

Gente

AÑO 12, NÚMERO 450
21 - 28 ABRIL 2017

madrid

MADRID ESTE: PUENTE DE VALLEGAS | VILLA DE VALLEGAS | MORATALAZ | VICÁLVARO | SAN BLAS | CIUDAD



Gentesana

“Ahora me cuido muy poco y mal”

La periodista **Carme Chaparro** asegura que su trabajo en Cuatro y la promoción de su primera novela no le permiten hacer el deporte que le gustaría

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.

Alcalá, 388. Tel.: 91 408 72 67

SUPER EFECTIVO
www.superefectivo.com

VENTA RECUPERABLE • COMPROMISO ORO • PRÉSTAMOS PERSONALES

URBANISMO | PÁG. 6

La ‘Operación Asfalto’ tendrá que esperar a septiembre

El delegado de Desarrollo Urbano Sostenible, José Manuel Calvo, culpa al Ministerio de Hacienda ● Dice que la inversión necesaria no estará disponible hasta junio ● La campaña de este año afectará a más de 600 calles de la capital

ACTUALIDAD | PÁG. 4

La Guardia Civil detiene a Ignacio González

El expresidente regional habría cometido irregularidades al frente del Canal de Isabel II

MUYFAN | PÁG. 12

Los madrileños elegirán qué libros quieren en sus bibliotecas

Presentaciones, talleres y actividades para niños para celebrar el Día Internacional del Libro



CIUDAD LINEAL | PÁG. 8

Unos jardines en honor a ‘La Nueve’

Los combatientes españoles que liberaron París de la ocupación nazi en agosto de 1944 ya tienen una zona verde en su honor ● Las alcaldesas de Madrid y París, Manuela Carmena y Anne Hidalgo, descubrieron este jueves 20 de abril una placa conmemorativa en el distrito de Ciudad Lineal



DEPORTES | PÁG. 9

El esprint final se inicia en el Bernabéu

El estadio madrileño acoge este domingo uno de los capítulos decisivos en el desenlace liguero ● Un triunfo de los hombres de Zinedine Zidane dejaría casi sentenciado el título

LA FRASE

“La UCO ha montado un dossier político para desprestigiarme”

Rodrigo Rato

El que fuera vicepresidente del Gobierno durante la era Aznar ha lanzado esta acusación contra la Unidad Central Operativa de la Guardia Civil. El objetivo de esta campaña, según Rato, es “afectar a su buen nombre como ministro”.



LA CIFRA

6%

Alumnos de 15 años que reconocen sufrir acoso escolar

El informe ‘El bienestar de los estudiantes: Resultados de PISA 2015’ arroja un dato menor al 8,9% de los países de la OCDE.

EL PERSONAJE



El machismo, un virus viral

Alicia Ródenas, de 17 años, se ha hecho famosa por un vídeo ganador en un concurso de cortos en el que repasa un centenar de frases machistas.

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:

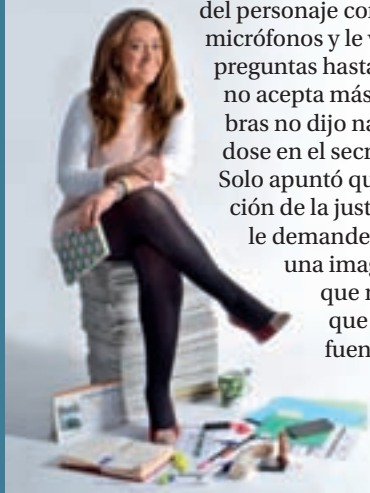
EL PERIÓDICO GENTE NO SE RESPONSABILIZA NI SE IDENTIFICA CON LAS OPINIONES QUE SUS LECTORES Y COLABORADORES EXPONGAN EN SUS CARTAS Y ARTÍCULOS

El canutazo

MAMEN CRESPO COLLADA · REDACTORA JEFE

Que la sombra de la corrupción es alargada es algo que ya nadie pone en tela de juicio, al menos, en la Comunidad de Madrid, donde no hay día que no nos llevemos una sorpresa. En esta ocasión, el detenido por presunta corrupción es el expresidente del Gobierno regional y número dos de Esperanza Aguirre, Ignacio González. Sorprender, tristemente, ya no sé si me sorprende esta detención, al igual que alguna que otra acusación que hemos conocido esta semana, lo que sí que me ha dejado impactada es que, por primera vez, un político (Cristina Cifuentes) haya puesto en conocimiento de la Fiscalía un asunto turbio que afecta directamente a su predecesor en el cargo (Ignacio González) siendo éste de su mismo partido (PP). Pero así ha sido. En realidad, es como debe y como debería ser, pero permítanme que me sorprenda. Esta denuncia convirtió a la presidenta de la Comunidad de Madrid en foco de la atención mediática el pasado miércoles y con la habilidad que la caracteriza, ella misma, consciente de esa expectativa, organizó, tras firmar con los sindicatos tres convenios con mejoras de las condiciones de trabajo de los empleados, lo que denominamos en el mundo periodístico un ‘canutazo’. Si no saben lo que es, enseguida se lo aclaro. Periodistas y

gráficos nos colocamos alrededor del personaje con grabadoras y micrófonos y le vamos haciendo preguntas hasta que decide que no acepta más. Decir con palabras no dijo nada, amparándose en el secreto de sumario. Solo apuntó que está a disposición de la justicia para lo que le demanden. En este caso, una imagen valió más que mil palabras y es que el paso de Cifuentes no ha dejado indiferente a nadie.



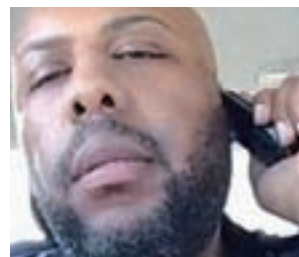
LA FOTO DE LA SEMANA



Podemos acelera su crítica a la trama

Últimamente la carretera se ha convertido en un lugar recurrente para exponer diferentes reivindicaciones. Unas semanas después de la polémica con HazteOír, Podemos pasea su Tramabús, un vehículo que incluye caras de políticos y empresarios que “ostentan el verdadero poder”.

EL SEMÁFORO



Facebook no quiere ser el nuevo CSI

La retransmisión de un vídeo en vivo por parte de un usuario de esta red social en el que asesinaba a un anciano vuelve a poner en entredicho la política de contenidos.



Educación, entre el aprobado y el suspenso

El paso de Secundaria a Bachillerato regresa a los tiempos de la LOMCE, ya que el futuro real decreto contempla la posibilidad de pasar de ciclo con dos asignaturas suspensas.



Una denuncia sin ropa ni disfraces

La actriz Ana Polvorosa o la gimnasta Almudena Cid, entre otras, protagonizan una campaña que tiene como objetivo reivindicar la libertad del cuerpo de la mujer en las redes sociales.



@gentedigital



El próximo Martes
25 de Abril

ven a ver el primer
showcooking de

**MaRosa &
David**

concurstantes de Top Chef
desde las 17.00h



MaROSA
TOP CHEF

TOP CHEF es una licencia de ATRESMEDIA CORPORATION para LIDL. Based on the "Top Chef" series by Bravo Media LLC. Produced in Association with NBCUniversal International Television Production. ©2016 ATRESMEDIA

NBCUniversal
INTERNATIONAL
STUDIOS

un producto de
ANTENA 3



YouTube



LIDL
lidl.es

La gestión del Canal lleva a Ignacio González al calabozo

El expresidente de la Comunidad de Madrid fue detenido por la Guardia Civil después de que el Ejecutivo de su sucesora Cristina Cifuentes denunciara ante la Fiscalía las supuestas irregularidades al frente de la empresa pública

JAIME DOMÍNGUEZ
@JaimDominguez

De la Puerta del Sol al calabozo de la Comandancia de la Guardia Civil de Tres Cantos. Ese es el camino que ha realizado en menos de dos años Ignacio González, presidente de la Comunidad de Madrid entre 2012 y 2015, detenido este miércoles por la Unidad Central Operativa (UCO) de la Benemérita a causa de las presuntas irregularidades cometidas durante su mandato en el Canal de Isabel II.

Lo llamativo de este proceso es que fue el equipo de su sucesora y hasta hace unas horas compañera de partido (el PP suspendió de militancia a González nada más ser arrestado), Cristina Cifuentes, el que puso en conocimiento de la Fiscalía las "anomalías" que detectaron en la empresa pública cuando llegaron al Gobierno, en concreto en las compañías que gestionaban sus intereses en América Latina. El juez Eloy Velasco, responsable de la Operación Lezo, acusa a González y al resto de detenidos (entre los que está su hermano Pablo y su cuñado Juan José Caballero) de enriquecerse personalmente desviando fondos de origen público. Se les podrían imputar delitos



Cifuentes y González, en la sesión de investidura de la primera CHEMA MARTÍNEZ / GENTE

CONSECUENCIAS

Más problemas para Aguirre

Ignacio González, además de su sucesor, fue la mano derecha de Esperanza Aguirre durante su mandato como presidenta regional. La actual portavoz popular en el Ayuntamiento de Madrid llegó a poner "la mano en el fuego" por su colaborador, aunque este jueves se limitó a señalar en la Cadena Cope que su culpabilidad sería un "mazazo" para ella.

de prevaricación, organización criminal, malversación, cohecho, blanqueo, fraude, falsificación y corrupción en los negocios.

Tras su detención, González estuvo más de diez horas en su domicilio particular de Aravaca con los investigadores. Desde allí se dirigió a su despacho profesional, situado en la calle de Alcalá.

Una vez finalizados los registros, fue trasladado a la Comandancia de la Guardia Civil en Tres Cantos, donde pasó la noche del miércoles al jueves. Al cierre de esta edición, se desconocía si iba a pasar a disposición judicial.

La Guardia Civil también se personó en la sede del Canal, en la calle Santa Engracia, donde recopilaron una gran cantidad de documentos.

Colaboración

Cuando González aún estaba en su casa con los agentes, Cifuentes compareció ante los medios para limitarse a reiterar su "plena colaboración" con la justicia y su disposición y la de su equipo a esclarecer estos hechos. Unas horas después, el magistrado encargado del caso se trasladó a la Consejería de Presidencia para tomarle declaración a ella y a su número dos, Ángel Garrido, presidente del Canal de Isabel, para que ratificaran la denuncia que hicieron en su momento.

El partido en el que se apoyó Cifuentes y el PP desde su

EL JUEZ LE ACUSA
DE DESVIAR
FONDOS
PÚBLICOS PARA
ENRIQUECERSE

llegada al poder en 2015, Ciudadanos, señaló en boca su portavoz en la Asamblea de Madrid, Ignacio Aguado, que no se plantea una moción de censura contra la actual presidenta, ya que este caso no supone una ruptura del acuerdo de investidura. Podemos y PSOE han pedido que Cifuentes "asuma su responsabilidad en este asunto".

Tres de cada cuatro madrileños lee habitualmente

REDACCIÓN

Con motivo de la celebración del Día del Libro este domingo 23 de abril, la Comunidad de Madrid desveló hace unos días las estadísticas regionales respecto a los hábitos de lectura. El consejero de Presidencia, Ángel Garrido, señaló que un 76,3% de los madrileños es lector habitual (la media en España es del 63,8%), según el estudio realizado por el Gobierno durante el año pasado. Uno de los datos más significativos del documento es que un 34,9 de los habitantes de la región lee en formato digital, una cifra muy por encima del 13,7% de la media nacional. Un 76% ha comprado un libro en el último año, un 7,2% más que en el año 2010. De ellos, un 64,2% lo ha hecho con títulos que no son de texto.

En lo que se refiere a los niños, el 72,2% de los menores de entre 10 y 13 años lee en su tiempo libre. Por último, las 203 bibliotecas públicas regionales, que realizaron más de cuatro millones de préstamos, obtuvieron una valoración por parte de sus usuarios de 8 puntos sobre 10.

Inversión

Garrido también señaló que el Ejecutivo regional destinó el pasado año 4,3 millones de euros para políticas de fomento de la lectura, una cifra que este año se incrementará en un 13,6% hasta alcanzar los 4,9 millones.

También se invirtieron 56.000 euros en adquirir contenidos digitales.

CaixaForum conmemora el 150 aniversario del pintor Ramon Casas

Se podrán contemplar 145 obras suyas y de artistas de su época hasta el 11 de junio

GENTE

'Ramon Casas. La modernidad anhelada' es el título de la exposición con la que CaixaForum Madrid (Paseo del

Prado, 36) conmemorará hasta el próximo 11 de junio la figura de este pintor, uno de los máximos exponentes del Modernismo.

La muestra, organizada por la Obra Social 'la Caixa' junto con el Museu Nacional d'Art de Catalunya y Museu de Sitges, reúne 150 obras de Ramon Casas y de artistas

coetáneos, como Toulouse-Lautrec, John Singer Sargent, Santiago Rusiñol, Julio Romero de Torres, Joaquín Sorolla, Joaquín Torres García o Pablo Picasso.

Cinco ámbitos

Los comisarios Ignasi Domènech y Francesc Quílez pretenden mostrar la obra de Casas en el contexto en el que apareció y agrupada en cinco ámbitos temáticos. El recorrido permite visualizar las influencias e intereses que el pintor catalán tenía con sus contemporáneos.



Una de las obras de Casas

La Asamblea aprueba el Pacto por la Cañada Real

Todos los grupos apoyaron el acuerdo, que contempla el realojo de varias zonas

REDACCIÓN

Todos los grupos con representación en la Asamblea de Madrid (PP, PSOE, Podemos y Ciudadanos) votaron a favor del "histórico" acuerdo para la recuperación de la Cañada

Real Galiana. El documento, presentado hace algunas semanas por la Comunidad de Madrid, contempla el desmantelamiento total del sector 6, el más conflictivo de toda la zona. Las familias que cumplan una serie de condiciones serán realojadas.

El sector 1 se urbanizará, mientras que en el resto se diseñará una estrategia específica en dos años.

130.000 plazas escolares para el próximo curso

La Comunidad espera mejorar los números del año pasado ● El plazo acaba el 5 de mayo

GENTE @gentedigital

Los padres que quieran escolarizar a sus hijos por vez primera o que pretendan cambiarles de centro para el próximo curso ya pueden presentar sus solicitudes para optar a una de las 130.000 plazas que la Comunidad de Madrid ofrece de cara al ejercicio 2017-2018. El plazo finalizará el 5 de mayo.

El consejero regional de Educación, Rafael van Grieken, mandó un "mensaje de tranquilidad" a las familias madrileñas y consideró



Centro escolar madrileño GENTE

que la escolarización del próximo curso será "todavía mejor" que la del anterior, en el que el 96% de los alumnos consiguieron plaza en su primera opción en la Educación

Primaria y Secundaria, y el 93% hicieron lo propio en la Infantil.

Respecto a los que no lo lograron, Van Grieken explicó que la inmensa mayoría reca-

lan en su segunda opción y siempre en "centros de la máxima calidad". El consejero reconoció "problemas puntuales, que siempre existirán con 1.200.000 alumnos en la región".

Públicas y concertadas

La Comunidad ofrecerá alrededor de 22.500 plazas del primer ciclo de Educación Infantil (20.000 en centros públicos y 2.500 en centros privados con convenio), 60.000 plazas para segundo ciclo de Educación Infantil (35.000 públicas y 25.000 concertadas), 24.000 en Educación Primaria (16.000 públicas y

AL 96% DE LOS SOLICITANTES SE LES CONCEDIÓ LA PRIMERA OPCIÓN HACE UN AÑO

8.000 concertadas), y 27.500 de Educación Secundaria y Bachillerato (14.500 públicas y 13.000 concertadas). Los criterios de baremación no cambian.

Puentes de Primavera
2 DE MAYO - SAN ISIDRO

CUANDO VESTIRSE DE BLANCO ES SINÓNIMO DE DESCONECTAR

69€
PERSONA Y NOCHE

2 NOCHES

- Dos noches de alojamiento en habitación doble estándar.
- Desayuno buffet.
- Tratamiento termal por persona/estancia: bañera de hidromasaje + masaje parcial de relajación + cabina de calor + chorro.
- Acceso libre a las piscinas de agua mineral medicinal.

Con este programa puedes reservar un viaje en el catamarán de la Ribeira Sacra con un descuento por ser cliente de Caldaria.

ESTE PROGRAMA INCLUYE NOCHES EXTRA A PRECIOS DE OFERTA

caldaria.es
HOTEL Y BALNEARIOS
Vivir, en una palabra

RESERVA YA! 988 280 406 / www.caldaria.es
reservas@caldaria.es

[@caldariaHyB](https://twitter.com/caldariaHyB) facebook.com/caldaria

ARNOIA • LAIAS • LOBIOS • ABADIA

EN BREVE

TRANSPORTES

Más viajeros en el Metro

El número de viajeros del Metro de Madrid aumentó un 10,7% durante las vacaciones de Semana Santa respecto al mismo periodo del año anterior, según la compañía.

VIVIENDA

Madrid, tercera ciudad más cara

Madrid ocupa el tercer puesto en el ranking de ciudades más caras a la hora de comprar un piso, solo por detrás de San Sebastián y Bilbao.

EMPLEO

La región recupera a sus autónomos

La Comunidad de Madrid ha recuperado el 93% de los autónomos con los que contaba antes de la crisis, según los datos de afiliación a la Seguridad Social de marzo.

JEAM

ABOGADOS

MÁS DE 40 AÑOS DE EXPERIENCIA

Recupere lo que es suyo

PREFERENTES

SUBORDINADAS

GASTOS HIPOTECARIOS

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



El edil de Ahora Madrid, José Manuel Calvo CHEMA MARTINEZ / GENTE

La 'Operación Asfalto' se hará después del verano

El delegado de Desarrollo Urbano, José Manuel Calvo, adelanta a GENTE que la campaña de este año arrancará entre septiembre y octubre ● Afectará a más de 600 calles

URBANISMO

MIGUEL HERNÁNDEZ
@miguelher73

El Ayuntamiento de Madrid acometerá este año una nueva campaña de pavimentación de calzadas y aceras que afectará a más de 600 vías públicas y dispondrá de mayor presupuesto, pero la operación no se hará en los meses

CUATRO CAMINOS

A vueltas con las antiguas cocheras

José Manuel Calvo insiste en que el plan presentado por la cooperativa Metropolitana para desarrollar los terrenos de las antiguas cocheras de Cuatro Caminos "no ha superado el control de legalidad que debe pasar cualquier propuesta para

ser estimada". "Nos sorprende la beligerancia de Metro cuando hemos sido capaces de llegar a acuerdos como la adhesión del Ayuntamiento de Madrid al nuevo convenio del Consorcio de Transportes", argumenta.

de verano, sino a partir de septiembre u octubre. Así lo adelanta a GENTE el delegado de Desarrollo Urbano Sostenible de la capital, José Manuel Calvo.

"El plan está prácticamente armado. Se hará con cargo a las Inversiones Financieras Sostenibles (IFS), así que habrá que esperar a que el Ministerio de Hacienda apruebe sus presupuestos y luego dé viabilidad a las IFS y autorice a las administraciones locales a ejecutar esas cuentas", explica el edil.

"Vamos a intentar evitar que nos coja la Navidad. Seguramente las obras empiecen entre septiembre y octubre, no tanto por nosotros, porque no nos vamos a encontrar con ese remanente de tesorería hasta junio en el mejor de los casos", añade.

El concejal de Ahora Madrid precisa aún más. "Creo que en septiembre estaremos

en disposición de iniciar los trabajos para a mediados o finales de noviembre tenerlas finalizadas. Si no, tienes que parar un par de meses porque el frío de la noche impide asfaltar. Lo mejor es que los proyectos están redactados".

Por otro lado, alude a que la actuación "va a ser todavía más potente, porque hemos

ESTE AÑO HABRÁ UN ITINERARIO CICLISTA ALTERNATIVO EN MADRID RÍO

mejorado los procedimientos de tramitación con un acuerdo marco".

Movilidad

Por otro lado, Calvo afirma que desde su departamento seguirán apostando por la mejora de la movilidad peatonal, ciclista y rodada. En el primero de los casos, menciona que tienen varios proyectos. "Por ejemplo, estamos elaborado itinerarios peatonales que conecten Madrid Río con Usera, y con distritos de la periferia".

"Seguiremos potenciando los itinerarios ciclistas. Ya se han ejecutado 36 kilómetros en 8 nuevos recorridos. Para este curso hay otros tantos. Hay uno muy demandado para sacar la bici de Madrid Río para que no interfiera con la movilidad y que estará listo este año", explica Calvo.

Por último, alude a la intención municipal de reducir carriles, ampliar aceras y sustituir carriles por ciclocarriles como en Santa Engracia, que, a su juicio, será "uno de los modelos de entendimiento del espacio público".

Los libros vuelven a salir a la calle en Vallecas

CULTURA

M. H.

Un año más y ya van 18, los libros cobran especial protagonismo en Puente y Villa de Vallecas en la segunda quincena del mes de abril. 'Vallecas Calle del Libro', organizada por la asociación Vallecas Todo Cultura, regresa a su cita anual en una edición en la que se redirá homenaje a la poetisa conense Elvira Daudet. Además, se conmemorarán los aniversarios de las muertes de Miguel Hernández, Gloria Fuertes y García Márquez al tiempo que se pondrá en valor la trayectoria de la literatura catalana. A tener en cuenta la I Feria del Libro de Puente de Vallecas en el bulevar de Peña Gorbea que se inaugura este viernes 21 de abril a las 11 horas.

Un análisis a la responsabilidad de género

MORATALAZ

El auditorio del Centro de Mayores de Moratalaz (calle de Arroyo Belincoso) acoge el próximo 27 de abril la segunda jornada de presentación de 'Diagnóstico de corresponsabilidad del distrito de Moratalaz', una actividad organizada por la Dirección General de Igualdad.

La EMT refuerza el servicio en siete líneas en días laborables y festivos

El incremento oscila entre el 4 y el 20% en función del itinerario ● Además, los autobuses 57 y 144 modifican sus horarios de finalización

MOVILIDAD

M. H.

Desde este lunes 17 de abril siete líneas de la Empresa Municipal de Transportes (EMT) disponen de más ser-

vicio de autobuses. En concreto, los recorridos son los 19 (Plaza Cataluña-Legazpi), 28 (Puerta Alcalá-Barrio Canillejas), 49 (Plaza Castilla-Pitis), 60 (Plaza Cebada-Orcasitas), 128 (Cuatro Caminos-Barrio del Pilar), 161 (Mon-

cloa-Estación Aravaca) y 177 (Plaza Castilla-Marqués de Viana).

Más coches

Según fuentes municipales, el incremento va del 4% al 20% del servicio prestado en función del itinerario. Todas las líneas tendrán más coches en días laborables, mientras que las 49 y 128 potencian su servicio también los sábados,

y la 19, los festivos. Por otro lado, desde el mismo día, las líneas 57 (Atocha Renfe-Alto del Arenal) y 144 (Pavones-Entrevías) modifican sus horarios de finalización. La última salida del 57 desde la cabecera de Alto del Arenal será a las 23:05 horas, cinco minutos más tarde que ahora. Por su parte, el primer servicio del 144 saldrá a las 5:55 horas, es decir, cinco minutos antes del horario actual. La primera salida desde la cabecera de Entrevías no sufre cambios y sigue siendo a las 5:35 horas.



La línea 19, que conecta la Plaza de Cataluña con Legazpi

MURPROTEC®

Tratamientos definitivos contra la humedad

Proporciona un entorno saludable a tu familia sin humedades



CONDENSACIÓN

Si observas un exceso de vapor de agua en tus ventanas o manchas de moho en las paredes, es posible que las humedades por condensación estén detrás de este tipo de problemas.



CAPILARIDAD

¿Has observado manchas de humedad en zonas bajas de paredes o muros, que ascienden provocando destrozos en revestimientos y pinturas? Si es así, puede que tengas problemas de humedades por capilaridad.



FILTRACIONES

Si existen manchas de humedad, moho o salitre que aparecen y aumentan cuando hay lluvias abundantes, las humedades por filtraciones laterales pueden estar afectado a tu vivienda. Garajes, sótanos y plantas bajas son los lugares más comunes donde encontrarlas.



Mucho más que la garantía convencional. Nuestros tratamientos ofrecen una garantía hasta 30 años.



Única empresa del sector con certificación ISO 9001

Alergias y enfermedades se agravan en presencia de humedades



Contacta con Nosotros.
Te ayudaremos a encontrar una solución

900 30 11 30

www.murprotec.es

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

MURPROTEC
colabora con
Cáritas

Una semana para homenajear a los combatientes de 'La Nueve'

Las alcaldesas de Madrid y de París, Manuela Carmena y Anne Hidalgo, inauguraron este jueves 20 de abril un jardín que lleva su nombre ● La división española contribuyó a la liberación de la capital gala en la II Guerra Mundial

rante estos días conferencias, exposiciones, documentales y cine-coloquio con entrada libre. Hasta el próximo día 30 de abril se podrá visitar la muestra 'La Nueve. La historia silenciada', un recorrido fotográfico por la historia de este destacamento y sus hombres, desde su salida de España, la creación de la unidad, su lucha, sus victorias hasta su destino final.

Además, este viernes 21 de abril, a partir de las 19 horas, se proyectará el documental 'La Nueve. Los olvidados de la historia'; y al día siguiente, a las 17 horas, se exhibirá la película '¿Arde París?', basada en la novela homónima de Larry Collins y Dominique Lapierre. A su término habrá un coloquio entre los asistentes presentado y moderado por el director de la Asociación Histórico Cultural Cosacos de La Nueve, René Clément.

CIUDAD LINEAL

MIGUEL HERNÁNDEZ
@miguelher73

La Junta Municipal de Ciudad Lineal ha dedicado una semana completa a dar a conocer la historia del conocido como escuadrón de 'La Nueve', integrado por exiliados españoles republicanos y antifascistas, que contribuyó a la liberación de la ciudad de París de la ocupación nazi en la Segunda Guerra Mundial en agosto de 1944.

Para ello ha organizado un completo programa de actividades culturales en torno al

acto central, la inauguración de los jardines que llevan el nombre de la compañía situados en la confluencia de las calles de Hermanos García Noblejas y Gabriel Montero, que tuvo lugar en la mañana de este jueves 20 de abril.

El mismo contó con la presencia de la alcaldesa de Madrid, Manuela Carmena, su homóloga en París, Anne Hidalgo, la concejala de Ciudad Lineal, Yolanda Rodríguez, así como del único miembro vivo de 'La Nueve', Rafael Gómez, y familiares de los combatientes, entre otros.

Actividades variadas

El Centro Cultural Príncipe de Asturias ha acogido du-



Un momento del estreno oficial de la zona verde

Vallecas celebra su Fiesta de la Primavera

OCIO

M.H.

Villa de Vallecas celebra este fin de semana su Fiesta de la Primavera. Este año tendrá especial protagonismo Miguel de Cervantes a través de la organización de un mercado cervantino en el paseo de Federico García Lorca. Entre las actividades destacan un pasacalles de pregoneros (el viernes 21 de abril a las 12 horas), un espectáculo de fuego (el sábado 22, 20 horas) y un concurso de disfraces (el domingo, a las 13 horas).

Otras de las citas a tener en cuenta serán el IV Encuentro Nacional de Bolillos (el sábado, a las 10:30); el XII Certamen de Pintura Rápida al Aire libre del distrito (domingo, 8:30 horas); y el Día de la Tortilla (el día 23 a las 17:30 horas) en el Pinar del Cerro Almodóvar.

AYALA ABOGADOS CONSULTORES

¡CLÁUSULA SUELO!

EL TRIBUNAL SUPREMO EUROPEO SE PRONUNCIA A FAVOR DE LOS AFECTADOS CLÁUSULA SUELO
LA RETROACTIVIDAD SE PRACTICARÁ DESDE EL INICIO DE LA APLICACIÓN DE LA CLÁUSULA, NO SÓLO DESDE EL AÑO 2013

¡RECUPERE LOS GASTOS DE CONSTITUCIÓN
DE SU PRÉSTAMO HIPOTECARIO!

NO FIRMEN NINGÚN ACUERDO EN SU ENTIDAD
SIN CONSULTAR ANTES CON PROFESIONALES

CONTACTE
CON NOSOTROS
Y LE RESOLVEMOS
SU CASO

TODOS LOS AFECTADOS DE PREFERENTES Y OBLIGACIONES ESTÁN A TIEMPO DE RECUPERAR SU INVERSIÓN.
NO AGOTE LAS VÍAS DE RECLAMACIÓN, LA VÍA JUDICIAL ES LA SOLUCIÓN

ABOGADOS Y ECONOMISTAS EXPERTOS EN DERECHO FINANCIERO

www.ayalaabogado.com
ayaley.abogado@gmail.com

Solicitar cita al
número GRATUITO: 900 831 057

Gente *sana*

Carme Chaparro

*El duro día a día
detrás de las cámaras*

18 razones
para decir hola a
LA FELICIDAD

La polémica
que se lleva la palma

LAS ALERGIAS

dan una tregua esta primavera



La primavera es la estación en la que se registran más incidencias de este tipo

Un respiro entre tanto estornudo

La **Sociedad Española de Alergología e Inmunología Clínica** habla de una primavera **menos intensa** para las reacciones derivadas del polen. La prevención, a través del uso de mascarillas, sigue siendo **la principal recomendación** frente al uso de medicación

POR **Francisco Quirós Soriano** (@franciscoquiros) | FOTO: **Chema Martínez**

Hablar de primavera es hacerlo de buen tiempo, más horas de sol y la germinación de buena parte de las plantas. Esto último depara paisajes hermosos y coloridos, sobre todo en el entorno campestre, pero también una gran proliferación de estornudos, picores y escozor de ojos.

Y es que la despedida del invierno es una noticia esperada por muchos, salvo para aquellos que sufren los rigores de las alergias estacionales. Sin embargo, este 2017 parece que será la excepción que confirma la regla. Eso al menos es lo que dicen desde la Sociedad Española de Alergología e Inmunología Clínica (SEAIC), un organismo que presentó recientemente la previsión para este año, destacando que los alérgicos al polen se enfrentarán a un periodo menos intenso que en 2016.

Eso sí, en el tratamiento de las alergias sigue habiendo mucho trabajo por delan-

te. Como afirma el doctor Joaquín Sastre, presidente de SEAIC, “las enfermedades alérgicas precisan de un manejo orientado al paciente sobre cómo convivir mejor con esta enfermedad”, ya que no conviene olvidar que esta patología dificulta muchos aspectos de la vida cotidiana de los pacientes.

Desigualdades

A la hora de establecer sus previsiones, desde este organismo se tienen muy en cuenta los datos que maneja la Agencia Estatal de Meteorología (Aemet), sobre todo en lo que respecta a las temperaturas. La razón la explica otro doctor, Ángel Moral: “Esta primavera las temperaturas alcanzaran valores superiores a los normales y las precipitaciones serán inferiores. Esto podría adelantar al mes de abril el inicio de la polinización de las gramíneas”.

Moral hace hincapié en este último proceso, el de la polinización de las gramíneas, porque son la especie

que representa el mayor problema para los alérgicos, seguido del olivo, el ciprés, salso, plátano de sombra y parietaria. La presencia de unas u otras en diferentes puntos de la península es el punto sobre el que se apoyan las incidencias tan diversas de cara a esta estación: mientras en Canarias y el litoral mediterráneo se espera una primavera muy leve o leve, en Extremadura se prevé un periodo intenso. Por contra, en la zona centro y Andalucía la influencia será moderada.

El otro enemigo

Más allá de residir en una ciudad u otra hay un factor que termina por afectar de manera uniforme. La percepción popular de que cada vez hay más casos de alergias respiratorias queda refrendada con datos mucho más científicos. El manido cambio climático ha conllevado un notable aumento de las temperaturas en el pasado invierno, algo que sumado a los altos niveles de contaminación ha dado

más énfasis al efecto invernal. “El aumento de las temperaturas, de los niveles de CO2 y la sequía están cambiando la expresión de las reacciones alérgicas; como el periodo de polinización se alarga, el tiempo de exposición a esa alergia también aumenta”, expone el doctor Ángel Moral.

En base a esto, desde la SEAIC apuestan por establecer estrategias tales como la vigilancia de los aeroalérgenos, desarrollando sistemas de alertas y gestionado del arbolado urbano. Teniendo en cuenta que el polen es un contaminante de origen natural, desde esta sociedad recomiendan el uso de mascarillas, ya que evitan que entre el polen por las vías respiratorias y eso reduce el uso de la medicación de rescate. Eso sí, al igual que en otras cuestiones sanitarias, no vale cualquier producto, ya que sólo las mascarillas homologadas aseguran un ajuste hermético moldeable en la zona de la nariz que no permite el paso de partículas. ●

33%

De la población
Sufre enfermedades alérgicas, es decir, unos 16 millones de personas

50%

Afectados por polen
De esos 16 millones de alérgicos, 8 sufren con la llegada de la primavera



Nuevo entrenamiento de cara al verano

Un mes después de la primera tanda de ejercicios, te proponemos **una rutina cardiovascular** a realizar en intervalos de **20 segundos para principiantes** y **30 para avanzados**, durante 10-15 minutos, de mano del entrenador Javier Sánchez Núñez, de GigantsFit.com

POR GENTE (@gentedigital)



Comienza la sesión con saltos militares

1. Primero se realiza un salto abriendo las piernas a la vez que se levantan los brazos. Seguidamente, se bajan los brazos a la vez que se juntan las piernas con otro salto, ejecutándolo lo más rápido posible.



Escaladores: 'Mountain climber'

2. En flexión con las manos en el suelo o sobre un banco, hay que llevar la pierna hacia el pecho y hacia atrás, alternando cada pierna lo más rápido posible, como si se escalara en el suelo.



Carrera de tipo 'skipping'

3. Lleva a cabo una carrera en el sitio, realizando pasos largos y alternando las rodillas lo más rápido posible hacia el pecho, mientras se mueven los brazos alternativamente con la rodilla contraria.



Fase final: salto a la comba

4. Para concluir, realiza saltos a la comba con pies juntos, lo más rápido posible, desarrollando saltos dobles para avanzados y simples para principiantes, fortaleciendo miembros inferiores del cuerpo.

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.

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.

COENZIMA Q10

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



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



Esteban Mora, 49 - Telf.: 91 166 78 15

José del Hierro, 39 - Telf.: 91 155 73 51

Hermanos de Pablo, 6 - Telf.: 91 016 82 17

Alcalá, 598 - Telf.: 91 052 23 95

C.C. Vicálvaro - Telf.: 91 776 17 56

Bulevar José Prat, 35 - Telf.: 91 773 63 29



CARME CHAPARRO

Lo mejor de la vida, a los 40

Dicen que la de **los cuarenta** es **una de los mejores décadas en la vida** de una mujer. Para ejemplo, **Carmen Chaparro**, que **va de éxito en éxito**. En lo personal, viendo crecer a sus dos hijas, a las que ha tenido con 38 y 40 años, respectivamente. Y, en lo profesional, **acaba de pasar de Telecinco a Cuatro**, y ha publicado **su primera novela: 'No soy un monstruo'**

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

Este primer libro ha visto la luz con un premio debajo del brazo. Y no es cualquier galardón, sino uno de los más importantes que se entregan en España, el Premio Primavera, que conceden el Área Cultural de

El Corte Inglés y la editorial Espasa del grupo Planeta. Después de 20 años demostrando que es una gran periodista, ahora le han bastado unos pocos meses para recibir el sobresaliente como escritora. Entre tanta tarea, el deporte queda en segundo plano.

¿Cómo has vivido que te hayan dado un premio con tu primera novela?

Ha sido y sigue siendo maravilloso, un sobresaliente que me ha hecho muy feliz por el reconocimiento del jurado a una novela que no sabía de quién era. Yo perseguía que esta historia se peleara por ella misma y no que la defendiera mi nombre y, por eso, la presenté con seudónimo.

¿Tenías muy claro que era muy buena o has tenido miedo?

Claro que he tenido miedo. Yo sabía que era buena y mis amigos lo corroboraban. De hecho, Carmen Posadas, a la que se la mandé, me dijo que estaba maravillada, que era fantástica y un tesoro, pero por mucho que te digan, la prueba de fuego son los lectores. Y están respondiendo mejor de lo que yo pensaba, maravillosamente bien.

Con esta primera novela te han elevado a la categoría de escritora. Palabras mayores. ¿Cómo se digiere esto?

Mal. Yo soy periodista, llevo 20 años en la profesión y, al final, lo que he hecho ha sido cambiar lo que hago todos los días, que es escribir sobre historias reales, por un formato mucho más largo como es una historia de ficción. Me considero ante todo periodista. Escritora lo están decidiendo ahora los lectores, y creo que también lo soy, pero periodista siempre.

¿Por qué has escogido como tema central del libro los niños desaparecidos?

Porque lo he tratado muchas veces en la información diaria, es un tema que se alarga mucho en el tiempo. En algunos casos, muchos años.

En la historia se pone de manifiesto la importancia de la audiencia en casos tan mediáticos. A veces, puede parecer que la

verdad es lo que menos importa, y que lo que cuenta es dar algún dato cuanto antes. Suele pasar. Te diría que no vemos información, sino que la consumimos de manera compulsiva. Las redes sociales tienen buena parte de culpa o de responsabilidad de todo esto. Todo se mide. Estamos dentro de esa vorágine que no sé dónde nos va a llevar.

Todo se mide y tú dejas los informativos de fin de semana de Telecinco, que son líderes, y te vas al diario de mediodía en Cuatro. ¿Las cifras te tienen agobiada?

No, ya son 20 años. Claro que me preocupan y las miro porque, al final, los periodistas trabajamos para que la gente se informe con nosotros. Para mí el cambio ha sido un premio porque he pasado

de un informativo compartido de fin de semana, en el que la actualidad es de otro tipo, a uno en solitario, a las 2 de la tarde, tiempo en el que está pasando todo. La actualidad a esa hora bulle, mucho más que a las 3. Es un informativo en el que siempre estás improvisando, cambiando... y el plató y el control son un hervidero de nervios y adrenalina periodística. Estoy encantada.

Ana, una de las protagonistas de la novela, dice que en la vida o ganas o caes bien, que

las dos cosas es imposible. Tú en tu profesión has ganado y no sé si lo has compatibilizado con lo de caer bien.

Vivimos en un país complicado, en el que el éxito de los demás se gestiona un poco mal por determinados colectivos. Son grupos pequeños, pero sí que es cierto que es gente que hace mucho ruido, sobre todo ahora con las redes sociales, que son un altavoz complicado para lo bueno y para lo malo. **La otra protagonista es periodista de televisión. ¿Hay algo de ti en ella?**

Mucho de lo que he aprendido en estos años, claro. Cuando Inés cuenta cómo funciona una redacción, los sucesos, cómo interactúa con sus fuentes, las palizas que se pega porque hay un caso que de repente

despunta y tiene que trabajar 16 horas al día... Todo eso es parte de mi experiencia. Muchas de las cosas que Inés hace en su trabajo las he vivido, las he visto o me las han contado.

Tienes dos hijos, ¿cómo compaginas esta vorágine con la maternidad?

Mal, es complicado. Mi madre vive en Barcelona. Tengo la suerte inmensa de tener una pareja, que es el padre de mis hijas, que procura estar pendiente de la casa, de las niñas, de poner lavadoras, de hacer la compra... Las mujeres nos cargamos muchas cosas a la espalda y esto no es una lucha nuestra, sino una lucha compartida al 50%, con porcentajes que deben variar dependiendo de la época y de la actividad de cada

membro de la pareja.

Muchas mujeres dicen que es culpa nuestra, en gran parte, porque no delegamos. ¿Tú también lo crees?

Sí. Yo ya estoy aprendiendo a hacerlo, porque tengo una pareja maravillosa. Hay mujeres que no tienen esa suerte y hay otras que aunque la tengan quieren hacerlo todo. Perdemos mucho tiempo criticándonos las unas a las otras porque creemos que son malas madres aquellas que no viven la maternidad como nosotras, porque se incorporan al trabajo

antes y se reparten la baja con su pareja... Todas esas energías que perdemos criticando a esas mujeres por lo que sea las estamos perdiendo en vez de focalizarlas en lo que de verdad importa. No en ser iguales que los hombres, porque no lo somos, sino en conseguir la igualdad con ellos, conseguir que no nos asesinen. Ese es uno de los grandes problemas que tenemos.

En la televisión es fundamental la imagen. ¿Cómo te cuidas?

¿Le harías esa pregunta a un hombre? (risas). Esa pregunta me la suelen hacer siempre, en todas las entrevistas, y yo siempre digo lo mismo. ¿Se la harías a Pedro Piqueras o Matías Prats? Yo tengo 44, ellos están en los 60, deberían cuidarse más que yo. Ahora

me cuido poco y mal, me levanto a las 6 de la mañana, estoy toda la mañana trabajando, creo que en las últimas semanas de promoción he comido un día, de sentarme a la mesa. Salgo de aquí y me como un sándwich y un yogur con cereales y mi cuerpo lo está notando. Lo que pasa que es sabio y genera endorfinas y estimulantes que te ayudan a seguir y seguir. Si estuviera haciendo esto de algo que no me gustara viviría en un infierno. Es una alegría tener un sitio en el que ir a trabajar y que te encante. Me considero inmensamente afortunada de trabajar en lo que me gusta.

De deporte ni hablamos claro...

Intento hacer algo, tengo una elíptica en casa. En mis dos embarazos, hasta el último día, hacía media hora en casa. Lo que pasa es que llevo tres operaciones de rodilla, me clavé unas escaleras mecánicas y me destrocé la rodilla, tengo mucho dolor siempre y mi articulación cruje, se desgasta... Bajo las escaleras como las viejecitas, porque se me va la rodilla y me mato (risas). Todo lo que es deporte de impacto no puedo.

Tú lo de dormir ocho horas no lo contemplas...

Tengo insomnio desde muy jovencita, duermo muy mal. Cuando era más joven tardaba horas en dormirme y ahora desde hace años caigo frita, pero a las cuatro horas o así me despierto y estoy dos o tres horas relajada en la cama. Se me ocurren cosas para la novela... El otro día la doctora de cabecera me dijo que esto ya no se va, que va a más con la edad, y me dio unas pastillas de hierbas. Iré probando técnicas de relajación. Cuando acabe la promoción intentaré ponerme en serio y dormir 6 horitas.

Has sido mamá cerca de los 40. ¿Ha sido difícil la recuperación?

Tuve a la primera con 38 y a Enma con 40 y me costó más recuperarme. Cuando tienes dos hijos tan seguidos... Si yo ya tengo insomnio y encima cuando estoy en esa fase de que me estoy durmiendo, me despiertan, me quiero morir. Había noches que no podía más con tanta falta de sueño. Yo nunca quise tener hijos y, de repente, pensé ahora quiero. Me arrepiento y me sabe mal haberlas tenido tan tarde porque me planteo que cuando yo me esté jubilando, mis hijas estarán acabando la universidad. Me da pena cuando pienso que no podré acompañarlas más. A ver si avanza la ciencia y vivimos unos añitos más. ●

“LAS REDES SOCIALES SON UN ALTAVOZ PARA LO BUENO Y PARA LO MALO”

“SOY MUY AFORTUNADA POR TRABAJAR EN LA PROFESIÓN QUE ME ENCANTA”

¿Preparada para el temido momento de quitarte las medias?

Cuca Miquel

COACH DE BELLEZA. DIRECTORA ESTÉTICA DE TODO EN BELLEZA CON DRA SILVESTRE.



Si este invierno te has descuidado un poco en la dieta y has cogido algo de peso, no te preocupes porque aún estás a tiempo si cambias algunos hábitos para lucir unas piernas contorneadas, firmes y sin celulitis.

Ahora bien, se trata de un problema de salud crónico, y no tanto estético. Por eso, debes tener presente que para mantenerla a raya hay que tener paciencia, constancia y tener claro que no se cura, sino que solo se mejora el aspecto.

1: Olvídate de la comida basura y de los bollos, así como de las patatas fritas. Debes sustituirlos por alimentos frescos como frutas, verduras y frutos secos. Un puñado al día de nueces y pipas de girasol, así como papaya deshidratada, mantendrá a raya el ansia.

2: Controla el consumo de la cafeína, sustituyendo uno de los cafés por una taza de té verde. Existen en el mercado muchas variedades. Las frías son muy fáciles de hacer en el trabajo. Prepara un termo de unos 500 cl y pon un sobre de té verde con stevia, es un magnífico sustituto del café y además es muy drenante y detoxificante.

3: Sal a caminar 20 minutos a paso ligero y haz algo de ejercicio de fuerza, como levantar pesas. También haz abdominales, sentadillas o llévate una goma y de 'fitness' y en el descanso de tu trabajo puedes usarla, no pesa y la puedes guardar en tu bolso. YouTube está lleno de tutoriales para trabajar con gomas.

4: Para que la celulitis no sea tan visible, usa autobronceadores, engañarás al ojo. Con la piel bronceada te verás las piernas sin tanta ondulación.

5: Elige un buen tratamiento estético para combatir la celulitis, el exceso de volumen y la flacidez. El mercado está lleno de opciones a priori muy apetecibles y más cuando acompañan el anuncio de una imagen de unas piernas firmes y contorneadas, pero debes ser cauta. Elige un sitio en el que te asesoren adecuadamente. En 'Todo en Belleza' disponemos de varias opciones: T-Shape o Velashape III junto a Indiba médico más el T Shock. En una sesión se pueden conseguir grandes resultados.



Máquina de T Shape



REAFIRMANTE
47,90€

SIN MASAJE
10,99€

PIEL DE NARANJA
12,95€

ACELERADOR
57€

EN ACEITE
21,90€

MASAJE
159€

CEPILLO DE MASAJE PROFUNDO

Mejores resultados para el anticelulítico

Ahora es posible mejorar los resultados de la aplicación de los anticelulíticos. Una opción es utilizar el nuevo cepillo de masaje profundo de Braun Silk-épil 9 SkinSpa, con una tecnología que ayuda a mejorar la apariencia de la piel gracias a una combinación única entre masaje y exfoliación. Utilizado con la crema o el aceite anticelulítico previene la aparición de la piel de naranja.

Guerra contra la celulitis

El calor ha llegado este año antes de tiempo **y con él, la sensación de que está cerca el momento de desprenderse de pantalones y medias. No te preocupes, estás a tiempo para reducir la tan odiada piel de naranja.** Sigue nuestros consejos

POR **Mamen Crespo** (@mamencrespo)

El buen tiempo que nos está acompañando estos días nos recuerda que el verano está cada vez más cerca y que solo unas semanas separan ya del momento en el que medias y pantalones desaparecerán para dar paso a las faldas, los shorts y el bikini. Muchas tenemos este momento, pero no pasa nada, porque todavía estamos a tiempo de disimular las tan odiadas piel de naranja y ce-

lulitis. Solo hay que ponerse a tope hasta que el verano entre oficialmente.

Aceite o crema

No cabe duda de que una dieta equilibrada y la práctica de ejercicio son fundamentales para lograr el objetivo, pero como una ayuda nunca viene mal, os aconsejamos que apostéis por una serie de anticelulíticos que hay en el mercado, que dan resultados. Palabra de GENTE SANA. Los

HAY QUE PONERSE A TOPE HASTA QUE EL VERANO ENTRE OFICIALMENTE

ANTICELULÍTICO, COMPLEMENTO PERFECTO A DIETA Y EJERCICIO

hemos probado y hay para todos los justos. Si prefieres la textura en aceite, apuesta por el de abedul de Weleda. Si, por el contrario, tu textura es la crema, puedes elegir entre el 3 en 1 (anticelulítico, reafirmante y activador de la circulación) de María Dúol; el Body Fit de Clarins, que regula los adipocitos que almacenan la grasa; y el Q10 Energy de Nivea y el Anti-Cellulite de Yves Rocher, con resultados visibles en pocas semanas. ●





Origen asiático: El 85% de las plantaciones de palma africana están ubicadas en Indonesia y en Malasia

SU BAJO PRECIO Y SUS PROPIEDADES SON MUY APRECIADOS EN LA INDUSTRIA

ALGUNAS MARCAS ESTÁN BUSCANDO ALTERNATIVAS A SU UTILIZACIÓN

Mitos y realidades sobre el aceite de palma

Muchas cosas se han dicho y escrito sobre **el ingrediente más polémico** de los últimos tiempos. Su uso en multitud de **alimentos precocinados** y sus presuntos **efectos nocivos sobre la salud** han puesto en el disparadero a la grasa que se obtiene del árbol de la palma

TEXTO DE **Jaime Domínguez** (@JaimDominguez)

Hace unos meses era un auténtico desconocido, pero en los últimos tiempos se ha colocado en el centro de la polémica. El aceite de palma se ha convertido en el protagonista indiscutible de todas las conversaciones. En GENTE SANA intentamos arrojar un poco de luz sobre el ingrediente más controvertido en la actualidad.

¿De dónde viene? Se obtiene del fruto de la palma africana, aunque, a pesar de su nombre, la mayor parte de sus explotaciones están en el Suroeste asiático. Es fácil de plan-



Omnipresente: Es difícil entrar en un supermercado y no tropezarse con productos compuestos en mayor o menor medida por el aceite de palma. Chocolatinas, platos congelados precocinados, galletas y 'snacks' son los que más lo utilizan en su elaboración.

tar y muy rentable, por lo que su cultivo se ha multiplicado en los últimos años.

¿Por qué se usa tanto? La razón fundamental es su precio, diez veces inferior al del aceite de oliva, su alternativa más sana y sostenible. También aporta otras propiedades muy apreciadas, como su capacidad de mantenerse sólido a temperatura ambiente y su untuosidad.

¿Qué productos lo llevan? Está muy presente en galletas, todo tipo de bollería industrial, pizzas, chocolates, aperitivos dulces y salados, salsas y confitería. También se utiliza para la fabricación de productos cosméticos y de limpieza. La normativa europea obliga a identificarlo de manera específica en el etiquetado de los alimentos.

¿Es malo para la salud? El punto clave de todos los debates en torno al aceite de palma. En su variante original

y cruda no es especialmente maligno. Sin embargo, la industria alimentaria lo refina antes de emplearlo en sus productos, lo que eleva sus efectos nocivos. Tiene un alto componente de grasas saturadas, por lo que no es recomendable su consumo en personas con problemas cardíacos o con altos índices de colesterol. A pesar de lo que se ha publicado, no está comprobada su relación con una mayor probabilidad de padecer cáncer.

¿Cómo evitarlo? Aunque algunas cadenas de hipermercados, como Alcampo, están estudiando la manera de sustituirlo en su marca blanca por otro tipo de grasas vegetales, hoy en día la única manera de esquivar el aceite de palma es evitando la comida procesada y las cadenas de 'fast food', en las que está muy presente. Cocinar en casa con productos frescos es la mejor opción si no queremos tomarlo.

¿Existen alternativas? La mala fama del aceite de palma ha puesto en marcha la maquinaria de las grandes marcas, que tratan de eliminar de sus etiquetas el estigma que supone este ingrediente. Sin embargo, no parece una cuestión sencilla, ya que sus alternativas son más costosas y no poseen todas las cualidades de esta grasa.

¿Daña al medio ambiente? Las plantaciones de palma africana crecen cada vez más en Indonesia y Malasia, arrasando a su paso con zonas de selva tropical. Existen marcas que solo utilizan aceite de palma sostenible, algo que se ha de especificar en el etiquetado del producto y que garantiza que no ha habido daño medioambiental. ●



Cristina Soria visitó la redacción de GENTE CHEMA MARTÍNEZ / GENTE

No hay excusas para no ser feliz

La televisiva coach **Cristina Soria** publica el libro **'Adiós, tristeza'** (Espasa), que es el resultado de un trabajo realizado junto a personas que querían **volver a disfrutar, soñar y sonreír**. Encontrarás 18 sencillos pasos para recuperar la felicidad

TEXTO DE **Alberto Escribano García** (@albertoescri)

Autora de super-ventas como 'Yo puedo ayudarte' y 'Sí, tú puedes', Cristina Soria propone seguir una ruta de 18 pasos para desenmascarar la tristeza y darle el lugar que le corresponde, sin miedo, de frente. Consejos para recuperar tu vida, tus valores, tus relaciones, la alegría de vivir, para que tus pensamientos y tus emociones te lleven a ser feliz.



Deja atrás la nostalgia y recupera la alegría: ¿Te sientes cansado, sin energía o abatido? ¿Han dejado de interesarte las cosas que más te gustaban? ¿Estás desmotivado? Si tus respuestas a todo esto son afirmativas, 'Adiós, tristeza' es el libro que tienes que leer.

1. Busca el origen y verbalízalo: En muchas ocasiones sabemos detectar sin demasiados problemas cuál es el origen de nuestra tristeza y somos capaces de explicar con claridad cómo nos sentimos. La autora nos propone una serie de herramientas para detectar el origen de nuestra apatía.

2. Observa tus emociones: Observarlas te ayuda a conocerte mejor y a gestionar de manera adecuada el momento en el que te encuentras. Gestionar adecuadamente los sentimientos y darles el valor que les corresponde nos permitirá ser inteligentes emocionalmente.

3. Examina tus relaciones: En cada uno de los sistemas de los que formas parte ocupas un lugar determinado que no siempre es el mismo. De todos ellos obtienes algún beneficio, al mismo tiempo que das a los demás. Analiza con especial atención tu relación con tus padres y hermanos.

4. Toma conciencia de tus pensamientos: Debes tomar conciencia de aquello que tienes en la mente y para ello propone que escribas los pensamientos que tienes a lo largo del día, sea cual sea la situación que los haya provocado.

5. Matiza tus palabras y la posición de tu cuerpo: Porque con tus palabras expresas tus emociones, ya sean positivas o negativas, e incluso tu tono de voz al pronunciarlas será distinto: cantarín si estás feliz e ilusionado y monocrorde si te invade la tristeza.

6. Redecora tu vida: Sea cual sea nuestro estado anímico, todos tendemos a acumular cosas que ya no usamos o que

incluso están rotas. No solo tienen energía los seres vivos, sino también los objetos de nuestro alrededor.

7. Organiza tu descanso: El reposo y la trisneza actúan como un bumerán. Si te sientes triste, lo más seguro es que no puedas descansar. La falta de reposo afectará directamente a tu estado anímico.

8. Come bien: Numerosos estudios científicos han llegado a la conclusión de que los alimentos influyen en nuestro estado de ánimo, ya sea para mejorarlo o para empeorarlo.

9. Haz ejercicio y recobra la energía y el buen humor: La actividad física aporta beneficios en el estado de ánimo y mejora el autoconcepto. Las personas que siguen un programa de actividad física de manera periódica mejoran su capacidad para pensar con optimismo y enfrentarse a los problemas del día a día.

10. Cambia tu apariencia y rodeáte de colores que te animen: Adquiere nuevos hábitos que te ayuden a verte y a sentirte mejor. Si al mirarte en el espejo ves a una persona que se mima y se gusta, seguro que tu estado de ánimo mejorará.

11. Reencuéntrate con los aromas: El olfato es el único sentido que viaja directamente a nuestro cerebro, en concreto a nuestro sistema límbico, que es don-

de están nuestras emociones.

12. Practica el perdón y la gratitud: Perdonar es uno de los ejercicios más liberadores que existen, pues te permite alcanzar el equilibrio y la paz interior. Debes perdonar a quien te haya hecho sentir mal. Si no perdonas, el pasado estará presente todos los días de tu vida.

13. Colabora en actos solidarios: De la misma manera que hemos hablado del perdón y de la gratitud como pasos necesarios para sentirnos felices, no nos podemos olvidar de otro acto fundamental: compartir. Muchas personas encuentran en la generosidad la felicidad que buscaban.

14. Pon un poco de humor en tu vida: El sentido del humor nos ayuda a mantener la distancia de todos esos elementos que dañan nuestra felicidad. El sentido del humor se forja desde la infancia, pero debes saber que también se puede entrenar.

15. Ilusionate y camina hacia tu sueño: Debes detenerte un momento para descubrir y analizar el trabajo que llevas realizado, ya que tú eres el único protagonista y debes valorarte, quererte y premiarte.

16. Observa tus posibilidades: Cuando en 'coaching' hablamos de objetivos o metas, siempre decimos que estos, ya sean personales o profesionales, deben ser reales, alcanzables y medibles en el tiempo.

17. Acepta los momentos de tristeza: Todas esas situaciones, emociones y sentimientos con los que tanto has aprendido forman parte del pasado y por lo tanto constituyen una etapa más en tu vida. Dice un proverbio chino que 'no puedes evitar que el pájaro de la tristeza vuele sobre tu cabeza, pero sí que anide en ella'.

18. Refuerza lo aprendido y tu positividad: Llegados a este momento, es importante que seas capaz de reconocer todo lo que has aprendido, ya no solo de tu



FÚTBOL | PRIMERA DIVISIÓN

¿Quién reirá el último?

Real Madrid y Barcelona protagonizarán este domingo 23 (20:45 horas) un partido crucial • Luis Enrique vivirá su último 'Clásico' y Zinedine Zidane llega reforzado

FRANCISCO QUIRÓS
@franciscoquiros

Hay frases que, a base de repetirse, acaban perdiendo su fuerza original. Nos hemos cansado de colgar los carteles de 'partido decisivo' o 'choque del siglo' cada vez que el Real Madrid y el Barcelona se han visto las caras en un terreno de juego, sobre todo si se tiene en cuenta que han protagonizado finales de Copa, Supercopa e incluso fratricidas elimi-

natorias de Champions, que pudiera parecer que el 'Clásico' que se vivirá este domingo 23 de abril (20:45 horas) en el Santiago Bernabéu no admite adjetivos tan grandilocuentes.

Pero el fútbol vuelve a ser tozudo y desafía a la realidad en un mes de abril no apto para cardíacos. La montaña rusa emocional no para y tras la vibrante noche del pasado martes con el Bayern Múnich, el estadio de Chamartín vuelve a ser el centro de atención



Luis Enrique y Zidane viven momentos opuestos

TRAS EL 1-1 DEL CAMP NOU, EL TRIUNFO SUPONDRÍA UN 'PUNTO EXTRA'

para acoger un partido en el que, sí, sólo hay tres puntos en juego, pero las matemáticas también demuestran que, el que gane no sólo dará un paso importante hacia su objetivo, sino que además evitará que su gran rival se acerque a esa meta. Así de sencillo y, a la vez, tan complicado.

Dicho de otro modo, si el Real Madrid se lleva la victoria dejaría al conjunto azulgrana a seis puntos de diferencia

cuando sólo quedarían quince por disputarse y, además, los blancos aún tendrían como margen el choque aplazado en su día con el Celta de Vigo. En el otro lado de la balanza el Barça pone su regularidad ligera de los últimos años, esa que le ha llevado a ganar seis de las ocho ediciones recientes; la certeza de que el triunfo serviría para igualar la puntuación de los blancos, y que, en el caso de llegar igualados

a la última fecha, tendría ganado el 'gol average' particular.

Más morbo

Por otro lado, Luis Enrique está ante su último 'Clásico' como entrenador del Barcelona y querrá despedirse asaltando un campo en el que ha sido más villano que héroe, justo al revés que un Zidane al que las cosas le van realmente bien tras llevar poco más de un año en el cargo.

TODOS HEMOS JUGADO EN UN GRANDE
DEMUÉSTRALO EN EL
CAMPO DE FÚTBOL DE VALLECAS

Te lo contamos todo en mahou.es/partidodelasestrellas

m
★★★★★

Primer premio por sorteo válido para mayores de 18 años, del 8 de marzo al 3 de mayo de 2017, en todo territorio nacional. Más información y participa en www.mahou.es/partidodelasestrellas.

Mahou recomienda el consumo responsable 5,5*

FÚTBOL | CAMPEONATO NACIONAL

La sub-18 brinda una nueva alegría

La selección femenina madrileña se proclamó en Alcobendas campeona de España

A. RODRÍGUEZ

El recinto deportivo de Valde lasfuentes (Alcobendas) vivió el pasado 9 de abril una jornada festiva con la consecución del Campeonato de España por parte de la selección madrileña femenina sub-18. Las chicas que dirige Goyo Guerrero se impusieron en la gran final a Cataluña gracias a un solitario tanto de Ana Marcos, un gol que llegó a falta de siete minutos para que el árbitro decretara

el final del encuentro. Durante el partido y en la posterior entrega de trofeos estuvo presente el presidente de la Real Federación de Fútbol de Madrid, Paco Díez.

Turno de los chicos

Después de este importante éxito, el organismo regional ya está pendiente de lo que hagan los integrantes de la otra selección sub-18, la masculina, que este fin de semana afronta la fase final autonómica en el estadio Pedro Sancho de Zaragoza. Madrid defiende el título del año pasado, siendo Cataluña su rival en semifinales. La final se jugará este domingo 23.



Las chicas celebraron el título por todo lo alto



Foto de una edición anterior a su paso por Plaza de Castilla

ATLETISMO | MARATÓN

Madrid, a sus pies

Las principales arterias de la capital albergan este domingo una nueva edición del maratón, prueba que cumple 40 años ● Unos 37.000 atletas de todo el mundo estarán en la línea de salida

F. Q. SORIANO

@franciscoquiros

Se acabó la Semana Santa, pero las principales calles de Madrid están preparadas para albergar este domingo 23 de abril otra gran procesión, eso sí, bastante más particular. En esta ocasión, los devotos son atletas, populares o profesionales, que se citan en la capital con una de las pruebas más destacadas del calendario nacional e internacional: el EDP Rock 'N' Roll Madrid

Maratón. Cubrir los 10, 21 ó 42 kilómetros de los que constan las tres carreras de este evento es la penitencia a la que se enfrentan los 37.000 'runners' con gran pasión y algunas dosis de sufrimiento.

Con la de este año son ya 40 las ediciones del maratón de Madrid. La prueba ha ido mutando con el paso del tiempo desde el histórico Mapoma, adaptándose a los nuevos tiempos hasta convertirse en una verdadera fiesta, no sólo para aquellos que se calzan las zapatillas en busca

HABRÁ DIEZ
DISPOSITIVOS
DESFIBRILADORES
PARA ATENDER
EMERGENCIAS

de lograr su desafío, sino también para los miles de aficionados que salen a la calle para mostrar su apoyo. Es en este punto donde entra en juego uno de los elementos que va implícito en el nombre comercial del maratón: la música. Siguiendo la estela de las ediciones previas, habrá actuaciones en vivo en más de 20 escenarios dispersados por todo el recorrido.

De todo corazón

Otro aspecto a destacar es que este año la prueba estrena el máximo galardón que otorga la Federación Internacional de Asociaciones de Atletismo, la Etiqueta de Oro, gracias a aspectos como la calidad del recorrido, el trabajo de la organización y el trato a los participantes. Dentro de este último punto, en este 40 aniversario el maratón cuenta con 10 dispositivos del Desfibrilador Operacional Conectado (DOC), patentado por B+Safe.

RUGBY | UNION CUP 2017

El mejor ensayo de los Titanes

El primer club gay inclusivo de rugby de España organiza un torneo que congregará en la capital a 32 equipos de todo el continente europeo

REDACCIÓN

En el marco de los actos organizados con motivo de la celebración del Orgullo Mundial, World Pride 2017, se va

a desarrollar los próximos 28, 29 y 30 de abril el torneo bianual de Rugby Gay Inclusivo, Union Cup. Se trata de la VII edición de este evento depor-



Presentación del torneo

tivo en el que se espera la participación de 32 equipos europeos y unos 900 jugadores y aficionados, en los cerca de 70 partidos organizados en los campos de rugby de Orcasitas y El Bercial en Getafe.

Organizado por Madrid Titanes, primer club gay inclusivo de rugby de España, desde el principio ha contado con el apoyo del Ayuntamiento de la capital, ya que un torneo de estas características se adapta al modelo de ciudad diversa, abierta y tolerante por la que se apuesta desde el Consistorio.

FÚTBOL | LIGA IBERDROLA

Se aviva el pulso entre el Atlético y el FC Barcelona

Empatados a puntos en la clasificación de la Liga Iberdrola, el Atlético de Madrid Femenino y el FC Barcelona llegan a las últimas cinco jornadas con la certeza de saber que el quiera salir campeón no debe cometer errores. Este sábado (10:45 horas) las rojiblancas reciben al CD Santa Teresa.



Las chicas de Segunda Autonómica deberán madrugar

BALONCESTO | 'PLAY-OFFS'

Una jornada para soñar en el Circular

F. Q. SORIANO

Con el equipo senior femenino ya de vacaciones, la actualidad en el Distrito Olímpico pasa por los partidos que este fin de semana disputarán el senior masculino y el segundo equipo de féminas. En el primer caso, tras acabar la fase regular en la tercera plaza del Grupo Par, el cuadro

azul afronta los octavos de final del 'play-off' de la Primera Nacional Autonómica con el TBS Academy como rival. El primer choque se jugará este domingo (18:45 horas) en el pabellón Circular. Unas horas antes, a las 9:30, el representante en Segunda Autonómica Femenina recibirá al Villaviciosa de Odón.

EN BREVE

FÚTBOL | LIGA IBERDROLA

Sin confianzas en el campo del colista

El primer equipo femenino del Rayo Vallecano visitará este domingo (12 horas) el campo del último clasificado, el Tacuense.

WATERPOLO | DIV. DE HONOR

Una despedida en la piscina del campeón

Se acaba la temporada en la División de Honor femenina de waterpolo. En la última jornada, el AR Concepción visita al Sabadell Astralpool.

FÚTBOL | PREFERENTE

La ED Moratalaz sigue al acecho

El equipo de Jorge Vallejo, sexto en el Grupo I de Preferente, recibe este domingo (11:15 horas) al Complutense Alcalá.

FÚTBOL | SEGUNDA DIVISIÓN

Michel es el antídoto que necesitaba el Rayo

El cuadro franjirrojo se distancia en cuatro puntos de la zona de descenso gracias a una buena racha • Este sábado recibe al Lugo

22/04	18:00H.
RYV	15º 40PT.
LUG	8º 48PT.

A. RODRÍGUEZ
deportes@genteenmadrid.com



Michel, técnico rayista

A la tercera fue la vencida. Tras las fallidas experiencias con José Ramón Sandoval y Rubén Baraja, el Rayo va enderezando el rumbo en Segunda División tras la llegada al banquillo de Michel. Gracias a su triunfo por 0-1 ante el UCAM Murcia, el cuadro

franjirrojo se aleja en cuatro puntos de la zona de descenso que ahora delimita el Almería.

Un objetivo más ambicioso que la permanencia tiene el Lugo, próximo equipo en visitar Vallecas. El cuadro gallego es octavo y sueña con jugar la promoción de ascenso a Primera División.

Una oportunidad

El escenario de este interesante partido será el estadio de Vallecas, un campo en el que los aficionados tendrán la oportunidad de sentirse verdaderos futbolistas el 24 de junio con motivo de la promoción de Mahou 'El Partido de las Estrellas'. La campaña está abierta hasta el próximo 8 de mayo. Toda la información está en la web Mahou.es/futbol.



CORPOREPOL
ACADEMIA DE POLICÍA

ACADEMIA DE OPOSICIONES DE FUERZAS Y CUERPOS DE SEGURIDAD

FUENLABRADA
C/ Ferrocarril, 2 bis - Telf.: 91 041 21 72 - secretaria@corporepol.es

Preparamos oposiciones:

- Policía Nacional
- Policía Municipal
- Guardia Civil

Turnos intensivos:

- Mañana
- Tarde
- Noche
- Sábados

POLICÍA NACIONAL 2016

4º de España 1º en Psicotécnicos

POLICÍA MUNICIPAL

1º en la promoción de Madrid de 2016

POLICÍA NACIONAL 2017

ACADEMIA CON MEJOR PORCENTAJE DE APROBADOS DE MADRID

¡5.100 PLAZAS! CONVOCADAS!

¡Infórmate sin compromiso!

Más de 13 años formando Policías

www.corporepol.es

Síguenos:

Corporepol Oposiciones

@corporepol



La red municipal de bibliotecas incorporará los títulos más demandados por los madrileños

DÍA DEL LIBRO | ACTIVIDADES

Elige la obra que no quieres que falte en tu biblioteca

Los 100 títulos preferidos por los madrileños serán incorporados a las 31 bibliotecas municipales de la ciudad

● Se puede participar en la iniciativa #MilibroparaMadrid hasta las 23:59 horas del próximo domingo 23 de abril

ALBERTO ESCRIBANO
@albertoescri

¿Quién no tiene un libro que ha quedado para siempre en su memoria? Esa obra que le ha llevado a otras realidades o que le ha ayudado a entender el mundo que le rodea.

Ahora, con motivo de la celebración del Día del Libro, el Ayuntamiento de Madrid ha organizado una serie de actividades hasta el próximo domingo 23 de abril, entre las que destaca la iniciativa #MilibroparaMadrid. El objetivo es conocer los títulos preferidos por los madrileños y

aquellos que les gustaría regalar a su ciudad. Podrán hacerlo a través del 'hashtag' creado para la ocasión en Twitter, en el Facebook del Consistorio, en el WhatsApp 699 59 33 75 o en las bibliotecas municipales.

Una vez finalizado el Día del Libro, los 100 títulos más

sugeridos por los lectores pasarán a formar parte de los fondos de las 31 bibliotecas de la red municipal.

Reactivación de Moyano

Durante estos días, además, la Cuesta de Moyano, uno de los enclaves culturales por excelencia de Madrid, se sumará a la celebración con la emisión de un programa en directo de M21, un concierto y un duelo de ilustradores. Todo ello en la caseta municipal La 1.

Mercado de palabras

Además, el mismo Día del Libro arrancará 'El Mercado de las palabras' en la Plaza Mayor, que este 2017 celebra su IV centenario. Desde este fin de semana, y más adelante durante otros fines de semana del año, el Mercado de Palabras se plantea como una actividad lúdica y participati-

EL BARRIO DE LAS LETRAS SE SUMA TAMBIÉN A ESTAS CELEBRACIONES CON UNA FIESTA

LA CUESTA DE MOYANO ACOGERÁ DIFERENTES ACTIVIDADES

va dirigida al público familiar, que se desenvuelve en torno a las palabras. Será una actividad abierta y no reglada que se desarrolla en un escenario que imita a un mercado, con puestos y vendedores, y que sigue la misma dinámica que este, invitando a los visitantes a acercarse a mirar y a interesarse por lo que hay en cada uno de los puestos.

Además, aquellos que esta semana se hagan su nuevo carné en las bibliotecas municipales recibirán un ejemplar del libro infantil sobre la historia de la Plaza Mayor publicado para la ocasión.

Fiesta de las Letras

El barrio en el que vivieron Cervantes, Lope de Vega y Góngora se suma también a estas celebraciones con la Fiesta de las Letras. Hasta el 23 de abril habrá propuestas como un mural de la palabra en el que los transeúntes podrán escribir sus textos, representaciones de teatro de calle, pasacalles cervantinos, acciones teatrales o talleres de escrituras son algunas de las propuestas de esta fiesta, que concluirá con un homenaje al autor de El Quijote. Toda la información en Madrid.es.

EN LOS DISTRITOS

'Los tres cerditos'

Los más pequeños plasmarán en cartulinas el cuento.

» Biblioteca Ana María Matute. 21 de abril. 10 horas. Carabanchel

'Todos somos raros'

Presentación de un libro ilustrado destinado a niños entre 3 y 7 años.

» Biblioteca Eugenio Triás. 23 de abril. De 12 a 13:30 horas. Retiro

'El mundo en palabras'

Presentación del cómic.

» Biblioteca Francisco Ibáñez. 21 de abril. De 18 a 19:30 h. Chamartín

Poesía infantil

Taller para niños.

» Biblioteca Gerardo Diego. 21/04

RECOMENDACIONES LITERARIAS

Los niños de Irena

Tilar.J.Mazzeo
AGUILAR



La extraordinaria historia del Ángel del Gueto de Varsovia. Irena Sendler, una enfermera polaca que desafió al nazismo y salvó miles de vidas de niños judíos

mera polaca que desafió al nazismo y salvó miles de vidas de niños judíos

La pluma dorada

Sonia Galdós
EDICIONES B



Una novela donde la protagonista deberá luchar para encontrar su lugar en la España del siglo XX, donde conocerá el amor, un amor casi imposible

del siglo XX, donde conocerá el amor, un amor casi imposible

La casa entre los cactus

Paul Pen
PLAZA & JANÉS



Es un 'thriller' sobre la historia de una familia que libera una lucha entre la verdad y la

mentira, la justicia y el crimen tras acoger a un misterioso huésped

Poemas para infancias mal...

Luis Ramiro
AGUILAR



Este poemario es una recopilación de poesía urbana, directa, como las letras de sus

canciones, marcando una nueva distancia entre la realidad y la magia

La mala hierba

Agustín Martínez
PLAZA&JANÉS



La obra es una recopilación de dudas a las que se enfrenta el protagonista tras el

asesinato de su mujer, donde la principal sospechosa es su propia hija

Mar de la tranquilidad

Amadeus Raven
LATORRE LITERARIA



Este poemario es un ajuste de cuentas del yo poético con la vida al revés, con la

devastación de la renuncia y con el consuelo de la dignidad

III ARTESANA WEEK | 300 VARIEDADES

La mejor cerveza artesana española se saborea en Lavapiés

28 cerveceras independientes de 16 provincias se dan cita en la tercera edición de esta iniciativa • Cada local oferta hasta el domingo 23 media pinta de artesana de barril a 2,50 euros

ALBERTO ESCRIBANO
@albertoescr

Hasta el próximo domingo 23 de abril, 28 cerveceras independientes de un total de 16 provincias españolas, servidas en 24 bares y dos tiendas especializadas del barrio madrileño de Lavapiés, se dan cita en la tercera edición de Artesana Week.

Esta iniciativa supera el concepto tradicional de cerveza artesana e incorpora fabricantes de producción 100% ecológica y vegana. Las materias primas de sus variedades se obtienen sin químicos ni fertilizantes, a lo que



El número de cerveceras artesanas ha pasado de 21 a 361 en pocos años

se añade que no contienen ningún tipo de ingrediente de origen animal y solo emplean productos de proximidad.

Consumo natural

Más que otros productos, las cervezas artesanas proyectan un mensaje. Muchas compañías no solo reivindican un consumo natural y saludable, sino que además quieren dar importancia a un estilo de vida y modelos económicos alternativos.

Durante estos días, Lavapiés ejerce de punto de encuentro con fabricantes, hosteleros y público para evaluar la buena salud de un sector que creció un 1.600% entre 2008 y 2015. Bares y cerveceras organizan medio centenar de actividades, dirigidas tanto al público general como a expertos en la materia. Más información en Facebook.com/artesanaweek.

YACIMIENTO

Reabre el Valle de los Neandertales

El parque arqueológico del Valle de los Neandertales ha reanudado su servicio de visitas guiadas, disponible hasta el 31 de diciembre. Precios y horarios en Elvalledelosneandertales.com

POP UP

Atractivo market de moda y decoración

Un nuevo Pop Up para descubrir las tendencias de la temporada, de la mano de singulares creaciones de artesanos y marcas niño. Domingo 23 de abril en Centro Comercial Santo Domingo (Algete).

FIESTA POPULAR

El folclore brasileño llega a Madrid

Hasta el 30 de abril en el Colegio Mayor Casa de Brasil se celebrará Brasil Junino, la segunda fiesta popular más grande del país sudamericano, para mostrar su música, danza y gastronomía.

FESTIMAD 2M
19 ABRIL - 7 MAYO 2017 / ESPACIOS Y SALAS DE LA COMUNIDAD DE MADRID
#BIODIVERSIDADMUSICAL

THE JESUS AND MARY CHAIN • RINOCÉROSE • NOVEDADES CARMINHA
THE FUZZTONES • THE DICTATORS NYC • ASFALTO
VIVA SUECIA • IMMACULATE FOOLS • JINJER • COZ • JOE CREPÚSCULO
ALBERT PLA & DIEGO CORTÉS • ÁNGEL STANICH • CORIZONAS

BIGOTE • BALLENA • GENTLEMAN CLEF • CANAL 69
CAMELLOS • ELEPHANTS • THE GEORGE APPROACH
LECTER BUKOSKY • LORRAINE CROSS • LUIS PRADO
PATÁX • ROSK • NEW PULL • SENSACIONAL • SEÑOR
THE NIFTYS • THE SOUL JACKET • YOGHURT DAZE

CIRCUITO MONDOSONORO THE JESUS AND MARY
BOB FISH • LOS SAXOS DEL AVERNO • LE VOYEUR
MARLA SLOAN • COMMON PLACE
THE DICTATORS NYC • VIV AND THE SECT
• HRANYA • BONAFIDE • WORRY BLAST •
THE AGAPORNIS • DADA FUNK • NOLA
CIRCULO ÁMBAR PÁJARO GENERATION UICM
MARSHAL ROCK KRISTONFEST • JOHN GARCIA
• BONGZILLA • GREENLEAF • WOLF PEOPLE
CAGE • LORRAINE CROSS • BAJO PRESIÓN
PSIDERALICA • LEFTAVER • ROCKET QUEEN •

DANI RED • QUERME SIMÓN • DISCIPLINA ATLÁNTICO •
EMBUSTEROS • FILLMORE • GARY LUCAS • KAMIKAZES
MALANDRO • MELINGO • NADIA ÁLVAREZ • NAPKAR
CHINARRO • SMOKING SOULS • SONIC SYNDICATE
AIENRUTA JOANA SERRAT • NURIA GRAHAM
CHAIN • VIVA SUECIA • BRAVO FISHER! • THE JETS •
EL HÉROE MAS RINOCÉROSE • JOE CREPÚSCULO
PÁJARO SUNRISE **EL SÓTANO** THE FUZZTONES
EL VUELTO DEL FÉNIX COZ • JINJER • SKUNK OF
PIECE OF CHANGE **FESTIVAL PLATOS ROTOS**
BRASS BAND • POLIEDRIC-K **FRONTERA**
NOVEDADES CARMINHA • JUANITA BANANA
• WOVENHAND • CRIPPLED BLACK PHOENIX
TWELVE FOOT NINJA • BIG BUSINESS • WHORES
MEZCLA METAL WOMAN ENTROPY • SUEVICH
AINIA • SEVENT HHELL • ANDREA FRUTOS • ARDE

FESTIMAD AMERICANA CORIZONAS • BLUESTAIN • BYE BYE LULLABY • JACK GRELE • JACK BISONTE
COMMON PLACE • REVERENDO & THE NEW PREACHERS BOYS • INSACIABLES • UKULELE CLAN BAND
FESTIMAD EN FNAC A DE ANIMAL • BULLK • COCOA • JACK BISONTE
FESTIMAD MÓSTOLES ASFALTO • GANADORES FESTIMAD TASTE PREMIOS CARNE JOVEN:
BAMBUKINA • TOURJETS • PSIKODELIKOS • TONGO • GANADORES FESTIMAD MÓSTOLES TALENTOS
FESTIMAD xlosD+ LUIS PASTOR • SUBURBANO • CÁNOVAS ADOLFO Y GUZMÁN "CAG"

Saca tu URBAN a pasear

MÁS DE 1.125.000 TALONARIOS DISTRIBUIDOS EN MADRID

Disfruta en este talonario de las mejores ofertas de estas marcas

Además, hazte con tus **cupones de descuento GRATIS** en **urbancheck.com**

SÍGUENOS EN
FACEBOOK
www.facebook.com/urbancheck
TWITTER
www.twitter.com/urbancheck
INSTAGRAM
www.instagram.com/urbancheck_espa

y participa en los concursos que tenemos en exclusiva para ti. Podrás llevarte un montón de premios y descubrir muchas más ofertas.

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

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

LA PRESENCIA DE HUMEDAD

en su casa pone en peligro su bienestar e incluso la salud de toda su familia

ACTUAR CONTRA LA HUMEDAD: UNA TAREA RESPONSABLE

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

EL PROFESIONAL ESTUDIA LAS CAUSAS DEL PROBLEMA

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

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

PROPIETARIO, ES SU VIVIENDA LA QUE ESTÁ AMENAZADA

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

LA HUMEDAD, CAUSA DE AFECCIONES RESPIRATORIAS GRAVES

Se han realizado estudios científicos sobre adolescentes que sufren afecciones respiratorias, dando como resultado un 83% de asma, bronquitis asmáticas y bronquitis crónicas y un 87% de rinitis crónicas, que alcanzan a jóvenes que viven en habitaciones demasiado húmedas. De un 20 a un 30% de nosotros sufrimos alergias respiratorias, ¡dos veces más que hace 20 años!. Edouard Drouhet,



Problemas de humedad por capilaridad



Problemas de humedad por condensación

jefe de micología en el instituto de la Salud Pública Louis Pasteur, explica este aumento por nuestro modo de vida: "Vivimos más en el interior, en casa o en el despacho. Desde los años 60, tendemos a un exceso de aislamiento para no dejar escapar el calor y además no se airea suficientemente".

CASA HÚMEDA, AMBIENTE INSANO

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

Hasta **30 años** de garantía en nuestros trabajos



MÁS INFORMACIÓN EN EL TELÉFONO GRATUITO

900 535 625
www.acuasec.com



MEJOR EMPRESA EN EL TRATAMIENTO DEL AIRE



PREMIO A LA LABOR PROFESIONAL Y COMPROMISO CON LA EXCELENCIA

INSTITUTO PARA LA
Excelencia
PROFESIONAL S&P

DAVID OTERO

“Dani Martín y yo fuimos muy fieles a nuestra felicidad”

El cantante madrileño está inmerso en la gira de presentación por todo el país de su tercer trabajo en solitario • Ha dejado de lado a ‘El Pescao’ y los “miedos” de sus inicios como solista

POR ALBERTO ESCRIBANO (@albertoescri)

Embarcado ya de lleno en la gira de presentación de su tercer disco, que lleva su nombre, el cantante David Otero se sincera con GENTE sobre la situación profesional actual en la que se encuentra, sus proyectos de futuro y también acerca de su pasado y la excelente relación que mantiene con quien fuera durante años su compañero inseparable sobre el escenario, además de su primo, Dani Martín.

Fuera miedos

Para comenzar esta nueva etapa, el madrileño ha decidido dejar de lado a ‘El Pescao’. “Cuando llega el momento de enfrentarme a mi primer proyecto solista, yo tenía unos miedos bestiales, cosas que no se veían, así que de forma inconsciente me puse algo delante para protegerme”, nos cuenta. Un nombre que, admite, ya no necesita, y cuya liberación le ha hecho sentirse “más ligero”.

Sobre su nuevo disco, el cantante destaca que es el que “más repercusión está teniendo” de todos sus trabajos en solitario, al tiempo que añade que “no ha parado de sonar y eso es buen síntoma”. “Lo único que puedo decir es que lo he hecho para pasármelo bien”, admite. Y es que Otero tiene clara cuál es su filosofía en el mundo de la música, en el que lleva viviendo desde los 14 años: “Siempre me lo he tomado como una forma de compartir, de pasármelo bien, de divertirme y de reírme”. Aunque son ya muchos años de trayectoria, nuestro

“EMPECÉ COMO SOLISTA CON UNOS MIEDOS BESTIALES QUE NO SE VEÍAN”

“ENTIENDO LA MÚSICA COMO UNA FORMA DE PASÁRMELO BIEN Y DIVERTIRME”

“DANI Y YO LO DECIDIMOS DESDE EL CORAZÓN Y NO DESDE EL NEGOCIO”



NUEVO TRABAJO

Un disco de amor sin buscarlo

El tercer álbum de David Otero, de título homónimo, es un trabajo que, sin pretenderlo, es un canto al amor en todas sus facetas, según reconoce el propio artista. “No me di cuenta hasta que lo terminé”, confiesa. 12 canciones inéditas que tienen un denominador común: El “buen rollo” y la “energía” que transmiten.

protagonista admite los nervios propios de cualquier estreno: “Estar un año entero trabajando en un proyecto y encontrarse a las puertas de que vea la luz te pone en una situación de mucha tensión física, espiritual, mental y sentimental”, explica.

La positividad es clave

Este tercer trabajo, con temas que no han parado de sonar desde su lanzamiento como ‘Una vez más’, ‘Micromagia’ o ‘Me enciendes’, es su disco “más positivo”. Y añade: “He intentado generar una especie de ecosistema para grabar este disco en el cual la felicidad era clave”. Y se sincera más aún: “Ni canto fenomenal ni hago las mejores canciones, lo que intento

transmitir es mi energía”, afirma. Y atendiendo a la reacción de las redes sociales parece que lo ha conseguido: “Hay quien me dice que este disco le recuerda a El Canto del Loco y a mi primer disco”, cuenta.

Decisión desde el corazón

Durante la conversación con el artista en la sede de Sony Music en Madrid hubo tiempo también para echar la vista atrás y recordar sus años como integrante de El Canto del Loco, uno de los grupos del pop español más exitosos de las últimas décadas en nuestro país. ¿Por qué decidieron separarse si aparentemente lo tenían todo? “Tu reflexión mola porque dices que lo teníamos todo, pero eso ocurría a los ojos de los demás”, admite. Detras de ese

escenario, de esos focos y ese telón, hay cosas que la gente no conoce. Dani Martín y yo fuimos muy fieles a nuestra felicidad. Los dos estábamos de acuerdo en que queríamos hacer otras cosas, por lo que tampoco hubo mucho más que hablar. Fue una decisión tomada desde el corazón, no desde el negocio ni desde la pasta”, explica.

¿Y sobre un posible reencuentro al estilo Operación Triunfo? Hay mucha gente que lo pide y lo está esperando. “No lo hemos pensado, ayer mismo estuve hablando con Dani y nuestras conversaciones no tienen nada que ver con eso. Hablamos mucho del pasado y nos reímos con lo que nos pasaba”, cuenta David. ¿Su objetivo próximo? Tomarse la vida “con felicidad”.

