el Archivo de la Fundación Gloria Fuertes, así como toda su obra.

Poesía e historia

La muestra se estructura siguiendo unos criterios cronológicos, con bloques temporales significativos desde el punto de vista biográfico, literario e histórico. Cada frase o espacio está vinculado con una gama de colores y se emplea la música como complemento en cada uno de ellos.

El recorrido se realizará siguiendo un orden cronológico y, durante el tiempo que permanezca la exposición en el centro, se realizarán actividades destinadas al público infantil, entre las que destacan talleres, tanto para quien acceda de manera individual como para los colegios que deseen acudir.

Gloria escribía para todos los públicos y a ellos se destina esta exposición.

Una familia humilde: Su nacimiento en el seno de una familia humilde marca su visión del mundo, la Guerra Civil, el hambre y la censura. Fuertes escribe lo que ve y lo que siente a través de la poesía. Pero fue su participación en programas de TVE lo que la convierten en la poeta más popular de España. Llevó este género literario a todos los hogares.

TEATRO | ESCRITORAS DE OTROS TIEMPOS

Otras mujeres fuertes ocultas durante años

La obra 'Mujeres fuertes' descubre a aquellas que la historia ha silenciado y que es fundamental rescatar ● Se representará el 25 de marzo

A.E.

Entre las actividades programadas en el 'Teatro Fernán Gómez. Centro Cultural de la Villa' para conmemorar esta efeméride se encuentra la obra de teatro 'Mujeres fuertes', de Marina Izquierdo, el 25 de marzo. A través de Gloria Fuertes descubrirá otras mujeres fuertes que la historia ha silenciado y que es fundamental rescatar en la cultura carente de referentes femeninos, una cultura incompleta, con la que están creciendo las niñas y los niños de hoy.

A través del teatro y con especial énfasis en las escritoras de otros tiempos, conoceremos interesantes historias de mujeres clave que nos iluminarán sobre un universo femenino que no saben que existió.

Los próximos meses, en este espacio, se organizarán actividades para conmemorar este siglo que se cumple desde que naciera la madrileña Gloria Fuertes allá por 1917. Toda la programación puede consultarse en Gloriafuertes.org.

Horóscopo de la semana

ARIES
21 MARZO - 20 ABRIL

● **ACCIÓN:** Vive el momento y disfruta de cada actividad.
● **SENTIMIENTOS:** Surge emoción y mucha sensibilidad. Importancia del romance.
● **SUERTE:** Haz caso a tu intuición.
● **SALUD:** Época más tranquila.

LIBRA
23 SEPTIEMBRE - 22 OCTUBRE

● **ACCIÓN:** Para todo utiliza tu "sexto sentido".
● **SENTIMIENTOS:** Evita las vacilaciones. Ve con confianza.
● **SUERTE:** En tus labores cotidianas.
● **SALUD:** Tendrás ahora un tiempo de mayor tranquilidad y disfrute.

TAURO
21 ABRIL - 21 MAYO

● **ACCIÓN:** Especialmente en ocasiones de diversión y relax.
● **SENTIMIENTOS:** Momentos de comunicación y de dar cariño.
● **SUERTE:** Con amigos en proyectos y viajes.
● **SALUD:** Temporada más tranquila.

ESCORPIO
23 OCTUBRE - 22 SEPTIEMBRE

● **ACCIÓN:** En tus viajes lejanos y con tus amigos.
● **SENTIMIENTOS:** Romance y sensibilidad.
● **SUERTE:** Especialmente en tus momentos de ocio, tiempo libre y disfrute.
● **SALUD:** Época tranquila y placentera.

GÉMINIS
22 MAYO - 21 JUNIO

● **ACCIÓN:** Con familiares y en temas hogareños.
● **SENTIMIENTOS:** Nuevos contactos y amistades. Ocasiones felices.
● **SUERTE:** En tu profesión y en sucesos reales.
● **SALUD:** Tiempo benéfico y tranquilo.

SAGITARIO
23 NOVIEMBRE - 21 DICIEMBRE

● **ACCIÓN:** En tu profesión y encuentros sociales.
● **SENTIMIENTOS:** Combinas madurez y resolución.
● **SUERTE:** En momentos de relax en el hogar.
● **SALUD:** Tiempo especial y tranquilo.

CÁNCER
22 JUNIO - 22 JULIO

● **ACCIÓN:** En tus viajes y con amigos.
● **SENTIMIENTOS:** Importancia de conversaciones placenteras.
● **SUERTE:** En tu sabiduría interior.
● **SALUD:** Intenta mantener la relajación en todos los actos que lleves a cabo.

CAPRICORNIO
22 DICIEMBRE - 20 ENERO

● **ACCIÓN:** Vive el momento.
● **SENTIMIENTOS:** Protección y constancia son la clave.
● **SUERTE:** En tertulias con amigos.
● **SALUD:** Encuentras ahora momentos de satisfacción y tranquilidad.

LEO
23 JULIO - 22 AGOSTO

● **ACCIÓN:** En inversiones y en temas económicos.
● **SENTIMIENTOS:** Importancia de llevar todo a buen puerto.
● **SUERTE:** En tu propia valía.
● **SALUD:** Importancia de los hábitos alimenticios.

ACUARIO
21 ENERO - 19 FEBRERO

● **ACCIÓN:** Especialmente en tu potenciación personal y valía.
● **SENTIMIENTOS:** Conversaciones románticas y agradables.
● **SUERTE:** En tus inversiones y ganancias.
● **SALUD:** Época placentera y tranquila.

VIRGO
23 AGOSTO - 22 SEPTIEMBRE

● **ACCIÓN:** En el tiempo que dediques a ti mismo.
● **SENTIMIENTOS:** No remuevas temas pasados. Evítalos.
● **SUERTE:** Con tus socios y pareja.
● **SALUD:** A veces debes ser más optmista en todo.

PISCIS
20 FEBRERO - 20 MARZO

● **ACCIÓN:** Con la pareja especialmente. Y en temas societarios.
● **SENTIMIENTOS:** Romance y momentos privilegiados.
● **SUERTE:** Eres el centro de todo.
● **SALUD:** Todo se va solucionando.

Gente
ANUNCIOS CLASIFICADOS
Para poner su anuncio llame al: 91 548 02 63
Ávila: 807 505 783* Palencia: 807 505 781*
Burgos: 807 505 132* Santander: 807 505 779*
León: 807 517 310* Segovia: 807 505 789*
Logroño: 807 505 794* Valladolid: 807 517 023*
Ponga su anuncio en: Gran Vía 57. 9ºA. 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.

1. INMOBILIARIA
1.2. ALQUILER PISOS

OFERTA

PISO 410€. 653919652.

ESTUDIOS y apartamentos. 350€/ 450€. 653919653.

PISO 3 dormitorios. 490€. 653919652.

1.3. COMPRA PISOS

DEMANDA

COMPRO vivienda, hasta 35.000€. 666161898.

1.4. VACACIONES

OFERTA

SANJENJO apartamento 2 habitaciones. Ajardinado. Frente a playa. Tardes. 607271916.

2. EMPLEO

OFERTA

BUSCAMOS vendedores. Comisión. 697200804.

INGRESOS extras. 918273901.

DEMANDA

BUSCO trabajo como interna. 664398130.

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

ESPAÑOLA cocina, limpieza. 665840303.

8. OCIO
8.1. LIBROS

DEMANDA

COMPRO libros hasta 1€. 656344294.

8.2. JUGUETES

DEMANDA

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

8.3. COLECCIONES

DEMANDA

COMPRO monedas, billetes, sellos... Preguntar por Javier 637723745. 910068883.

10. INFORMÁTICA

OFERTA

INFORMÁTICO Domicilios. 671277949.

12. SERVICIOS
12.1 REFORMAS

OFERTA

PERSIANAS, cambio cintas, varillas, ruedas, rodamientos de ventana. 626474364.

14. VARIOS

DEMANDA

COMPRO toda clase de colecciones / cosas antiguas. 691281088.

15. RELACIONES
15.2. ÉL BUSCA ELLA

OFERTA

GERMÁN, SOLTERO, 68 AÑOS. BUSCA MUJER DE 50/ 70. RELACIÓN PAREJA. 639948920.

HOMBRE 57 años, conocería mujer. Relación seria. 651043128.

PEQUEÑO empresario, soltero. Busca Señorita/ Señora 45/ 50 años. Relación. 666624945.

OFERTA

CHELO. Vidente. 912669375.

ASTROLOGÍA Videncia y tarot. Ofertas consultas VISA. www.elfuturoentumano.com. 911781730. (Llamada local sin coste adicional.)

Gente

EDITA: GENTE EN MADRID, S.L. • **DIRECCIÓN:** CONDE DE PEÑALVER, 17 – 1A. PLANTA – 28006, MADRID • **TELÉFONO:** 91 369 77 88 • **DEPÓSITO LEGAL:** M-18765-2013

GRUPO DE INFORMACIÓN GENTE · DISTRIBUCIÓN GRATUITA **Nº 862**

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

pyd · ojd DISTRIBUCIÓN GRATUITA

EL JULI

"Madrid tiene que ser la plaza mejor gestionada de todas"

El torero madrileño conversa con GENTE durante el X aniversario de la Escuela Taurina-Fundación El Juli, con sede en Arganda del Rey • Habla de sus inicios, del presente y de los retos de la tauromaquia • Se refiere también a la nueva etapa en Las Ventas

POR **ALBERTO ESCRIBANO** (@albertoescri)

En uno de sus mejores momentos profesionales. Así se encuentra el torero Julián López 'El Juli' de cara a la temporada que acaba de comenzar. Un año que afronta tras los recientes triunfos en Olivenza y México y que espera afrontar "de principio a fin". "Estaré en todas las plazas más importantes, que creo que es donde una figura debe de estar", afirma.

Julián López 'El Juli', que atiende a GENTE durante la celebración del X aniversario de la escuela taurina de su fundación, con sede en la finca 'El Feligrés' del municipio madrileño de Arganda del Rey, se siente "ilusionado, muy a gusto y disfrutando" de su profesión.

"ESTARÉ EN LAS PLAZAS MÁS IMPORTANTES, QUE ES DONDE DEBO ESTAR"

"SIMÓN CASAS APORTARÁ COSAS IMPORTANTES A LA TAUROMAQUIA"

Época inolvidable

Durante la conversación hubo tiempo para echar la vista atrás y recordar sus comienzos en la desaparecida Escuela Taurina 'Marcial Lalanda' de Madrid. "Estuve cuatro años allí y para mi fue una época inolvidable. El toreo a mí me ha dado todo y en cierta manera creía que le debía corresponder devolviéndole un poco de lo que me ha dado, ayudando a los chavales que quieren ser toreros y dándoles una oportunidad que yo creo que es única y especial", nos cuenta, al tiempo que añade sentirse "muy orgulloso de los alumnos porque además de aprender a torear también aprenden a ser personas".

Pocos son los que no recuerdan a Julián, desde hace muchos años una de las máximas figuras del escalafón, en sus inicios cuando aún era un niño. Por lo que es obligado preguntarle sobre las sensaciones viendo a niños de apenas 10 años actuar en público y sobre la existencia o no de la nostalgia de tiempos pasados: "Me siento identificado y reflejado porque yo pasé por esa etapa. Sentía esos nervios, esa ilusión, esa inquietud y esos sueños", dice.

"La tauromaquia va mucho más allá de pegarle pases a un toro, es mucho más rico, más romántico, emocionante... y los alumnos deben de aprender a vivirlo", explica. Sobre los consejos a darles a los más pequeños que quieren dedicarse a este mundo, a los que durante la clase práctica no para de dar indicaciones, 'El Juli' dice que lo más importante es "que amen al toreo, que respeten sus valores, sus tradiciones y su cultura".

También hay tiempo para hablar de Simón Casas y Nautalia, que bajo el nombre de Plaza 1 gestionan desde finales del año pasado el coso de Las Ventas, el más importante del mundo. Sobre el productor francés, el diestro madrileño dice que es "un empresario distinto, especial y con una magia diferente", al tiempo que añade que "tiene cosas muy importantes que aportar a la tauromaquia".

"Ilusión, ganas y proyecto no van a faltar. Madrid es el ojo taurino del mundo y tiene que ser la plaza mejor gestionada de todas, porque lo que pasa en Madrid se refleja en el resto de España", afirma nuestro protagonista.

Aparte de Madrid, otra de las plazas especiales para el torero de Velilla de San Antonio es la Monumental de Barcelona, de donde salió en 19 ocasiones por la puerta grande. Sobre si volveremos o no a ver toros en este emblemático ruedo, cuyos empresarios han dicho que de momento prefieren esperar, el matador sentencia que "es una plaza que está ahí y en cualquier momento se puede reabrir cuando una persona decida dar toros. No me parece tan difícil".

El niño que tuvo que viajar a México porque en España no podía torear cumple 20 años desde su debut con caballos.

Doblete en Las Ventas: 'El Juli' hará este año doblete en la primera plaza del mundo. Su primera aparición será el 25 de mayo, frente a toros de Alcurrucén, para confirmar la alternativa a Álvaro Lorenzo y Ginés Marín. El 16 de junio hará el paseíllo en la Beneficiencia, con oponentes de Victoriano del Río, y compartiendo cartel con Talavante y Manzanares