

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



BALANCE DE TRÁFICO | PÁG. 4

Una Semana Santa menos trágica

Durante este periodo se han registrado 29 víctimas mortales y 20 heridos en las carreteras españolas ● La cifra es menor que en 2016, cuando fallecieron un total de 41 personas ● Los mayores atascos se registraron el día 16, Domingo de Resurrección, en los accesos a Madrid

POLÍTICA | PÁG. 3



Los aspirantes del PSOE, en busca de los avales

La campaña electoral se celebrará del 9 al 20 de mayo, y el día 21 se conocerá al nuevo líder

CORRUPCIÓN | PÁG. 4

Rajoy, citado como testigo de la Gürtel

Deberá explicar si existió una 'caja B' en el PP durante su etapa de secretario general ● La Fiscalía, el abogado del Estado y el del PP y varios letrados de la defensa se habían mostrado en contra de que declarara ● La oposición pide que comparezca en un Pleno



JUSTICIA | PÁG. 4

Ignacio González, detenido por corrupción

CATALUÑA | PÁG. 5

En busca de aliados para la pregunta del referéndum



DEPORTES | PÁG. 7

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

COORDINACIÓN:
LILIANA PELLICER

REDACCIÓN:
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.



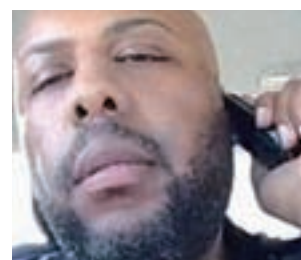
LA FOTO DE LA SEMANA



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

La recogida de avales, primer paso de la renovación del PSOE

Los candidatos tienen hasta el 4 de mayo para presentar el equivalente al 5% del censo, lo que supone un total de 8.891 votos • La campaña electoral se celebrará del 9 al 20 de mayo, y el 21 se conocerá al nuevo secretario general

PATRICIA CRISTÓBAL
@pcristobal

Los tres candidatos a liderar el PSOE (la presidenta andaluza, Susana Díaz, el exlehendakari Patxi López y el exsecretario general del partido, Pedro Sánchez) han comenzado de forma oficial la carrera por convertirse en el máximo dirigente del partido, después de que el jueves arrancara la presentación de avales.

De acuerdo con las bases de la convocatoria, cada precandidato deberá cumplir con los requisitos de ser militante socialista y presentar un número de apoyos equivalente al 5% del censo, lo que

se traduce provisionalmente en un mínimo de 8.891 apoyos de la militancia a un mismo aspirante.

El plazo de presentación de avales abarca 15 días, entre el 20 de abril y el 4 de mayo. Después, entre el 5 y el 8 de mayo se proclamarán los candidatos definitivos a las primarias del PSOE, previa validación por parte de la Comisión de Ética y Garantías.

Lucha por los avales

Susana Díaz aspira a presentar varios miles de respaldos, empujada sobre todo por las cifras de militancia en el PSOE andaluz, que con 45.000 miembros es la federación socialista más numero-



Susana Díaz y Pedro Sánchez

sa. Por el contrario, Pedro Sánchez y especialmente Patxi López se han desmarcado de la competición de esta recogida, aferrándose a que los votos son los únicos que tienen validez en la elección del secretario general.

Campaña electoral

La prevista proclamación de más de un candidato abrirá un periodo de campaña de información, que se desarrollará entre el 9 y el 20 de mayo, donde cada aspirante podrá realizar diversos actos para solicitar a los militantes del partido que le apoyen.

El 21 de mayo, y con un horario de votación ininterrumpido entre las 10 y las 20 horas, los afiliados presentes en el censo podrán elegir de forma anónima al candidato que desean que ocupe la secretaría general. El resultado se conocerá al concluir esa misma jornada.

El PSOE frena la afiliación por un aumento "artificial"

REDACCIÓN

El PSOE de Castilla-La Mancha se ha visto obligado a paralizar el proceso de afiliación de militantes en la provincia de Albacete, después de que se haya registrado un incremento "artificial" del 40%, un aumento que "persigue influir en el proceso de primarias a la secretaria federal del partido" y que se consideraría "fraude electoral", ha explicado el secretario de Organización del PSOE en la región, Jesús Fernández.

El responsable autonómico de los socialistas ha precisado que la afiliación en Albacete quedó cautelarmente suspendida el 16 de diciembre, de modo que las registradas a partir de esta fecha "no deben entrar en el censo". En el resto de provincias el incremento de la afiliación oscila entre "un dos, tres o un menos dos por ciento", ha concluido.

Real Monasterio de San Lorenzo de El Escorial

a 62 km de Madrid capital

Madrid es
más que Madrid

www.turismamadrid.es



López Miras, propuesto como regidor de Murcia

GENTE

El presidente del PP de Murcia, Pedro Antonio Sánchez, ha propuesto al coordinador general del PP, Fernando López Miras, como candidato a presidir la región de Murcia tras dimitir como presidente de la comunidad autónoma.

Sánchez ha pedido a su partido "confianza" y que apoyen a López Miras en esta nueva etapa, tras lo que ha declarado que necesita un partido en forma. "Hay mucho por hacer, no fallemos", ha insistido Sánchez, quien ha reclamado "trabajo y honestidad" y ha asegurado que el PP de Murcia "seguirá dando la talla".

Por su parte, el coordinador general del PP, Fernando Martínez-Maillo, ha manifestado que Sánchez tiene el apoyo de todo el PP.

C's no contempla su vuelta

Por su parte, el grupo de Ciudadanos (C's) ha asegurado que, si su formación alcanza un pacto para investir a López Miras, no alberga la posibilidad de restituir al dimitido presidente en caso de que el juez le desimpute de los cargos por los que se ha visto obligado a abandonar el cargo que ocupaba.

El secretario general de C's, José Antonio Villegas, ha apuntado que "no se puede crear continuamente crisis en Murcia por la situación" procesal de Sánchez, a quien atribuye la responsabilidad de la crisis institucional por "su intento de atornillarse" al puesto.

Detenido Ignacio González por presunta corrupción en el Canal

El expresidente de la Comunidad de Madrid estaría relacionado con irregularidades detectadas en la gestión de la empresa pública

E.P.

El expresidente de la Comunidad de Madrid Ignacio González fue detenido el miércoles por la Guardia Civil por su gestión del Canal de Isabel II. La operación, en la que fueron detenidas otras personas, fue desarrollada por la Unidad Central Operativa (UCO) de la Benemérita y está coordinada por el juez de la Audiencia Nacional Eloy Velasco.

La investigación partió de la documentación que el Gobierno regional de Cristina Cifuentes trasladó a la Fiscalía de la Audiencia Nacional tras detectar "anomalías" en las filiales del Canal de Isabel II en Iberoamérica, que en su mayoría datan de 2013 y los años posteriores. Según ex-

plicó, en mayo de 2016, el portavoz del Gobierno y presidente del Canal, Ángel Garrido, habían aparecido cuestiones que les parecían "anómalas", sobre etapas, precios, plazos y fórmulas de pago de la operación.

Responsables anteriores

Cifuentes, que no se quiso pronunciar esta semana sobre el asunto, detalló que lo detectado tenía que ver con compra de acciones o letras de una sociedad a un precio mayor del establecido, y recalzó que la responsabilidad de esto se circunscribía en el que fue responsable de la entidad en esa área en ese momento y no del Ejecutivo regional que presidió Ignacio González.



Ignacio González



Mariano Rajoy

Mariano Rajoy declarará como testigo en el juicio de la Gürtel

No se ha concretado la fecha de la citación
 • Ningún presidente del Gobierno ha comparecido como testigo ante un tribunal

PATRICIA CRISTÓBAL

@pcristobal

El tribunal que juzga la primera época de la trama Gürtel (1999-2005) ha citado a declarar en calidad de testigo al presidente del Gobierno, Mariano Rajoy, para que certifique si existió una caja B en el PP durante su etapa de secretario general y como director en varias campañas electorales que se investigan en esta causa. La petición ha prosperado, a la tercera, a petición la acusación popular que ejerce la Asociación de Abogados Demócratas por Europa (Adade).

La decisión se ha adoptado a pesar de la posición contraria tanto de la Fiscalía como del abogado del Estado, del abogado del PP y varios letrados de la defensa.

Desde Moncloa aseguraron, al conocer la noticia, que el presidente está dispuesto a colaborar con la justicia y que "respetará las decisiones judiciales". Sin embargo, a nivel de

EL PP
 "NO COMPARTE"
 LA DECISIÓN
 DEL TRIBUNAL
 DE CITARLE

partido, el PP manifestó que "no comparte" la decisión del tribunal, apuntando que, a su juicio, hay una "clara intencionalidad política".

La oposición, a favor

Los partidos de la oposición han lanzado diversas críticas sobre la tardanza de la citación. Por su parte, Unidos Podemos anunció que va a pedir que Rajoy comparezca en el Pleno para dar cuenta de su declaración, algo en lo que coincidió el PSOE, que presumió de que el dirigente declarará en la Audiencia por su petición, entre otras, y reclamó que lo haga también en el Congreso.

Desde Ciudadanos dijeron que no ven "extraño" que el presidente tenga que declarar por la Gürtel, debido a "los casos de corrupción que tiene el PP".

La corrupción se consolida como la segunda preocupación

Los problemas económicos afectan al 22% de los ciudadanos encuestados

P. LIMÓN

La preocupación por la corrupción, que repite desde hace meses como una de las incertidumbres con más peso

en España, registró un notable aumento el pasado marzo, consolidándose como el segundo problema nacional por detrás del paro, subiendo más de siete puntos y anotando su cota más alta de los últimos ocho meses.

Así se desprende del barómetro del Centro de Investigaciones Sociológicas (CIS),



Juicio de las 'black'

tras unas encuestas que se realizaron después de conocerse las sentencias por el 'Caso Nóos' y las tarjetas 'black' de Caja Madrid. Con ello, la cifra pasa de un 37,3% de menciones en la encuesta de febrero al 44,8% de marzo.

Preocupación por el paro

Por su parte, la inquietud por el paro apenas varía respecto a febrero (se mantiene en el 72,3%), mientras que los problemas económicos se han estancado en la tercera posición, aunque han caído cinco puntos, hasta el 22%.

Pujol Ferrusola tendrá que volver a declarar

El hijo del expresidente de la Generalitat respaldó en 2016 la versión de su padre

REDACCIÓN

El juez de la Audiencia Nacional José de Mata ha vuelto a citar al hijo mayor del expresidente de la Generalitat Jordi Pujol, Jordi Pujol Ferrusola, que será interrogado el

25 de abril sobre los últimos avances en la instrucción de la causa que investiga el origen de la fortuna familiar. El primogénito ya declaró ante el titular del Juzgado Central de Instrucción número 5 en febrero de 2016 y fue entonces cuando De la Mata, a instancias de Anticorrupción, le retiró el pasaporte, le prohibió salir del país y le impuso comparencias periódicas.

En busca de aliados para la pregunta del referéndum

La Generalitat pide a la formación de Ada Colau que acuerden una formulación para tener un mayor apoyo para la consulta

- La alcaldesa de Barcelona pide más datos de la votación

GENTE
@gentedigital

El Gobierno de Cataluña ha propuesto que la pregunta del referéndum de independencia sea pactada con el nuevo partido de la alcaldesa de Barcelona, Ada Colau, una agrupación denominada 'los comunes' que busca volver a situar las políticas sociales en el centro de la agenda mediática, por encima de las cuestiones internas políticas.

Con el fin de que no se trate de un plan de consulta unilateral en el que solo tomen la palabra los independentistas, la consejera de Presidencia y portavoz del Gobierno catalán, Neus Munté, ha lla-



La alcaldesa de Barcelona, Ada Colau, con parte de su equipo

mado a 'los comunes' a mantener "al máximo" la unidad por el referéndum cuando se constate la imposibilidad de llegar a un acuerdo con el Ejecutivo nacional.

Por su parte, Colau ha exigido a la Generalitat que concrete los detalles del plebiscito sobre el futuro político de Cataluña y ha reprobado que el Gobierno autonómico no les ha explicado "ni en público ni en privado, y tampoco en el Pacte Nacional pel Referèndum, en qué consulta está pensando".

Debate sobre la pregunta

El vicepresidente de la Generalitat, Oriol Junqueras, se ha pronunciado también en el debate de la formulación que aparecería en el referéndum, mostrándose favorable a interpelar "¿Quiere que Cataluña sea una república?", aunque también es partidario de preguntar a los ciudadanos si desean que la comunidad "sea un Estado independiente". El presidente de la Generalitat, Carles Puigdemont, ha añadido la opción "¿Quiere que Cataluña continúe formando parte de España?".

El PP vasco da luz verde a los presupuestos autonómicos de 2017

9 miembros del PP se abstuvieron a cambio de que se aceptaran sus enmiendas

REDACCIÓN

El parlamento vasco ha aprobado los presupuestos regionales para 2017, los primeros de esta legislatura, que han salido adelante gracias al acuerdo entre el Gobierno autonómico (PNV-PSE) y el PP. Las cuentas, que ascienden a 11.059 millones de euros, han sido aprobadas pese al rechazo de EH Bildu y Elkarrekin Podemos.

En concreto, la propuesta del Ejecutivo ha sido ratificada con el voto a favor de los 37 parlamentarios del PNV y el PSE, los 39 escaños en contra de EH Bildu y Elkarrekin Podemos y la abstención de los nueve parlamentarios del PP. Los populares aceptaron esta medida a cambio de que las



Parlamento vasco

formaciones que conforman el Gobierno aprobaran las enmiendas parciales que habían propuesto, que han supuesto modificaciones presupuestarias por valor de 29 millones de euros, lo que representa el 0,26% de la cuantía total de las cuentas.



www.turismomadrid.es



Patrimonio de la Humanidad y mucho más



29 personas perdieron la vida en las carreteras durante la Semana Santa

También se registraron 20 heridos ● En 2016 murieron un total de 41 personas

PATRICIA CRISTÓBAL
@pcristobal_

Un total de 29 personas fallecieron en los 29 accidentes mortales que se registraron en las carreteras españolas durante la operación de tráfico de Semana Santa, que se mantuvo activa entre el viernes 7 de abril y las 24 horas del lunes 17, según ha informado la Dirección General de Tráfico (DGT). Además, 20 personas resultaron heridas en estos sucesos. Con todo, es la cifra más baja de muertos en esta festividad de los últimos cuatro años.

Esta campaña especial se prolongó hasta el lunes 17, al ser festivo en varias comunidades autónomas. Precisamente fue en las vías de esas regiones donde se registraron retenciones toda la jornada, especialmente en las carreteras del sur de España y las de acceso a la Comunidad Valenciana, Cataluña, Baleares, Navarra, País Vasco y La Rioja.

No obstante, los mayores atascos de esta Semana Santa se produjeron el Domingo de Resurrección, mayoritariamente en los accesos a la Comunidad de Madrid, siendo la A-5 uno de los focos más



Grandes atascos en la entrada a Madrid

EL DISPOSITIVO DE SEGURIDAD ESTUVO ACTIVO HASTA EL LUNES A LAS 24 HORAS

LOS MEDIDAS DE CONTROL SE REFORZARON EN LAS CARRETERAS SECUNDARIAS

saturados esa jornada, con 24 kilómetros de retención a la altura de Valmojado (Toledo) desde el kilómetro 37 al 61 sentido decreciente de la kilometración hacia Madrid.

En cuanto a la siniestralidad, el día con más muertes fue el Jueves Santo, con seis fallecimientos. Pese a todo ello, la Semana Santa de 2017 ha resultado menos trágica en las carreteras que la del año pasado, cuando un total de 41 personas perdieron la vida en el mismo periodo.

Medidas especiales

En esta operación especial de Semana Santa se han desarro-

llado medidas especiales de seguridad como la habilitación de carriles reversibles y adicionales con conos en tramos de determinadas vías y en los momentos de mayor afluencia circulatoria. También se paralizaron las obras en calzadas para minimizar la afición al tráfico.

En la campaña de este año la DGT ha prestado atención especial a las carreteras secundarias, donde se ha intensificado la vigilancia por tierra y por aire, al ser donde se producen el 78% de las víctimas mortales y las más peligrosas, según los datos del organismo.



La bomba lanzada por los estadounidenses

Estados Unidos debilita al Estado Islámico

Con este ataque, el país pone de manifiesto su rechazo al grupo terrorista

E.P.

El Gobierno de Afganistán ha elevado a 96 el número de miembros del grupo yihadista Estado Islámico muertos por el bombardeo de Estados Unidos en la provincia de Nangarhar con la bomba no nuclear más potente usa-

da jamás en combate, conocida como 'La madre de todas las bombas'. Por su parte, el Estado Islámico ha negado que el ataque haya causado ninguna baja entre sus filas.

Con esta ofensiva, el Gobierno estadounidense muestra a sus adversarios que su país dispone de un gran poder militar y que "se toma la lucha contra Estado Islámico muy en serio" y, por ello, quiere reducir al máximo su "espacio operativo".

Reino Unido convoca elecciones anticipadas

Se celebrarán el 8 de junio, después de que se aprobara la moción con 522 votos a favor

REDACCIÓN

El Parlamento británico ha dado luz verde este miércoles a la celebración de elecciones anticipadas el próximo 8

de junio, como solicitó el martes la primera ministra, Theresa May. La moción presentada por el Gobierno, que necesitaba el respaldo de dos tercios de los 650 miembros de la Cámara de los Comunes, salió adelante el miércoles con 522 votos a favor y 13 en contra, 9 de ellos de parlamentarios laboristas.

La Familia Real, junta en la Misa de Pascua

Los Reyes Don Felipe y Doña Letizia cumplieron el pasado Domingo de Pascua con la tradición de asistir a la misa que se celebra en la Catedral de Palma de Mallorca. A la cita acudieron también sus hijas, la Princesa Leonor y la Infanta Sofía, junto con su abuela, la Reina Doña Sofía. El Rey Don Juan Carlos, que no acude al acto desde 2014, volvió a estar ausente.



Turquía aprueba la reforma constitucional

El presidente de Turquía, Recep Tayyip Erdogan, ha ganado con un 51,35% de los votos el referéndum de reforma constitucional que transformará el país en un sistema presidencialista. No obstante, la oposición ha anunciado que impugnará el resultado obtenido en las urnas, al considerar que ha habido una "manipulación" de los votos emitidos.

Más de 1.400 inmigrantes en el Mediterráneo

La Agencia Europea de Guardia de Fronteras y Costas (Frontex) rescató a más de 1.400 personas en 13 operaciones de salvamento distintas a lo largo del fin de semana de Pascua. Según la Organización Internacional para las Migraciones (OIM), cerca de 32.000 inmigrantes y refugiados han llegado a Europa por mar en lo que va de 2017.

Gente *sana*

Carme Chaparro

*El duro día a día
detrás de las cámaras*

*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.

COENZIMA Q10

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



Con la garantía de

Laboratorios Ynsadiet

Gentesana te recomienda adquirir tu

Colágeno + Coenzima Q10

en las tiendas de La Ventana Natural.



Encuentra tu tienda más cercana:

www.laventananatural.com



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** (@mamencrespo) | 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 porque no viven la maternidad como nosotras, porque se incorporan al trabajo

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 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”



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

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. ●

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 Sureste 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

FÚTBOL | PRIMERA DIVISIÓN

¿Quién reirá el último?

Real Madrid y Barcelona protagonizarán este domingo 23 (20:45 horas) un partido crucial en la carrera por el título de Liga • Luis Enrique vivirá su último 'Clásico', mientras Zidane sale reforzado de la eliminatoria europea contra el Bayern Múnich



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 fraticidas eliminatorias 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 vuel-

EL RETROVISOR

El punto y final de Rafa Benítez

El 'Clásico' del año pasado en el Bernabéu no brilló precisamente por su igualdad. El 0-4 con el que el Barcelona cerró el partido supuso un golpe de autoridad en el campeonato e indirectamente el punto de inflexión en la breve trayectoria de Rafa Benítez como entrenador del Real Madrid.



ve a ser el centro de atención 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 liguera

'CLÁSICOS' PARA TODOS LOS GUSTOS



Un pasillo para la historia: El último triunfo holgado para el Real Madrid en un 'Clásico' corresponde a la temporada 2007-2008. El partido empezó con el pasillo del Barça al que ya era campeón y acabó con un 4-1 rotundo para los blancos.



Con Pep llegó el cambio de ciclo: Apenas un año después del 4-1 del pasillo, el Barça se tomó cumplida revancha con un histórico 2-6 que refrendaba la valiente apuesta de Pep Guardiola como entrenador azulgrana.

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 supuesto, el desenlace de este partido lo definirán las numerosas estrellas que estén sobre el césped, pero la disposición de esas fichas sobre el tapete corresponderá a dos estrategias que viven momentos casi opuestos. 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. Con todo esto, ¿siguen pensando que se trata de un 'Clásico' cualquiera?

BAJAS | NEYMAR, SANCIONADO

No habrá otro capítulo en el duelo entre la 'MSN' y la 'BBC'

La ausencia del brasileño deja a Luis Enrique sin la posibilidad de alinear su mejor once • Zidane se debate entre apostar por el 4-3-3 o un 4-4-2

Se disputó hace dos semanas pero el Málaga-Barcelona de La Rosaleda tiene un efecto importante en el 'Clásico' de este domingo. El brasileño Neymar fue expulsado en aquel encuentro y posteriormente sanciona-

do con tres partidos de suspensión por menosprecio al árbitro, una decisión que impedirá al '11' azulgrana estar en el Santiago Bernabéu. Sin él, la 'MSN' pierde a uno de sus efectivos, un jugador que ha tenido un



Neymar y Bale, en el 'Clásico' de la temporada 2014-2015

importante protagonismo en las últimas visitas del Barcelona a Chamartín.

Las dudas

Más variantes presenta el puzzle del Real Madrid. A falta de saber si Gareth Bale está recuperado de los problemas físicos que le han hecho perderse los dos últimos partidos, Zidane deberá elegir entre apostar por el sistema 4-3-3, ideal para la llamada 'BBC', o el 4-4-2, un esquema que abre las puertas de la titularidad a Isco, clave en el triunfo ante el Sporting, o al joven Marco Asensio.

Gente

tu periódico gratuito

funciona

- Reparto gratuito y masivo en tu ciudad
- Tarifas publicitarias económicas para empresas y particulares
- Desde 1998 en vuestros hogares



PONTE EN CONTACTO CON NOSOTROS:

Valladolid 983 37 60 15
 Palencia 979 70 62 90
 Segovia 625 42 41 02
 Ávila 625 42 41 03
 distribucion@grupogente.es

A Coruña, Alicante, Avilés, Badajoz,
 Bilbao, Gijón, Málaga, Murcia, Oviedo,
 Pamplona, Sevilla, Toledo, Valencia,
 Vigo, Vitoria-Gasteiz, Zaragoza
 628 651 875
 comercial@grupogente.es



La joven Sara Sorribes, ante una prueba de fuego

TENIS | COPA FEDERACIÓN

Conchita vuelve a estar sola ante el peligro

El equipo español se juega la permanencia en el Grupo Mundial en suelo francés ● Garbiñe Muguruza y Carla Suárez encabezan una lista de bajas que deja a Sara Sorribes como número 1

F. Q. SORIANO
 @franciscoquiro

Desde hace poco tiempo Conchita Martínez ejerce como capitana de los equipos españoles de Copa Davis y Copa Federación, unas funciones que guardan entre sí ciertas similitudes, pero que, por lo general, suelen ser bien distintas. Sin embargo, para la extenista aragonesa la situación con la que se presenta a

la eliminatoria por la permanencia dentro del Grupo Mundial de la Copa Federación de este fin de semana no dista mucho de la vivida tres semanas atrás en Belgrado. Como ya sucediera con los chicos, algunas de las mejores raquetas del panorama nacional han descartado su presencia en Roanne, dejando una lista de convocadas sin las tres jugadoras con mejor ranking WTA. Ni Garbiñe Muguruza, ni Carla Suárez,

KRISTINA
 MLADENOVIC
 EJERCERÁ COMO
 NÚMERO UNO DE
 LAS FRANCESAS

ni tampoco Lara Arruabarrena. Conchita Martínez se ha visto obligada a buscar un plan B, con la joven Sara Sorribes como gran baza. La castellanense no ha cumplido aún los 21 años, pero pasa por ser una de las mejores derechas del tenis español gracias a un juego de ataque con el que España intentará contrarrestar el favoritismo de las locales. Al margen de Sorribes, Silvia Soler-Espinoza parte con muchas papeletas de jugar los otros partidos de individuales, mientras que, en un principio, Olga Sáez y María José Martínez podrían jugar el decisivo choque de dobles.

Las rivales

Enfrente estará Francia, un equipo que también se despidió de sus opciones de conquistar esta edición de la Copa Federación tras perder en cuartos de final contra Suiza. No cuentan con el poderío que en el pasado representaban tenistas como Amélie Mauresmo o Mary Pierce, pero las galas apelan a su condición de locales y al apoyo de la grada del Halle André Vacheresse para asegurarse su presencia en el Grupo Mundial de cara a la primera eliminatoria de 2018. De hecho, esa es la gran amenaza para los dos equipos, el hecho de saber que el que pierda la serie deberá volver a ganarse el derecho a competir con la élite internacional el año que viene.

El mítico Yannick Noah, el último francés que ganó Roland Garros, capitanea un equipo en el que, por ranking, no sería extraño que tanto Kristina Mladenovic como Caroline Garcia jugasen los partidos de individuales y el hipotético de dobles.

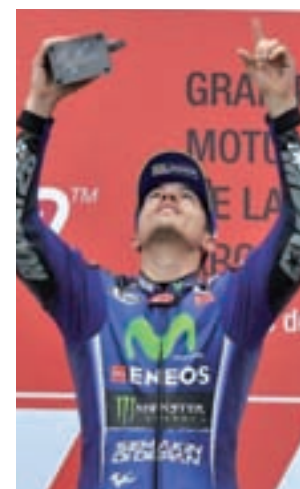
MOTOCICLISMO | GP AMÉRICAS

Viñales y Márquez vuelven a cruzarse

El líder de MotoGP buscará su tercera victoria consecutiva ● Por su parte, el piloto de Honda reconoce que no debe ceder mucho más terreno

F. Q.
 Estar a 37 puntos del líder cuando todavía faltan por disputarse 16 carreras no parece un motivo para que salten las

alarmas en el equipo de Marc Márquez. A pesar de ello, el tricampeón de MotoGP es consciente de que no puede cometer muchos más erro-



Maverick Viñales

res en lo que resta de campeonato, sobre todo si Maverick Viñales sigue mostrándose tan fiable como hasta la fecha.

Ese pulso a dos bandas vivirá un nuevo capítulo este fin de semana en Austin, Texas, un circuito en el que Márquez ha ganado las cuatro últimas carreras que ha disputado. A pesar de ello, Viñales intentará volver a sacar el máximo partido a su Yamaha de cara a una carrera que se disputará este domingo 23 de abril a partir de las 9 de la noche, hora española.

Anuncios breves

ANUNCIOS BREVES PERIÓDICO GENTE EN:

Burgos: 807 505 132*
León: 807 517 310*
Logroño: 807 505 794*

Palencia: 807 505 781*
Santander: 807 505 779*
Valladolid: 807 517 023*

*Coste máximo de la llamada 1,21 eur/min. desde la red fija y 1,57 eur/min. desde la red móvil, IVA incluido.

Barcelona: 915 412 078 - Madrid: 915 412 078

CADA ANUNCIO SE PUBLICARÁ 1 SEMANA. LA RECOGIDA DE ANUNCIOS PARA LA EDICIÓN DE LA SEMANA SE REALIZARÁ HASTA LAS 24:00 HORAS DEL LUNES.

Gente no se hace responsable de la procedencia, ni de la veracidad de los anuncios breves. Gente se reserva el derecho de modificar el día de publicación, el emplazamiento de los anuncios breves, su publicación o no y la redacción de los mismos.

Índice

1. Inmobiliaria
2. Empleo
3. Casa & hogar

4. Enseñanza
5. Deportes-ocio
6. Campo-animales

7. Informática
8. Música
9. Varios

10. Motor
11. Relaciones personales
12. Contactos

PALENCIA

1.1 INMOBILIARIA PISOS Y CASAS OFERTAS

19.800 EUROS Zona de Cerrato, provincia de Palencia. Vendo casa de 3 plantas. cocina, 2 baños, salón, 5 habitaciones, desván de 60 m2 y patio de 40 m2. Situada en buena avenida. Seminueva. Tel. 652451825

EN BURGOS Avda. Castilla y León, 94. Vendo, precio rebajado. Apartamento 72 m2, 2 hab, baño, aseo, salón-comedor, garaje y trastero. Ascensor cota 0. Gas individual. Exterior. Excelentes vistas. Tel. 667210672 ó 60577911

PROVINCIA DE BURGOS Gallejones de Zamanzas a 75 Km. de Burgos carretera Santander, se vende casa de piedra de 300 m2 en 3 plantas. Incluye huerta, corral, prado, pajar y era anexos. Para entrar a vivir con poca reforma. Ideal 2ª vivienda para disfrutar de la naturaleza. Tel. 660806767 ó 616575382

PROVINCIA DE BURGOS Villanueva Rampalay. Valle Zamanzas. Se vende casa de piedra, 2 plantas diáfanas más desván 240 m2, terreno anexo 200 m2. Ver fotos en pisos.com y fotocasa.com en internet. También bodega de 70 m2 en Villangómez a 19 Km. de Burgos. Tel. 660806767 ó 616575382

1.3 INMOBILIARIA PISOS Y CASAS ALQ. OFERTAS

BENIDORM Avda. Mediterráneo. Playa levante. Alquiler apartamento nuevo, equipado. Exterior. Con garaje y piscinas climatizadas, sauna, jacuzzi, gimnasio, sala de juegos con wifi. Buen precio. Tel. 983300320 / 634523438

VACACIONES. BENIDORM alquiler apartamento 1 ó 2 habitaciones, centro Playa de Levante. Vistas al mar. Avda. Mediterráneo. Bien equipado con garaje. Tel. 947208744 ó 629975586

VACACIONES. BENIDORM Alquiler apartamento de 2 hab, en C/ Lepanto. Playa Levante. A 3 min. andando tranquilamente a la playa. Plaza de garaje y piscina. Aire acondicionado. Todo llano, sin cuevas. Se aceptan mascotas. Tel. 659870231

VACACIONES. BENIDORM Alquiler luminoso apartamento en Playa Levante. Urbanización privada con piscina. Totalmente equipado. Vistas al mar. Muy cerca del centro y de la playa. Teléfono 636542310

VACACIONES. BENIDORM Alquiler precioso apartamento en 1ª y 2ª línea de playa. Impecable. Disponen de plaza de garaje. Tel. 666512096

VACACIONES. BENIDORM Playa Levante. Precioso apartamento vistas al mar. 3 piscinas, lago natural, parking, zona infantil, pistas deportivas con padel, tenis y petanca. Vacaciones de lujo a muy buen precio. Tel. 670404560

VACACIONES. COMILLAS Alquiler apartamento a 3 min. de la playa y 3 min. del centro. 2 dormitorios, salón, cocina, baño y terraza. Totalmente equipado. Bonitas vistas al mar. Julio (1ª y 2ª quincena) y

Agosto (2ª quincena). Teléfono 619354328

VACACIONES. GANDÍA PLAYA Se alquila ático de 3 hab, 2 baños y gran terraza con barbacoa, pérgola y tumbonas. Urbanización con piscina. Zona tranquila. A 7 min. andando de la playa. Solo familias. Alquiler por quincenas. Tel. 675562162

VACACIONES. ISLA Cantabria. Se alquila piso para Semana Santa (7 días) y Junio. Ideal 4 personas adultas. 2 dormitorios, salón, cocina y baño. Urbanización Circo Bueno con jardines y piscina. A 5 min. de la playa. Consultar precio. Tel. 947241582 ó 625372340

VACACIONES. PALMA DE MALLORCA Alquiler piso a 10 minutos andando de la plaza España. 2 habitaciones, 2 baños, terraza y plaza de garaje. En perfecto estado. Fotos por whatsapp. Tel. 947272890 / 606063801

VACACIONES. PENISCOLA. Se alquilan bungalow y chalet, amueblados. Al lado de la playa, complejo deportivo con piscina y tenis. Para Semana Santa y meses de verano. Tel. 964473796 / 645413145

VACACIONES. TORREVIAJA Alquiler apartamento frente al mar, increíbles vistas. A pie de playa. En perfecto estado. Con aire acondicionado. Tel. 663576985

6.1 CAMPO Y ANIMALES OFERTA

BIDONES de 1.000 litros nuevos se venden. Ideal para huertos. Tel. 636871794

BIDONES DE 1.000 LITROS para huertas se venden como nuevos. Tel. 654770294

9.2 VARIOS DEMANDA

ABRE AHORA EL TRASTERO Compró: medallas, espadas, uniformes, banderas y cosas militares. Postales, pegatinas, calendarios, periódicos, libro antiguo, álbumes cromos y papeles antiguos. Chapas publicitarias y todo tipo antigüedades. Al mejor precio. Tel. 620123205

10.1 MOTOR OFERTA

MERCEDES CLÁSICO Año 1982. Todos los extras. Impecable. Mando fotos. Interesados llamar al teléfono 654770294

VALLADOLID

1.1 INMOBILIARIA PISOS Y CASAS OFERTAS

EN BURGOS Avda. Castilla y León, 94. Vendo, precio rebajado. Apartamento 72 m2, 2 hab, baño, aseo, salón-comedor, garaje y trastero. Ascensor cota 0. Gas individual. Exterior. Excelentes vistas. Tel. 667210672 ó 60577911

PROVINCIA DE BURGOS Gallejones de Zamanzas a 75 Km. de Burgos carretera Santander, se vende casa de piedra de 300 m2 en 3 plantas. Incluye huerta, corral, prado, pajar y era anexos. Pa-

ra entrar a vivir con poca reforma. Ideal 2ª vivienda para disfrutar de la naturaleza. Tel. 660806767 ó 616575382

PROVINCIA DE BURGOS Villanueva Rampalay. Valle Zamanzas. Se vende casa de piedra, 2 plantas diáfanas más desván 240 m2, terreno anexo 200 m2. Ver fotos en pisos.com y fotocasa.com en internet. También bodega de 70 m2 en Villangómez a 19 Km. de Burgos. Tel. 660806767 ó 616575382

1.3 INMOBILIARIA PISOS Y CASAS ALQ. OFERTAS

BENIDORM alquiler apartamento 1 ó 2 habitaciones, centro Playa de Levante. Vistas al mar. Avda. Mediterráneo. Bien equipado con garaje. Tel. 947208744 ó 629975586

BENIDORM. ALQUILO apartamento de 2 hab, en C/ Lepanto. Playa Levante. A 3 min. andando tranquilamente a la playa. Plaza de garaje y piscina. Aire acondicionado. Todo llano, sin cuevas. Se aceptan mascotas. Tel. 659870231

BENIDORM Alquiler luminoso apartamento en Playa Levante. Urbanización privada con piscina. Totalmente equipado. Vistas al mar. Muy cerca del centro y de la playa. Teléfono 636542310

BENIDORM Avda. Mediterráneo. Playa levante. Alquiler apartamento nuevo, equipado. Exterior. Con garaje y piscinas climatizadas, sauna, jacuzzi, gimnasio, sala de juegos con wifi. Buen precio. Tel. 983300320 / 634523438

BENIDORM. PLAYA LEVANTE Precioso apartamento vistas al mar. 3 piscinas, lago natural, parking, zona infantil, pistas deportivas con padel, tenis y petanca. Vacaciones de lujo a muy buen precio. Tel. 670404560

COMILLAS Alquiler apartamento a 3 min. de la playa y 3 min. del centro. 2 dormitorios, salón, cocina, baño y terraza. Totalmente equipado. Bonitas vistas al mar. Julio (1ª y 2ª quincena) y Agosto (2ª quincena). Tel. 619354328

GANDÍA PLAYA Se alquila ático de 3 hab, 2 baños y gran terraza con barbacoa, pérgola y tumbonas. Urbanización con piscina. Zona tranquila. A 7 min. andando de la playa. Solo familias. Alquiler por quincenas. Tel. 675562162

ISLA. CANTABRIA Se alquila piso para Semana Santa (7 días) y Junio. Ideal 4 personas adultas. 2 dormitorios, salón, cocina y baño. Urbanización Circo Bueno con jar-

dines y piscina. A 5 min. de la playa. Consultar precio. Tel. 947241582 ó 625372340

MOGRO. CANTABRIA Alquiler chalet con piscina, junto playa, urbanización privada. Tel. 979720377 ó 616814616

PALMA DE MALLORCA Alquiler piso a 10 minutos andando de la plaza España. 2 habitaciones, 2 baños, terraza y plaza de garaje. En perfecto estado. Fotos por whatsapp. Tel. 947272890 / 606063801

PEÑISCOLA Se alquilan bungalow y chalet, amueblados. Al lado de la playa, complejo deportivo con piscina y tenis. Para Semana Santa y meses de verano. Tel. 964473796 / 645413145

VACACIONES. BENIDORM Alquiler precioso apartamento en 1ª y 2ª línea de playa. Impecable. Disponen de plaza de garaje. Tel. 666512096

6.1 CAMPO Y ANIMALES OFERTA

BIDONES de 1.000 litros para huertas se venden como nuevos. Interesados llamar al teléfono 654770294

9.1 VARIOS OFERTA

ABRE AHORA EL TRASTERO Compró: medallas, espadas, uniformes, banderas y cosas militares. Postales, pegatinas, calendarios, periódicos, libro antiguo, álbumes cromos y papeles antiguos. Chapas publicitarias y todo tipo antigüedades. Al mejor precio. Tel. 620123205

10.1 MOTOR OFERTA

MERCEDES CLÁSICO motor 2.800 Gasolina. Del año 1982. Con todos los extras. Impecable. Mando fotos. Precio 1.800 euros. Interesados llamar al teléfono 654770294

SUDOKU

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

Solución del nº anterior

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

CÓMO JUGAR AL SUDOKU

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

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

