

Gente

AÑO 12, NÚMERO 454
19 - 26 MAYO 2017

madrid

ALCOBENDAS | LA MORALEJA | SAN SEBASTIÁN DE LOS REYES



Gentesana

“Intento comer en casa por salud”

La actriz y presentadora **Cayetana Guillén Cuervo** cuenta a GENTE sus rutinas diarias para cuidarse, entre las que destaca la natación, un deporte al que define como “cura emocional”.

GRATIS 100€

VALIDA EN MÁS DE 10 TIENDAS MARINA D'OR

- NIÑOS GRATIS
- NUEVA ZONA INFANTIL BALNEARIO
- BARRA LIBRE EN BUFFETS GRATIS...

TU MEJOR VERANO... ¡EN MARINA D'OR!
Más novedades y gratuidades en páginas interiores

Clases de Refuerzo y Recuperación VERANO 2017

www.casvitrescantos.es

Calle Gavilán, 2 - 28760 Tres Cantos - Madrid - Spain
Phone (+34) 91 804 02 12 - Fax: (+34) 91 804 06 00

gentedigital.es



ALCOBENDAS | PÁG. 8

Cinco detenidos por robar en la feria

La Policía Local detuvo el domingo 14 a cinco personas (4 de ellas menores de edad) por sustraer móviles y carteras a vecinos y visitantes en el Recinto Ferial. A pesar de estos incidentes, las fiestas de San Isidro han transcurrido con normalidad y el balance de seguridad es “satisfactorio”

SANSE | PÁG. 10

La desaparición de contratos, a investigación

El Ayuntamiento de Sanse abre la Comisión para estudiar la posible pérdida de los convenios firmados con Waiter Music. La preside Ciudadanos

Finde Científico

Ven a conocer la cara más apasionante de la ciencia

27 Y 28 DE MAYO DE 2017
DE 11:00 A 19:00H

MUSEO NACIONAL DE CIENCIA Y TECNOLOGÍA
ACCESO: C/PINTOR MURILLO, 15. ALCOBENDAS

ENTRADA GRATUITA

facebook.com/fecyt.ciencia
instagram.com/fecyt_ciencia
@fecyt_ciencia
#findecientifico

MÁS INFORMACIÓN: www.fecyt.es

GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE ECONOMÍA, INDUSTRIA Y COMPETITIVIDAD

FECYT

MUNCYT

Con la colaboración de
Obra Social "la Caixa"



LA FRASE

"Abandono el proyecto por los insultos y el trato humillante"

Antonio Banderas

El actor argumentaba así la marcha atrás en su objetivo de crear un espacio cultural en su Málaga natal, tras las críticas en referencia al concurso público.

LA CIFRA

400.000

La libertad de Francisco Granados tiene un precio

El que fuera número del Gobierno de la Comunidad de Madrid, Francisco Granados, ya sabe cuánto cuesta la fianza que le permitiría salir de prisión. Casi medio millón de euros es la cifra impuesta por el juez Eloy Velasco, quien decretó el ingreso en prisión del exconsejero el 31 de octubre de 2014 por su presunta implicación en la causa por el caso Púnica.

EL PERSONAJE



En menos que canta un gallo

Manel Navarro cerró su participación en Eurovisión con un último puesto que le ha hecho el centro de todo de tipo de críticas y 'memes'.

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

Nos llamamos

MAMEN CRESPO COLLADA · REDACTORA JEFE

El domingo se despejarán todas las incógnitas. Los socialistas votarán y elegirán al secretario general que guiará los pasos del PSOE en los próximos años. Pero antes de mirar al futuro, el nuevo dirigente tendrá que recuperar un partido completamente fracturado, en el que la unidad prácticamente no existe. Si alguien todavía dudaba de esa crisis interna, los propios candidatos la confirmaban el lunes en el debate que protagonizaron. El enfrentamiento lo centraron Susana Díaz y Pedro Sánchez, dejándose claro y afirmando ante los españoles que sus hojas de ruta para el PSOE son totalmente distintas. La andaluza no dudó en echarle en cara sus malos resultados y que le han dejado de apoyar los expresidentes González y Zapatero. Pedro Sánchez volvió a ampararse, una vez más para defenderse, en el apoyo que dio su partido con la abstención al Gobierno del Partido Popular.

Aunque parezca que no, hay un tercer candidato, Patxi López, que volvió a repetir que lo primero que hará si gana es llamar a sus dos contrincantes por teléfono para decirles que se acabó la broma. Parece difícil, por mucho que busque el consenso, que lo vaya a encontrar entre Díaz y sus partidarios y Sánchez y los suyos. Pero

López no cesa en su empeño. ¿Harán lo mismo Susana y Pedro? El domingo tendremos la respuesta y sabremos si el ganador incluye a los perdedores o si prefiere dejarlos fuera. En este último caso, todo apunta a que las primarias no resolverían nada, porque el partido continuaría completamente dividido. Solo dos días para saber si Susana y Pedro levantan al teléfono porque Patxi ha dejado claro que él sí lo hará.



LA FOTO DE LA SEMANA



La Infanta Sofía y la comunión de toda la Casa Real

La hija pequeña de los Reyes tomó el sacramento el pasado miércoles 17 de mayo en la parroquia de Nuestra Señora de la Asunción, en el madrileño barrio de Aravaca, con el resto de los niños de su clase. En esta celebración no faltaron los Reyes eméritos, Don Juan Carlos y Doña Sofía.

EL SEMÁFORO



Una mala costumbre para dejar en la cuneta

El atropello de un ciclista en Ciudad Real por parte de un camionero que se dio a la fuga es el último episodio de unos accidentes que, por desgracia, se están repitiendo en los últimos días.



Velasco deja a otro el 'marrón' de la Púnica

El Consejo General del Poder Judicial ha adjudicado un nuevo destino al juez Eloy Velasco, quien dejará de este modo la instrucción de dos casos tan delicados como la Púnica y Lezo.



En Francia sí creen en un 'Macrogobierno'

El nuevo presidente galo, Emmanuel Macron, ha anunciado la composición de su Gobierno, con ministros de cinco partidos diferentes. Un ejemplo de diversidad del que tomar nota.



@gentedigital



TU MEJOR VERANO ¡LLENO DE NOVEDADES!

25
Años Contigo



NUEVA

**ZONA INFANTIL
BALNEARIO**

INDEPENDIENTE, INSONORIZADA
Y GRATUITA HASTA LOS 2 AÑOS!

GRATIS
ALOJAMIENTO NIÑOS

NUEVOS
ESPECTÁCULOS

NUEVAS
INSTALACIONES

GRATIS
BARRA LIBRE EN BUFFETS

GRATIS
ANIMACIÓN, SHOWS...

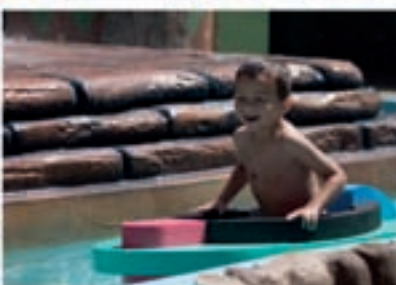
NUEVOS
TRATAMIENTOS

GRATIS
100€

VALIDA EN MÁS DE 10 TIENDAS MARINA D'OR

TARJETA
REGALO DE
50 Ó 100€ SEGÚN ESTANCIAS

8 PARQUES
DE OCIO PARA TODAS LAS EDADES



LLAMA Y RESERVA YA CON NUESTROS PRECIOS
ESPECIALES 25 ANIVERSARIO. ¡TE ESPERAMOS!
Infórmate en tu Agencia, en marinador.com y en el

964 72 72 70



Cifuentes defiende su honradez tras el informe acusador de la UCO

La presidenta regional asegura que se limitó a votar a favor de los informes técnicos cuando formaba parte de la Mesa de Contratación de la Asamblea de Madrid en 2009 y 2011

JAIME DOMÍNGUEZ
@JaimDominguez

“He sido absolutamente honesta. No tengo bienes ni propiedades, mi cuenta corriente debe tener cuatro cifras como mucho con un poco de suerte”. Con estas palabras se defendió la presidenta regional, Cristina Cifuentes, de las acusaciones vertidas contra ella en un informe elaborado por la Unidad Central operativa (UCO) de la Guardia Civil que pide que se la investigue en el marco de la Operación Púnica por haber cometido presuntamente delitos de prevaricación y cohecho cuando era vicepresidenta de la Asamblea de Madrid y este organismo otorgó los servicios de cafetería al grupo Cantoblanco, propiedad de Arturo Fernández. Los investigadores creen que detrás de estas adjudicaciones estaban presuntas aportaciones del empresario para financiar las campañas del PP de Madrid.

La estrategia de Cifuentes se basó en dos frentes. El primero de ellos fue el ataque al documento elaborado por la Benemérita, al que criticó apuntando que se trataba de una “relación de juicios de

TRIBUNALES

El juez Eloy Velasco deja la Púnica y Lezo

El juez Eloy Velasco, instructor de dos de las tramas de presunta corrupción más importantes que afectan a la Comunidad de Madrid (principalmente al PP regional), Púnica y Lezo, abandonará estas investigaciones en breve. La razón es que la Comisión Permanente del Consejo General del Poder Judicial (CGPJ) le ha designado como uno de los dos magistrados para la nueva Sala de apelaciones de la Audiencia Nacional, que se encargará de revisar en segunda instancia las sentencias dictadas por este órgano y que tiene previsto empezar a funcionar el próximo 1 de junio. Hasta que su plaza en la Audiencia Nacional sea sacada a concurso y adjudicada, el relevo de Velasco en estas instrucciones lo tomará otro magistrado.

valor sin fundamento jurídico”. Para defender esta teoría se apoyó en el hecho de que el juez Velasco, instructor de la Púnica, no había tenido en cuenta este informe y que no la había imputado por el mismo, dando a entender que no hay indicios de delito.

Su otro argumento es que ella pertenecía a la Mesa de Contratación que dio el visto bueno a esos contratos (en los años 2009 y 2011) por ser vicepresidenta de la Asamblea, pero que no participó en la elaboración de los informes favorables a la oferta de Cantoblanco. “Todas las adjudicaciones que se hicieron en esos años fueron por unanimidad de todos los grupos políticos, ya que existía el acuerdo de votar siempre a favor de los informes técnicos que se nos presentaban”, apuntó.

Reacciones

El Partido Popular, empezando por el presidente del Gobierno, Mariano Rajoy, hizo una defensa cerrada de su máxima dirigente en Madrid. PSOE y Podemos exigieron su dimisión por este asunto, mientras que Ciudadanos, la formación que apoyó su investidura, se limitó a decir



Cifuentes, durante su comparecencia

LA PRESIDENTA CRITICÓ QUE EL DOCUMENTO “CARECE DE BASE JURÍDICA”

que pedirán su renuncia si es imputada.

Lo que sí ha motivado el informe de la UCO es que Cifuentes haya decidido comparecer el próximo 2 de junio en la comisión que investiga la presunta corrupción política en la Asamblea de Madrid. El portavoz de C's, Ignacio Aguado, señaló que la sede parlamentaria es el lugar “en el que la presidenta ha de dar explicaciones”.

Granados podrá salir de la cárcel por 400.000 euros

E. P.

El juez de la Audiencia Nacional Eloy Velasco impulsó esta semana al exsecretario general del PP madrileño Francisco Granados una fianza de 400.000 euros para salir de prisión, donde se encuentra desde el 31 de octubre de 2014 por su presunta implicación en la Operación Púnica. El magistrado entiende que los últimos registros y el levantamiento del secreto de sumario a una pieza del caso disminuyen el riesgo de que el exconsejero de Presidencia de la Comunidad de Madrid “pueda influir en la destrucción y desaparición de pruebas”. Además, también es menor el riesgo de fuga debido al tiempo transcurrido desde su detención y encarcelamiento en la madrileña cárcel de Estremera.

Sin ingresos

La defensa del presunto cabezalla de la trama solicitó su libertad por última vez el pasado 8 de mayo alegando que sus hijas adolescentes le necesitan y que no tiene otros ingresos que no sean los del trabajo de su mujer, que han quedado reducidos a una “ridícula cantidad” al verse perjudicada por la situación procesal de su marido.

En su escrito, el abogado de Granados señala que la familia vive en una “modesta casa hipotecada” y que no tiene más bienes que los que le han bloqueado al exalcalde de Valdemoro en el marco de la instrucción del procedimiento.

Medidas preventivas para evitar el ataque global del virus ‘Wannacry’

La Comunidad de Madrid ha limitado la entrada de correos externos y la navegación • No se han usado los ordenadores de los centros educativos

GENTE

La Comunidad de Madrid, a través de la Agencia Madrid Digital, está tratando de garantizar la seguridad y protección de los sistemas informáticos con los que se presta servicio a los madrileños,

desde el mismo momento en que se produjo el ataque informático global denominado ‘Wannacry’.

El Gobierno regional, según explicó su portavoz, Ángel Garrido, puso en marcha un gabinete de crisis enca-

bezado por la consejera de Economía, Empleo y Hacienda, Engracia Hidalgo.

Prevención

Algunas de las medidas temporales que se tomaron y que siguen activas una semana después del ataque son la limitación de la navegación por Internet y de la entrada de correos electrónicos externos, así como el uso de los

ordenadores destinados a uso docente en los centros educativos de la región.

Estas iniciativas preventivas, así como otras de protección de la red regional, se mantendrán el tiempo mínimo imprescindible para tratar de evitar posibles ataques, mientras se desarrollan e instalan lo que informáticamente se denominan parches, que corrigen la vulnerabilidad de los productos Microsoft instalados en los ordenadores. También se están desarrollando soluciones específicas para neutralizar el virus.



Garrido, tras el Consejo de Gobierno

La Comunidad registró cinco fallecidos en el trabajo en abril

E. P.

La Comunidad de Madrid registró durante el pasado mes de abril un total de cinco fallecidos en accidentes de trabajo. Uno de ellos fue in itinere, es decir, mientras el trabajador cubría el trayecto entre su domicilio y el lugar donde se ubica su empleo. En cuanto a los cuatro acaecidos en el transcurso de la jornada laboral, dos de ellos se produjeron por patologías no traumáticas, uno por una caída y el último por quedar la víctima atrapada. Tres de ellos fueron en el sector Servicios y el cuarto en de la Construcción.

Los datos se desprenden del informe provisional publicado por el Instituto Regional de Seguridad y Salud en el Trabajo (IRSST).

Menos siniestros

Por otra parte, el Gobierno regional también destacó las cifras del Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo (INSHT) referidos al período marzo 2016-febrero 2017, en los que la Comunidad de Madrid aparece como la región con un menor índice de accidentes laborales, que se mide al contabilizar el número de incidentes por cada 100.000 trabajadores afiliados. En concreto, Madrid presenta un indicador de 2.702 puntos, un 17,2% inferior al de la media nacional (3.266).

Los datos son aún mejores en lo que tiene que ver con los accidentes graves, donde la Comunidad está un 58,4% por debajo de España.



Del Cura, Carmena, Cifuentes y Viveros

Las administraciones firman el Pacto Regional de la Cañada Real

La Comunidad, el Gobierno central y las ciudades afectadas rubricaron el acuerdo

• Los representantes vecinales prefieren esperar

REDACCIÓN

La Comunidad de Madrid, los ayuntamientos de Rivas, Coslada y Madrid, la Delegación del Gobierno y los cuatro grupos políticos representados en la Asamblea de Madrid firmaron esta semana el Pacto Regional por la Cañada Real Galiana, un acuerdo que sienta las bases para reordenar la zona y acometer una serie de medidas "para cerrar esta herida abierta" en la región, en palabras de la presidenta autonómica.

Cristina Cifuentes confió en el acto en que las administraciones implicadas "se pongan a trabajar todos juntos, buscando el bien común y lo que de verdad beneficia a los vecinos" para acabar con uno de los principales problemas

sociales y urbanísticos de la región. En la misma línea se manifestaron los ediles de Madrid, Coslada y Rivas, Manuel Carmena, Ángel Viveros y Pedro del Cura, respectivamente; así como la delegada del Gobierno en Madrid, Concepción Dancausa.

Abstención vecinal

Los representantes de las asociaciones vecinales acudieron al acto, pero prefieren esperar antes de adherirse al acuerdo. Entre los aspectos que más dudas les despiertan está el futuro de los sectores 2 al 5, sobre los que el Pacto no establece ninguna solución definitiva. "Esto deja un futuro incierto para miles de familias", señalaron sus portavoces.

Pedro Sánchez cerrará en Madrid su campaña electoral

El candidato a la Secretaría General del PSOE realizará un acto este sábado 20 a mediodía • Los militantes tendrán que elegir un día más tarde entre el propio Sánchez, Susana Díaz y Patxi López

GENTE

@gentedigital

Madrid es el escenario elegido por Pedro Sánchez para cerrar su campaña electoral, en la que espera ser elegido por segunda vez como secretario general del PSOE. Sánchez ha preferido jugar en casa y realizará un acto previsiblemente multitudinario este sábado 20 a mayo a mediodía en un lugar que no se había anunciado al cierre de estas líneas. En principio, el madrileño será el único candidato que pasará el último día de la carrera electoral en Madrid. Patxi López estará en Bilbao, mientras que el equipo de Susana Díaz no había desvelado antes del envío de esta edición sobre la sede del acto final de la presidenta de la Junta de Andalucía, aunque Valencia era uno de los destinos que más sonaban.

Cita previa

El mitin de Sánchez en Madrid llegará menos de 24 horas después del combate casi cuerpo a cuerpo que mantendrá con Díaz en Sevilla este viernes 19. Los dos máximos favoritos a ocupar el puesto de máxima responsabilidad del partido que más tiempo ha gobernado España desde la Transición medirán sus fuerzas en el feudo de la an-



Pedro Sánchez, durante un acto

EL EXLÍDER SOCIALISTA CASI SE VERÁ LAS CARAS UN DÍA ANTES CON DÍAZ

daluzo. Se trata de un gesto con el que Sánchez pretende evidenciar la importancia de esta región (la que más afiliados tiene) en su proyecto.

En cualquier caso, la última palabra la tendrán los militantes que están llamados a las urnas este domingo 21 para decidir el rumbo que quieren para una formación con 138 años de historia.

Visitas guiadas en la estación de Pacífico

El vestíbulo original de la estación de Metro de Pacífico, que permanecía cerrado desde el año 1966, se podrá visitar cada tres meses después de su rehabilitación, según anunció esta semana la Comunidad de Madrid. Este jueves se abrió el plazo de inscripción para realizar estas visitas guiadas, que se podrá formalizar en el correo andencero@tritoma.es.



Madrid, uno de los destinos favoritos

La capital es uno de los lugares preferidos por los europeos para viajar, según un estudio

AGENCIAS

Madrid, Lisboa y Amsterdam son los destinos favoritos de los viajeros europeos, según un estudio elaborado por la agencia de viajes 'online' Travelgenio. El Observatorio 'Há-

bitos y preferencias de viaje de los europeos', cuyo fin es dar respuesta a las tendencias del sector y los hábitos de los viajeros de nuestro continente, indica que a estos tres destinos le siguen en preferencia París, Praga y Berlín.

El destino más demandado para los españoles es Nueva York, mientras que Alemania o Suiza prefieren la capital de Tailandia, Bangkok.

MURPROTEC

Tratamientos definitivos contra la humedad

Nuestro objetivo,
tu tranquilidad

Acaba con las humedades
de forma definitiva



Solicita tu diagnóstico gratuito,
personalizado, in situ y sin compromiso

900 30 11 30
www.murprotec.es

*"Murprotec, protege el valor
de tu casa"*

Antonio Hernández
Presentador TV y constructor



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



Empresa líder del sector
con certificación
ISO 9001



El alcalde inauguró el Recinto Ferial el pasado miércoles

Cinco detenidos por robar en San Isidro

La noche del sábado 13, cuatro menores quitaron móviles y carteras a vecinos y visitantes ● La Policía Local les ha detenido y también a una quinta persona, mayor de edad

ALCOBENDAS

MAMEN CRESPO
@mamenrespo

“Me han debido abrir el bolso cuando no me he dado cuenta y me han quitado el móvil”, “no sé cómo ha podido pasar, pero cuando he mi-

DURANTE LOS FUEGOS, 40 VOLUNTARIOS DE PROTECCIÓN CIVIL

150 agentes velaron por la seguridad

La Policía Local y Protección Civil velaron por la seguridad de las fiestas. En concreto, se destinaron alrededor de 150 agentes al recinto ferial. Este año también estuvo en la feria la Unidad Canina, con un perro experto en detección de drogas. Protección Civil tuvo cada día 15 voluntarios, alcanzando los 40 durante los fuegos artificiales.

Agentes municipales, donantes de médula

Tres miembros de la Policía Local crean una asociación para promover la donación de médula ósea entre los distintos cuerpos policiales

ALCOBENDAS

GENTE

Fernando Miguel, Óscar Ortiz y Eugenio Ortiz, tres agentes de la Policía Local de Alcobendas donantes de médu-

la, han creado la Asociación Española de Policías Donantes de Médula Ósea, la primera en España. Quieren fomentar y promover esta práctica en los distintos cuerpos policiales: Policía Nacional, Policía Local, Policía Auto-

nómica y Guardia Civil. “Nosotros, que por nuestra profesión estamos todo el día en la calle ayudando a personas y, en ocasiones, jugándote el tipo..., por qué no planteamos algo tan sencillo como hacerse donante de médula, un acto con el que podríamos salvar vidas sin ningún peligro para nosotros”, explica Fernando.

Tienen previsto organizar charlas informativas para, con la ayuda de la Fundación Josep Carreras, darse a conocer y transmitir en qué consiste hacerse donante.



Fernando, Óscar y Eugenio, los tres agentes de Policía Local fundadores de la asociación

rado, me faltaba la cartera”, o “lo mío ha quedado en un susto porque, aunque sin el dinero, ha aparecido el monedero”.

Son los testimonios de algunas de las víctimas de los robos que se registraron el pasado sábado, día 13, en el Recinto Ferial del Parque de Andalucía de Alcobendas durante la celebración de las fiestas en honor a San Isidro, que se han puesto en contacto con GENTE para dar a conocer estos hechos.

Fiestas tranquilas

Allí mismo cursaron su denuncia ante la Policía Local que, gracias a sus declaraciones, pudo detener el domingo 14 a cuatro menores de edad y a otra quinta persona como presuntos autores de estos robos que, según el con-

cejal de Seguridad, Luis Miguel Torres, “no se produjeron con violencia”.

“Todos ellos fueron realizados al descuido”, ha manifestado a GENTE el edil, que también ha querido puntualizar que se han recuperado varios de los teléfonos que fueron robados a sus propietarios y que ya se los están haciendo llegar. Para que la Policía pueda localizar a las víctimas es fundamental que hayan denunciado lo sucedido en la Comisaría de la Policía Nacional.

Por otro lado, Torres ha subrayado que “han sido unas fiestas tranquilas, con

LOS HURTOS SE REALIZARON AL DESCUIDO Y SIN NINGÚN TIPO DE VIOLENCIA

un balance positivo en materia de seguridad” y que están “satisfechos” con el resultado, a pesar de estos incidentes que, a su juicio, “están dentro de los males menores que se dan en una masificación de tanta gente”.

Menos alcohol

En cuanto al consumo de alcohol entre los menores, aunque todavía no hay datos oficiales, el concejal ha asegurado a GENTE que van a ser también “bastante positivos”. Hay que recordar que la Policía Local puso en marcha una campaña para prevenir su consumo en este colectivo.

El otro incidente destacable, del que al edil no le consta denuncia, es la pelea que se produjo en la noche del sábado en la caseta de la formación política Sí Se Puede.

Una mujer da a luz a su segundo hijo en casa

SANSE

GENTE

Una mujer de 30 años dio a luz el pasado 14 de mayo a su segundo hijo en su domicilio situado en el número 3 de la Travesía San Onofre de la localidad de San Sebastián de los Reyes.

Al conocerse la noticia, fuentes de Emergencias Comunidad de Madrid 112 informaron de que alrededor de las 08:50 horas habían recibido una llamada alertando de que una mujer, con el embarazo a término, estaba con continuas contracciones y dolores fuerte de parto.

La niña ya había nacido

Inmediatamente, dos dotaciones de efectivos sanitarios del SUMMA se desplazaron al lugar, pero al llegar comprobaron que la niña ya había nacido, por lo que procedieron a estabilizar a la madre y a la recién nacida para trasladarlas al Hospital Infanta Sofía. La mujer lo hizo en una UVI móvil y la niña en una cuna anclada a una ambulancia.

En casos como estos, los sanitarios advierten de las complicaciones que pueden ocurrir, como es el hecho de que el bebé no termine de salir y sea necesario un parto instrumental o una cesárea. Una situación como esta se resuelve rápidamente en un centro hospitalario, ya que los quirófanos están preparados, pero no en un caso como este.

Conciertos, fuegos y casetas para disfrutar

Los vecinos acudieron masivamente a las actuaciones en el Recinto Ferial, donde Bustamante fue uno de los más aplaudidos ● La mejor gastronomía, la de Castilla-La Mancha

ALCOBENDAS

MAMEN CRESPO
@mamencrespo

Durante el pasado fin de semana, Alcobendas vivió las fiestas en honor a su patrón, San Isidro. Desde el viernes y hasta el lunes, la diversión estuvo asegurada gracias a las atracciones de la feria, a los conciertos y a los fuegos artificiales.

Funambulista y Bustamante hicieron cantar a varias generaciones en sus conciertos. El cántabro cerraba su show el domingo a pocos minutos de los tradicionales fuegos artificiales, que vieron cientos de personas desde el Recinto Ferial.

Las atracciones de la feria y las casetas fueron los espacios más solicitados. El Premio a la Mejor Oferta Gastronómica fue para la Casa Regional Castilla -La Mancha por la variedad y la calidad de los productos.

El lunes día 15 la actividad se trasladó al Pinar de San Isidro, donde decenas de personas acompañaron al santo en procesión. Además, se ofició una Misa y, posteriormente, se repartieron rosquillas y limonada entre todos los asistentes.



Los vecinos, los protagonistas: Los jóvenes de Alcobendas han tenido premio en estas fiestas. El Consejo de la Juventud fue galardonado por tener la caseta de mejor diseño. Lo celebraron saltando. Pequeños y mayores apostaron por los trajes de chulapos.

ACTAYS
ACCIÓN Y CURA PARA TAYSACHS

SÚMATE. TU AYUDA ES VIDA.

www.actays.org

Billares-Dardos-Futbolín
Venta de repuestos y accesorios

Billares y Dardos Cámara

Avda de la Zaporra 149
Alcobendas 91.229.38.00
L-V 10-14 y 17:30-19:30
Sábados 10-14
www.billarescamara.com

Tu óptica de confianza desde 2003

centro óptico Valdavia

¡APROVECHA AHORA!

TUS GAFAS PROGRESIVAS
por sólo **199€**
y LLÉVATE OTRAS PROGRESIVAS de la misma graduación por sólo **50€ más**

Gafas de sol Graduadas Nueva Colección
desde **65€**

Especialistas en terapia visual

el cuidado de tus ojos en buenas manos

C/ Marqués de la Valdavia, 72
Telfs.: 91 662 57 71 - 684 21 22 43
www.centroopticovaldavia.es - centroopticovaldavia@gmail.com



Iván Cardador y Julián Serrano

Julián Serrano deberá ser readmitido en el grupo Sí Se Puede Sanse

Una sentencia apunta que el edil no adscrito volverá a tener las mismas condiciones

SANSE

P. LIMÓN

Tras un conflicto que se mantiene desde marzo de 2016 y que comenzó con la expulsión de Julián Serrano del grupo Sí Se Puede del que formaba parte, el Juzgado número 1 de Madrid da la razón al concejal, que pasó a ser edil no adscrito.

La sentencia del Juzgado de lo Contencioso Administrativo del mes de abril, a la que ha tenido acceso GENTE, apunta que los grupos políticos tendrán que aprobar en el pleno la readmisión de Serrano en el grupo municipal, y que deberá tener las mismas condiciones, cobrando las re-

tribuciones correspondientes a su cargo político y pudiendo hacer uso del despacho de la formación.

Puesto "arrebato"

Serrano ha celebrado que vaya a poder "recuperar sus siglas y sus votantes", así como su puesto "arrebato" por un acto "ilegal" con mentiras "no probadas" por el portavoz del partido, Iván Cardador.

Además, ha dicho a GENTE que su intención es trabajar "de forma colectiva" con Cardador, aunque reconoce que la relación "no va a ser grata", porque su meta es hacer propuestas y mejoras en favor de los vecinos de la localidad.

Pese a ello, ha añadido que se plantea proponer al partido abrir un expediente a Cardador si se demuestra que ha incumplido el código ético de la agrupación.

La comisión debate si denunciar la supuesta desaparición de contratos

Los grupos políticos investigarán si los convenios que se firmaron con la empresa Waiter Music se encuentran ilocalizables y, en caso de que no se puedan hallar, se cuestionarán si llevarlo a la Justicia • Las reuniones serán de carácter público

SANSE

PATRICIA CRISTÓBAL

@pcristobal_

San Sebastián de los Reyes ha puesto en marcha una comisión para investigar la posible desaparición de los convenios firmados durante el mandato del PP entre el Ayuntamiento y la empresa Waiter Music, con una primera reunión que se centró en debatir sobre la idoneidad de denunciar estos hechos ante la Justicia.

En la cita inaugural, que se celebró el martes en el salón de plenos, también se ratificaron los vocales y la presidencia. Esta última recae en el portavoz de C's, Miguel Ángel Martín Perdiguero. Igualmente, se determinó que las sesiones se desarrollarán los martes a las 11 horas, siendo de carácter público. La siguiente reunión será el 23 de mayo.

Desaparición de convenios

Gran parte del primer encuentro se dedicó a debatir si es adecuado denunciar que los contratos no están localizables, ante lo que los diferentes grupos se mostraron a favor de que primero se determine si realmente la documentación "ha desaparecido"



Sesión inaugural de la comisión de investigación

LA COMISIÓN DE INVESTIGACIÓN ESTÁ PRESIDIDA POR EL PORTAVOZ DE CIUDADANOS

del Consistorio. En este sentido, se produjo una tensa conversación entre varios portavoces, como los de Ganemos e Izquierda Independiente, quienes apostillaron que es preciso constatar si los contratos originales están "desaparecidos" o, por el contrario, se encuentran repartidos en los diversos centros gestores del Consistorio. Esta incógnita se resolverá en la próxima reunión, ya que los partidos tendrán acceso a la do-

cumentación recabada por los departamentos de la administración, por lo que se conocerá si existen los originales o cuáles faltan, han señalado fuentes municipales a GENTE.

Por otro lado, se designará la relación de comparecientes, después de que en la primera sesión se acordara (con los votos de Sí Se Puede, C's, Ganemos y PSOE) que este punto se detallaría la siguiente semana.

José María Mellado expone su obra en el bulevar Salvador Allende

El artista es vecino de la localidad desde hace dos décadas • La muestra recoge imágenes de los diferentes trabajos que ha realizado el fotógrafo

ALCOBENDAS

REDACCIÓN

El bulevar Salvador Allende ha inaugurado una exposición que muestra una selección de la obra del artista José

María Mellado bajo el lema 'El rastro del tiempo: Paisaje y emoción'.

El fotógrafo y vecino de Alcobendas desde hace dos décadas reúne en esta exhibición un resumen de sus anteriores proyectos, como 'Paisa-

je: el eterno retorno', 'El silencio y la luz' y 'Closer'.

Placer y tranquilidad

El objetivo de la exposición es que los vecinos que pasen por esa concurrida calle experimenten "emoción, placer y tranquilidad", motivados por "el apacible equilibrio y desahogo de la mirada del fotógrafo", según ha explicado el Consistorio del municipio,



Exposición en el bulevar

que se encarga de la organización de la muestra.

En este sentido, han abundado en que uno de los temas recurrentes de las imágenes es el retorno de la naturaleza a su ser, buscando siempre la belleza en el entorno natural.

La obra de Mellado está presente en importantes colecciones y museos, tales como el Reina Sofía de Madrid o la Colección de Fotografía Alcobendas. Asimismo, ha participado en numerosas ferias de arte de carácter internacional.

Gente *sana*

Cayetana Guillén Cuervo

*“Lo que más me gusta es nadar;
para mí, es una cura emocional”*

*Ensalada,
gazpacho...*
con mesura, sin llegar al empacho

CROSSFIT
*una moda dura
pero saludable*

SOL Y BRONCEADO

no es oro todo lo que reluce

La llegada del verano y sus altas temperaturas inducen cada año a realizar una serie de cambios en la alimentación, apostando por comidas más frescas y menos pesadas que se convierten en los básicos del menú. Además, cobran especial importancia las comidas que favorecen la hidratación.

Por todo ello, conviene tener cuidado y ser consciente de que no todos los productos que relacionamos con el verano y que consumimos durante estos meses son sanos si los tomamos a deshoras o abusamos de ellos.

Así se lo explica a GENTE el doctor y nutricionista Rafael Gómez y Blasco, quien recalca que una comida sana, aunque esté basada en verduras y hortalizas, puede convertirse en nuestro enemigo y

ser una bomba de calorías si nos alejamos de las recetas saludables o si hacemos un uso desmesurado de las salsas, el aceite o el pan. Por ello, los dietistas señalan que es importante conocer a fondo

Alimentos saludables de los que no hay que abusar

Con el verano llega la época de algunos **productos típicos** aparentemente beneficiosos que pueden no ser sanos si se consumen **en exceso o abusando de ingredientes** como el aceite y el pan, por lo que conviene conocer sus propiedades

POR **Patricia Cristóbal** (@pcristobal)

cada alimento y sus diferentes propiedades.

Platos típicos

La ensalada, el gazpacho o el salmorejo son tres de las rece-

tas más recurrentes durante el verano. Sin embargo, conviene echarle imaginación y optar por añadir alimentos que aporten beneficios saludables, como las hortalizas. En este sentido, los nutricionis-

tas apuntan al tomate, las endibias, los pepinos o las berenjenas como algunos de los productos que se pueden agregar sin riesgo de sufrir sobrepeso. Además, en el caso de las ensaladas se puede op-

tar por recetas poco tradicionales que incorporen productos como las legumbres, que suelen quedar olvidadas en el verano. En este sentido, una de las opciones más destacadas es la de las ensaladas frías que combinen hortalizas de temporada con lentejas o ensaladas templadas, además de alubias blancas y hortalizas asadas.

Cremas templadas

Las cremas de verduras constituyen otra apuesta saludable y nutritiva contra el calor, con opciones como las cremas de guisantes o alubias que se sirven frías o templadas.

Los nutricionistas también recuerdan que el cambio de estación abre posibilidades de cambiar la manera de cocinar, y subrayan la cocción de alimentos y el uso de la parrilla y la brasa. ●



Ensalada

Se puede tomar a diario **siempre que se aliñe de forma adecuada** y no se abuse de salsas o frutos secos

Las ensaladas pueden, y deben, ser tomadas durante el verano a diario... siempre que se aliñen de la forma adecuada y, especialmente, con moderación. Para que cumpla su función de alimento sano, es preferible utilizar aceite de oliva para condimentarla y tener cuidado en la cantidad de frutos secos, quesos y aceitunas con las que la acompañamos.

Una ensalada correcta aporta una gran cantidad de fibra, vitaminas y oligoelementos fundamentales para la salud, pero si predominan aliños como el vinagre de módena o salsas precocinadas pueden multiplicar sus calorías y perder su efectividad.

Por ello, es fundamental que abunde la lechuga, el tomate, el maíz, la zahanoria, la rúcula, la remolacha y la cebolla, entre otros productos.



Gazpacho

Los dietistas lo recomiendan para el verano al **prevenir la deshidratación** y no aportar demasiadas calorías

El gazpacho es la sopa fría más conocida y valorada del verano. Aporta hidratación, vitaminas y sales minerales y eso le convierte en uno de los platos estrella de estos meses. Por su escaso aporte calórico, se puede tomar como primer plato con una guarnición de verduras, aunque también es idóneo como tentempié e incluso como refresco, ya que se ha consolidado como uno de los antídotos perfectos para prevenir la temida deshidratación, apunta Gómez y Blasco.

Es por ello que en los meses de calor es uno de los alimentos de los que más se abusa, pero, de acuerdo con las recomendaciones del doctor, se debe controlar la cantidad de sal y aceite para mantener sus propiedades dietéticas y que no se convierta en un enemigo de la salud y la forma física.



Salmorejo

Considerado una gran apuesta del verano, **es bastante contundente** y se debe moderar su consumo diario

El salmorejo es la versión contundente del gazpacho, puesto que, además del tomate, requiere abundante aceite de oliva y pan. Además, la receta tradicional va acompañada de jamón y huevo cocido, con lo que su contenido calórico es mucho mayor. Por eso, y a diferencia de lo que habitualmente se piensa, no se debe consumir libremente, según advierten los nutricionistas.

No obstante, se trata de una fuente importante de vitaminas A y C, fibra, ácidos grasos protectores, hidratos de carbono y proteínas de alta calidad biológica. Todo ello le convierte en un compañero indispensable para el verano, siempre que se tome con moderación y preferentemente durante el día, evitándolo como cena.



Continúa la preparación física de cara al verano

Tras meses de **rutina cardiovascular**, te proponemos otra **de fuerza y peso**, con ejercicios a realizar en **cinco repeticiones para principiantes y diez para avanzados**, por diez rondas cada uno, de mano del entrenador Javier Sánchez Núñez, de GigantsFit.com

POR **GENTE** (@gentedigital)



'Squats' del miembro inferior

1. En primer lugar, se coloca un banco de referencia para realizar correctamente una serie de sentadillas y evitar lesiones, llevando a cabo el ejercicio con carga para desarrollar más la fuerza.



'Split' del miembro inferior hacia atrás

2. En este paso se realiza una zancada hacia atrás, situando la rodilla que está en la parte posterior lo más cerca del suelo y por debajo de la cadera, haciendo la delantera el mayor esfuerzo de empuje.



'Push ups' del miembro superior

3. A continuación, realiza una flexión de brazos con las manos a la altura de los hombros y, en el momento de empuje, lleva a cabo una rotación lateral hacia el techo, manteniendo contraído el abdomen.



Plancha abdominal 'Core'

4. Para finalizar, coloca el cuerpo en paralelo al suelo, apoyando los antebrazos y la punta de los pies y activando abdomen y glúteos. Fija la posición 20 segundos, dejando diez de descanso entre cada serie.

YNSADIET NUTRIOX program

Nuestra nueva App te ayudará a seguir tu dieta y a fomentar un estilo de vida saludable con el sistema más completo y novedoso del mercado

NUEVA APP

DISPONIBLE EN Google play Disponible en el App Store

TU DIETA SIEMPRE A MANO

SISTEMA MULTIDISCIPLINAR

Dietasol *Plan + Salud*
www.dietasol.com

YNSADIET NUTRIOX program
www.nutrioxprogram.com

Te ayudamos a controlar tu peso y a mejorar tu calidad de vida

Ynsadiet *Laboratorios*
www.ynsadiet.com

LA VENTANA NATURAL
MEJOR FRANQUICIA EN EXPANSIÓN

LA VENTANA NATURAL

Alcobendas: Libertad, 40 - Telf.: 91 229 02 07
Paracuellos del Jarama: C.C. Miramadrid - Telf.: 91 492 76 12

CAYETANA GUILLÉN CUERVO

Motor en la vida

Llega a nuestro encuentro **con una gran sonrisa**, la que le ha ayudado a ser **una de las actrices más queridas de nuestro país**. Lo pone fácil. Responde a todo y se extiende, algo que se agradece. Va con ella. Y es que pone pasión en las cosas que hace. Por eso, **se considera el motor de su propia vida**. Es ella la que decide todo, la que reúne a la familia y la que dirige todos sus pasos, porque **lo de quedarse quieta no va con ella**

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

E

n este momento está grabando la serie 'El Ministerio del Tiempo', que emite TVE. En la cadena pública continúa también con el programa de cine 'Versión Española' y ahora se ha convertido en la embajadora de Eres Impulso, la plataforma de apoyo al

emprendimiento social femenino de Font Vella. La han elegido porque, como este proyecto, ella basa su vida personal y su carrera en el esfuerzo y en el talento pero, durante la charla, nos descubre que bebe muchísima agua al día porque le quita mucho el cansancio. Además, el deporte que más practica es la natación, ya que le encanta el contacto con el agua. También camina rápido, al igual que en la vida.

Elegida como embajadora de un proyecto en el que reconocen el esfuerzo y el talento.

Me enorgullece que una marca como Font Vella me escoja para representar esos valores porque yo soy así. Me muevo y trabajo mucho y soy muy motor de mi vida.

¿Dónde crees que está el secreto del éxito?

Mi éxito ha estado en diversificar y en buscar caminos distintos porque la vida me interesa muchísimo y quedarme en un solo camino se me quedaba corto. En mis padres he visto mucha inestabilidad porque la profesión de actor es así y, precisamente, ser el motor de mi vida pasaba por formarme y por explotar las capacidades que tengo. Creo que cada persona tiene que mirar qué es lo que hace bien y cuáles son sus metas, sus objetivos y sus posibilidades.

Es impulso, esas ganas y todo ese trabajo que le has echado a tu profesión, ¿también lo utilizas con tu familia y con tus amigos?

Sí, soy así en todo. Hasta para organizar una comida. Soy yo la que aglutina a mi familia. Yo organizo las comidas del Día de la Madre, los cumpleaños, la Nochevieja... Me gusta provocar cosas buenas.

¿Crees que las mujeres tenemos un impulso diferente para hacer las cosas?

"EL DEPORTE QUE MÁS ME GUSTA ES NADAR Y, PARA MÍ, ES COMO UNA CURA EMOCIONAL"

"UNA PARTE DE LA SOCIEDAD NI ENTIENDE, NI VE, NI CONOCE LA HOMOSEXUALIDAD"

"INTENTO NO PICAR ENTRE HORAS Y COMER EN CASA, PERO NO POR DIETA, SINO POR SALUD"

"MI RUTINA DIARIA DE BELLEZA ES PONERME CREMA HIDRATANTE Y LIMPIARME LA PIEL"

Es que no lo sé. Yo soy muy pro chico, mi padre y mi hermano son estupendos, mi pareja es genial y tengo un niño muy sensible a todas esas cosas y una pandilla de amigos que también. No obstante, reconozco en las mujeres una fuerza especial, y no lo digo desde una perspectiva ni excluyente ni peyorativa hacia ellos. Muchas veces hablo de las cosas que no me gustan de las mujeres, que son muy intensas, muy pesadas con los temas..., pero esto es una cosa que me encanta. Somos muy motor de las cosas, muy solidarias, muy telaraña...

Font Vella apuesta por este proyecto para ayudar a las mujeres. Continúa la desigualdad. ¿Tú has notado que una vez que se pasan los 40 son menos los proyectos?

Yo estoy mejor ahora, entonces no tengo esa sensación. Creo que los años me sientan bien. He conseguido cosas, me siento más segura, estoy recogiendo los frutos del esfuerzo. Además, físicamente me encuentro mejor.

¿Tienes miedo a envejecer?

La vejez me parece la mayor faena de la vida. Tendrían que darnos la posibilidad de vivir una segunda juventud cuando llegáramos a mayores, para vivirla con toda la sabiduría adquirida. Me parece tan feo que el devenir sea enfermar, que la sociedad te dé la espalda, la soledad y haber perdido un montón de seres... Que el fruto de todo sea la decadencia me parece que es un mal final.

Los años nos van deteriorando como dices y muchas personas apuestan por las operaciones de estética.

Yo no, me da pánico el quirófano. Tengo amigas operadas de la nariz o del pecho y las veo monísimas, pero yo nunca me he atrevido, jamás.

¿Entre tus cuidados está beber los dos litros de agua que recomiendan tomar a diariamente?

Sí, bebo un montón de agua porque quita mucho el cansancio. Me parece muy depurativa y lo primero que hago nada más llegar a casa es ducharme porque me relaja. Cuando voy a nadar, que es el deporte que me gusta hacer, es como una cura emocional.

¿Tienes una rutina establecida para este deporte?





Cuando tengo tiempo. Como vivo en el campo, ando mucho. Me gusta caminar deprisa. **¿No te has sumado a la fiebre del running o del crossfit?**

No, la mía se llama hardwalking en EEUU, que es andar rápido. El otro día lo leí en una revista.

¿Te cuidas con la alimentación?

Como siempre que puedo en casa e intento no picar entre horas, pero no por engordar, sino por temas de salud. De todas formas, cuando no tengo más remedio, como un sándwich o guarreo, como todo el mundo.

¿Te obsesiona tu imagen?

No, no me obsesiona nada. Me cuido poco porque no tengo tiempo, pero tengo una genética muy buena que hasta ahora me ha funcionado muy bien, aunque soy consciente de que me tengo que empezar a poner las pilas.

¿Cuál es tu rutina diaria de belleza?

Mi rutina diaria es una cremita hidratante y limpiarme la cara. Poco más.

¿Recurre a tratamientos corporales?

De vez en cuando sí, porque tengo una amiga que se llama Vega que tiene un gabinete muy chulo y se adapta a mis horarios. Me hago limpieza facial, sesiones de presoterapia...

Habéis presentado hace unos días la tercera temporada de 'El Ministerio del Tiempo'.

¿Contenta con el resultado?

Sí, hemos hecho la rueda de prensa el viernes y estaremos grabando hasta el 15 de julio. Es una maravilla estar en esa serie, es de esas cosas buenas que pasan. Irene Garra, mi personaje, me ha dado mucho. Me ha hecho referente de algo que también necesita una visibilidad muy positiva, que es la homosexualidad, en este caso en mujeres. Trata el personaje estupendamente y estoy muy agradecida.

¿Crees que estamos haciendo todo lo posible para acabar con esa discriminación hacia la homosexualidad?

Todo lo posible no, hay una parte de la sociedad que todavía ni lo entiende, ni lo ve ni lo conoce. La visibilidad es muy importante y series como esta en TVE, al ser un ente público, ayudan mucho. Me han dado el premio Pluma, que otorga el colectivo LGTBI. El premio látigo se lo dan a gente que ha hecho daño al colectivo y el premio Pluma se lo lleva gente que ha hecho mucho por él, y este año me lo dan. Estoy muy contenta.

El otro gran éxito es 'Versión Española'. ¿Tú eres consciente de cómo has acercado el cine español a la gente?

Ha sido una opción de vida por la que he tenido que renunciar a muchas cosas. Somos cuatro en el equipo, aunque yo pongo la cara, los que llevamos luchando muchísimos años, gracias a TVE que ha respetado el hueco.

¿Qué otros proyectos tienes en mente para los próximos meses?

Acabo de publicar un libro. A raíz de la muerte de mi padre fui reflexionando sobre los abandonos. Son relatos cortos que mezclan ficción y reflexión sobre los abandonos que vamos viviendo en la vida y en qué nos vamos convirtiendo a raíz de ellos. Yo creo que va a gustar especialmente a las mujeres. Estaré firmando en la Feria del Libro de Madrid. Es muy bonito porque es un proyecto muy personal. Me ilusiona mucho porque he hablado de cómo afrontas ese mapa nuevo del mundo sin un ser querido, una situación que te hace convertirte en otra persona. ●

Cierra
LOS OJOS
y
PIDE UN DESEO

- Extensiones y lifting de pestañas.
- Depilación con hilo.

CAMBIA DE LOOK

Look Natural	Lifting EYL
59,90€	39,90€

Ofertas válidas hasta el 30-06-2017 www.lookandcare.es

“LOOK & CARE”
ESPECIALISTAS EN MIRADAS

Estamos en: **Reservas: 91 170 10 26**
C.C. LA GAVIA y **AVENIDA FILIPINAS, 1**

El auténtico ALISADO BRASILEÑO



AQUARELA
PELUQUERÍA Y ESTÉTICA

C/Antonio Toledano, 25 - 28028, Madrid
Teléfono: 915 740 671
Email: info@aquarelapeluqueros.com

www.aquarelapeluqueros.com



Box de Crossfit en Colmenar Viejo (Madrid) GENTE

La imparable fiebre por el Crossfit

Llegado desde **California**, donde nació en 2001, este **método de entrenamiento** ha conseguido en muy poco tiempo hacerle sombra al gimnasio de toda la vida. **Resultados en 10 semanas**

POR **Alberto Escribano García** (@albertoescri)

Jesús, Sergio y Miguel son tres jóvenes a los que les une la misma pasión: el Crossfit. Llegado directamente desde EEUU, se trata de una actividad basada en entrenamientos y movimientos funcionales variados a “la más alta intensidad”.

Eclipsa al gimnasio

Una nueva moda deportiva que ha eclipsado al gimnasio de “toda la vida”, según cuenta Jesús González, licenciado en Psicología y entrenador ‘Level 1’ de Crossfit y Halterofilia, porque aquí se trabaja “el máximo número de músculos posibles en cada entrenamiento”, explica. “Además el que lo practica ve que funciona y que los resultados se notan rápidamente. En un plazo de unas 10 semanas, y con una alimentación correcta, sin necesidad de hacer dieta, verá cómo disminuye considerablemente el peso y tendrá más músculo”,



Máxima intensidad: En el Crossfit, los entrenamientos son a la más alta intensidad y en cada uno de ellos el objetivo es trabajar el máximo número de músculos posible

añade. Otra de las ‘ventajas’ respecto al gimnasio tradicional es que las clases “están siempre dirigidas por un monitor”. En el caso del Crossfit, las sesiones están “siempre conducidas” y quienes lo practican son “corregidos en cada postura y ejercicio” si es necesario.

Crecimiento

Los propietarios de esta ‘box’ de Crossfit son una clara prueba del aumento que en los últimos meses ha protagonizado este tipo de entrenamiento en nuestro país. Con solamente nueve meses de vida, son ya más de 100 socios quienes a diario acuden a entrenar a las instalaciones que tienen en la localidad madrileña de Colmenar Viejo. “Cuando yo empecé con todo esto apenas había dos ‘box’ de Crossfit en la Comunidad de Madrid, mientras que hoy ya estaremos por encima de los 80”, explica.

Aunque son miles las personas que lo practican en todo el mundo, fue el gimnasta norteamericano Greg Glassman el que allá por el 2001 creó este método para adiestrar al cuerpo de policía en el estado de California. Hoy, más de quince años después, está considerado como el sistema más efectivo que existe. ●



Los ojos envejecen antes

Un estudio revela que **esta zona sufre los efectos del paso de los años** a edades más tempranas. Los expertos recomiendan **comenzar a usar productos hidratantes** y que eliminen bolsas y ojeras cuanto antes. En GENTE hemos seleccionado **varios**

por **Mamen Crespo** (@mamencrespo)

Es una de las zonas más olvidadas, a pesar de que el 80% de las mujeres reconoce, según un estudio realizado por la firma Olay, estar preocupada por el contorno de los ojos, sobre todo por las ojeras, la flacidez, la hinchazón, las bolsas, las líneas de expresión o las arrugas.

Esa preocupación estética nos lleva a intentar tapan a toda costa esos signos, en lugar de usar un tratamiento adecuado para tratarlos y prevenirlos, tal y como reconocemos las propias mujeres. Los datos que arroja la encuesta revelan que tres de cada cuatro recurrimos a las bases de maquillaje para intentar ca-

SOLUCIONES
HECHAS A
MEDIDA PARA
LOS PROBLEMAS
EN LOS OJOS

EL 80% DE LAS
MUJERES
RECONOCE
PREOCUPACIÓN
POR LAS OJERAS

muflar las ojeras o las bolsas. Pero los expertos dicen no y apuestan por cuidarnos desde jóvenes.

Olay ha señalado que el área de los ojos envejece antes que las demás zonas del rostro, demostrando que las mujeres deben comenzar a usar cremas para el contorno de ojos a una edad temprana.

Contorno para todas

Por otro lado, se ha demostrado que los diferentes problemas de envejecimiento de los ojos requieren soluciones hechas a medida. En GENTE hemos hecho una selección con los mejores productos para los ojos que hemos encontrado en el mercado. Para lograr mayor luminosidad,

además de acabar con las odiadas ojeras, Olay cuenta con Ultimate Crema y con su Crema Contorno de ojos Iluminadora; Angela Navarro con Adapta, que aumenta la hidratación y la firmeza; Clarins con Mission Perfection Yeux que, además, aclara, corrige y protege con SPF 15; y Klorane con su BB cream ojos Aciano, con triple acción (antibolsas, antiojeras e iluminador). Si tu problema son los signos de la edad y quieres recuperar firmeza, apuesta por Avène ysthéal, por Galénic ophycée, por Isdinceutics k-Ox EYES y por Multi-Active Yeux de Clarins. Yves Rocher cuenta con un relleno localizado. Ahora os toca a las lectoras elegir según vuestra necesidad. ●

Adiós a las bolsas y ojeras



Cuca Miquel

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

Las bolsas de los ojos, uno de los mayores problemas estéticos, tienen diversas causas como dormir poco, el consumo de tabaco y alcohol, el uso de cremas inadecuadas, la mala circulación sanguínea, factores genéticos y, cómo no, la edad.

En nuestros ojos tenemos una membrana fibrosa que se llama septum y que, con el paso de los años, se relaja creando un espacio que se llena de agua y grasa. El septum firme mantiene con fuerza los lípidos de esa zona y evita la bolsa.

Por ello, es muy importante mantener la firmeza del Septum. Para ello, sé ordenada en la comida, rebaja los niveles de colesterol, bebe 1,5 l de agua al día y fortalece los músculos orbitarios con ejercicios de gimnasia facial.

Elige el contorno adecuado, aunque ten en cuenta que si padeces de bolsas no puedes usar texturas cremosas. Los serums o los geles son tu solución.

En cuanto a las ojeras, las podemos encontrar de dos tipos, bien de un color marrón cuyo origen es genético, que se debe a un aumento de la melanina; o bien moradas, que son ocasionadas por congestión circulatoria en la zona de los ojos.

En el caso de ser marrones, protégete del sol y así evitarás que la melanina oscurezca esa zona tan delicada. Usa gafas de sol incluso en invierno.

Si se trata de congestión circulatoria, el color morado se produce por la dilatación de los capilares, que se hacen más visibles. En este caso, os recomiendo el uso de las tiras que usan los deportistas para abrir las fosas nasales durante la noche y así permitir la entrada de más caudal de oxígeno mientras dormimos.

Por las mañanas, lávate la cara con agua fría para que los vasos capilares se contraigan y si puedes, usa un buen producto drenante que te aconsejen en tu centro de Belleza, que ayudará más a la descongestión.

Como remedio casero, aplícate en la zona compresas frías. Puedes utilizar bolsas de té usadas que previamente hayas congelado o un hielo envuelto en una toalla.

Todo en Belleza con Dra Silvestre recomienda:

Para mantener firmeza en los ojos y los párpados sométete a sesiones de Radiofrecuencia, tanto Thermage cpt, como Indiba Deep care o T Shape. Y si quieres eliminar la bolsa ya creada, una sesión de Ultherapy será suficiente para que el ultrasonido focalizado rompa la grasa y la disuelva.

Por último, como consejo, mucho cuidado con los correctores de ojeras porque si no eliges el adecuado, el problema se agravará.



A tener en cuenta: Uno de los aspectos menos conocidos es la reaplicación de crema solar cada dos horas.

El sol, una amenaza a flor de piel más allá del verano

La fotoprotección **es un hábito poco extendido** entre la población. Los especialistas insisten en los **peligros derivados de una exposición prolongada** y recomiendan pedir información **tanto a dermatólogos como a farmacéuticos** sobre las prácticas aconsejables en la materia

TEXTO DE **Francisco Quirós Soriano** (@franciscoquiros)

Uno de los atractivos turísticos más valorados para visitar nuestro país es el sol. La combinación del astro rey con los numerosos kilómetros de costa supone una tentación a la que acaban sucumbiendo miles de personas. Sin embargo, esta receta de sol y playa no es sólo una fuente de disfrute, sino también un foco de riesgo al que sólo se presta atención en la época veraniega.

La voz de alerta llega desde el estudio 'Hábitos de fotoprotección', de carácter anual. Dicho documento, basado en unas encuestas realizadas a 6.000 personas, refleja que



Gran representación: Los resultados del estudio 'Hábitos de fotoprotección' fueron presentados en Madrid. En el acto participaron Verónica Pascual, directora comercial de IFC; María Vitale, dermatóloga y directora médica de la marca; y Pedro Herranz, médico especialista [en la foto].

sólo el 14% de la población tiene buenos hábitos en esta materia. Pero, ¿en qué consisten estas aconsejables prácticas? La primera premisa es romper con el estereotipo de que la fotoprotección sólo se debe usar en verano. Debido a las numerosas horas de sol con las que cuenta España a lo largo del año, la exposición se extiende más allá de la época estival, ampliando de forma exponencial la posibilidad de verse afectado por alguna patología dermatológica. Basta con decir que el 40% de las personas encuestadas reconoce haber sufrido alguna quemadura grave, con una incidencia especial y preocupante entre aquellos que tienen más de 25 años.

Labor de todos

Según estos datos, recabados por el laboratorio farmacéutico Industrial Farmacéutica Cantabria (IFC), los jóvenes están más concienciados sobre los posibles trastornos

40%

Quemaduras graves
Casi la mitad de los encuestados reconoce haber tenido estos problemas

44%

No ve el peligro
Más de 2.000 personas llegan el bronceado a la belleza, no al daño cutáneo

32%

No va al dermatólogo
A pesar de que un 85% afirma tener lunares, la visita al especialista no es usual

que genera en nuestra piel la exposición prolongada al sol, aunque entre este sector hay una asignatura pendiente: los dermatólogos recomiendan una reaplicación de la crema protectora cada dos horas, un consejo que sí parecen tener en cuenta las personas con más edad. Sobre este aspecto, María Vitale, dermatóloga y directora médica de Industrial Farmacéutica Cantabria, valora de forma positiva que cada vez haya más mensajes informativos sobre fotoprotección, aunque cree que todavía hay margen de mejora, ya que una parte de este estudio, la realizada entre diferentes profesionales, arroja un dato para la reflexión: la mayoría de los pacientes no pregunta a los farmacéuticos y/o dermatólogos en relación a la protección solar.

Un problema añadido

En la presentación de este estudio también se quiso dar visibilidad a una cuestión que puede concernir a muchas familias, sobre todo ahora que se acerca el verano: la fotoprotección en niños y niñas que padezcan de dermatitis atópica. Según Pedro Herranz, experto en la materia, la fotoprotección es un reto absoluto para estos pacientes, un problema al que pretende dar respuesta la marca Heliocare a través de su línea 360° Pediatrics, una loción en formato spray ultrafino que aborda necesidades como antioxidación, hidratación y fotoinmunoprotección. ●



FÚTBOL | PRIMERA DIVISIÓN

Punto y final

Al Real Madrid le basta con sumar un empate en el campo del Málaga para entonar el alirón • El triunfo por 1-4 en Balaídos deja encarrilado un título de Liga que el conjunto de Chamartín no gana desde la campaña 2011-2012 • Michel pone el morbo

FRANCISCO QUIRÓS SORIANO
francisco@gentedigital.es

20

Puntos:
Desde la llegada de Michel, el Málaga ha dado un gran salto en la clasificación

Una visita a La Rosaleda que puede saldarse con flores o espinas. El Real Madrid afronta la última jornada del campeonato de Liga en una situación muy ventajosa para levantar el que sería el trigésimo tercer título en el torneo de la regularidad. Sevilla, Celta y Málaga eran las tres etapas que debían afrontar los hombres de Zinedine Zidane en este tramo final ligero, unas citas que, por unas u otras circunstancias, presentaban a priori ciertas dificultades. Sin embargo, el Madrid ha vuelto a tirar de sus señas de identidad para sacar adelante las dos primeras. Sobriedad, un gran caudal ofensivo y los destellos de varias de sus estrellas se tradujeron en sendos resultados idénticos ante el Sevilla y el Celta: 4-1.

Estas victorias y la forma en la que se han producido parecen dar la razón a Zidane, un entrenador cuya labor ha estado bajo el foco de la crítica desde que relevara a Rafael Benítez en el banquillo del Bernabéu. En poco más de un año, el galo ya ha

conquistado una Champions League y tiene a su equipo muy cerca de firmar un 'doblete' de Liga y Copa de Europa que no se festeja en Concha Espina desde hace medio siglo.

Una de las decisiones del entrenador merengue ha sido

dosificar los esfuerzos de Cristiano Ronaldo, un jugador que en temporadas anteriores no aceptaba de buen grado las manidas rotaciones. El resultado es que el talento goleador del portugués está fluyendo a borbotones en esta recta decisiva, jugando un papel clave en las eliminatorias con el Bayern y el Atlético y firmando sendos 'dobletes' ante el Sevilla y el Celta.

Sin relajaciones

Teniendo en cuenta que a los blancos les vale con sumar un empate en su visita a Málaga para conquistar el título, pensar en que los hombres de Zidane desperdiciarán la ocasión podría sonar descabellado, pero la trayectoria reciente de su próximo rival invita a tomarse el encuentro con ciertas cautelas. Tras

ANTECEDENTES

Una situación nueva desde la 2006-2007

En las últimas décadas el Real Madrid no se ha prodigado demasiado en lo que a campeonatos de Liga se refiere. Sin embargo, los dos últimos domésticos llegaron con varias jornadas de antelación, por lo que hay que remontarse hasta el curso 2006-2007 para encontrar la última ocasión que el Madrid entonó el alirón en la última fecha: 3-1 frente al Mallorca.

una temporada de altibajos que ha supuesto la presencia de hasta tres entrenadores diferentes, el Málaga ha encontrado la línea óptima de juego en las últimas jornadas, coincidiendo con la llegada de Michel a la dirección técnica. Precisamente el madrileño ha sido uno de los protagonistas en las últimas semanas. Después de pasar casi toda su carrera como jugador en la casa blanca, desde algunos sectores del barcelonismo se llegó a especular con la posibilidad de que los blanquiazules no pusieran toda la carne en el asador en esta última jornada.

Al margen de estas suspicacias, buena parte de las posibilidades del Barcelona de arrebatar la Liga a los blancos están en Sandro Ramírez, formado en La Masía.



Cristiano Ronaldo abrió la lata en la visita al campo del Celta de Vigo

HISTORIA | DÉCADA DE LOS 90

Los fantasmas de Tenerife vuelven a aparecer en la memoria de los aficionados

Los blancos se dejaron dos ligas en el Heliodoro Rodríguez López a manos de un equipo que entrenaba otro exmadridista: Jorge Valdano

Llegar a una última jornada dependiendo de sí mismo para alzar el título de Liga es una situación que firmaría cualquier equipo, aunque esa situación causa un poco de intranquilidad entre los aficionados del Real

Madrid. El origen de esta pequeña psicosis está en la temporada 1991-1992. En ella, el conjunto blanco visitaba Tenerife en la última fecha, con la certeza de que un triunfo le valdría para desbancar al Barcelona de

Cruyff. A pesar de ponerse con una ventaja de 0-2 en el marcador, los merengues se vinieron abajo ante el empuje de los chicharrereros, hasta acabar cayendo por 3-2, una remontada que culminó Pier tras una cesión de Sanchís a Buyo que forma parte de las peores pesadillas blancas.

La historia volvió a repetirse la siguiente tempora-

da, aunque con una trama menos enrevesada. El Tenerife, que se jugaba un billete para la Copa de la UEFA, no se dejó sorprender y se marchó al descanso con un 2-0 favorable que a la postre sería definitivo.

Similitudes

Uno de los puntos curiosos que dejaron aquellos partidos fue la presencia de un exmadridista en el banquillo del Tenerife, Jorge Valdano, quien poco después daría el salto a la capital. Este domingo (20 horas) se sabrá si Michel toma el testigo del técnico argentino.



Quique Estebanzan intentando consolar a Michel



Gustavo Ayón y Ekpe Udoh protagonizarán un duelo apasionante en la pintura

BALONCESTO | EUROLIGA

La pasión turca, capítulo III

El Real Madrid buscará su décima Euroliga en Estambul • Su rival en las semifinales será el Fenerbahçe, un equipo al que derrotó en la misma ronda de 2015, pero que le eliminó el año pasado • El otro finalista saldrá de todo un clásico: CSKA-Olympiacos

FRANCISCO QUIRÓS
@franciscoquiros

No se recuerda en la historia del baloncesto continental una temporada con tanto recorrido. En total, la Euroliga ha vivido 30 jornadas de fase regular, más las habituales eliminatorias de cuartos de final al mejor de cinco encuentros. Es decir, para equipos como el Real Madrid, la campaña se ha compuesto de 34 partidos, a los que si se les suman los de la Liga ACB, la Copa del Rey y la Super-

FASE REGULAR

Gran igualdad en este año

Esta temporada, el Real Madrid y el Fenerbahçe se han medido en dos ocasiones, con un triunfo para cada lado. En la ida, los turcos desequilibraron la balanza gracias a un ajustado 78-77. En Madrid, los blancos, que ya estaban clasificados, ganaron por 61-56.

cop de España da como resultado un curso maratónico que justifica la profundidad y calidad del plantel que maneja Pablo Laso.

Con toda esta vorágine, si los organizadores perseguían una revolución en la máxima competición europea parecen no haberlo logrado, al menos en la presente edición. Curiosamente, los protagonistas de la 'Final Four' que arrancará este viernes en Estambul serán los mismos que hace dos años en Madrid y, para colmo, con cruces idénticos en semifinales: CSKA

de Moscú-Olympiacos y Real Madrid-Fenerbahçe.

Precedentes

En aquella ocasión la suerte acabó sonriendo al equipo español, aunque hay varios factores que invitan a optar por la cautela a la hora de colocar al cuadro de Pablo Laso como favorito. Para empezar, no tendrá el aval de jugar como local, una situación que puede valer su peso en oro, sobre todo si se tiene en cuenta que tanto la Octava como la Novena se conquistaron en suelo patrio. Además, si en

2015 tuvo que sudar para aparecer en las semifinales al Fenerbahçe, en esta ocasión la empresa se presenta más complicada si cabe. La plantilla otomana parece llegar a la cita en un punto óptimo de madurez, con jugadores de contrastada reputación internacional como el macedonio Pero Antic, el checo Jan Vesely y, sobre todo, el serbio Bogdanovic. Tampoco faltarán los aires de revancha en el parqué del Sinam Erdem Dome (20:30 h). Si los blancos privaron a los turcos de jugar la final de 2015, el año pasado el Fenerbahçe acababa por la vía rápida (3-0) con las esperanzas del Real Madrid en los cuartos de final.

En la otra semifinal (17:30 horas), un choque que se ha visto en ediciones anteriores, como en la final de 2012, y que llega con un escenario similar: favoritismo para un CSKA que ya ha visto muchas veces el cuento del lobo Olympiacos disfrazado de cordero.

CRACKS A SEGUIR



Bogdan Bogdanovic: Dentro de la excepcional plantilla que maneja Obradovic, el serbio es, quizás, su jugador clave. Con más de 14 puntos de media por partido, el internacional 'plavi' es un ejemplo de escolta moderno.



Vassilis Spanoulis: Representa a la perfección el rol que desempeña Olympiacos en la Euroliga: nunca están en los pronósticos iniciales y casi siempre se meten en la 'Final Four'. En 2013 ya amargó al Real Madrid.



Milos Teodosic: Al igual que el Fenerbahçe, el CSKA es un verdadero 'All-Star' europeo. El vigente campeón basa buena parte de su rendimiento en el tándem que conforman este talentoso base serbio y el francés Nando De Colo.

HISTORIA | CARAS CONOCIDAS

El 'viejo zorro' se cruza de nuevo en el camino blanco

Zeljko Obradovic, artífice de la conquista de la octava Copa de Europa del Real Madrid en 1995, aspira a sumar su noveno entorchado continental

Se hace prácticamente imposible desligar el nombre de Euroliga del de Zeljko Obradovic. Nada menos que ocho títulos continentales contemplan a este entrenador serbio, un hombre curtido en mil batallas y

ante el que se ha llegado a rendir incluso un entrenador del prestigio del italiano Ettore Messina.

En esta exitosa trayectoria, los caminos de Obradovic y del equipo que más Euroligas tiene en sus vitri-



Pablo Laso y Zeljko Obradovic, presente y pasado del Real Madrid

nas, el Real Madrid, se han cruzado en varias ocasiones, pero sólo en una de ellas tuvo un final feliz para ambas partes: en 1995 con la consecución de la Octava.

En progresión

Ahora, el 'viejo zorro' Obradovic busca una condecoración más, esta vez al frente de un equipo como el Fenerbahçe que nunca ha saboreado las mieles europeas. Por el momento, sus dos años precedentes se saldaron con un cuarto puesto y un subcampeonato. ¿Culminará su escalada en este 2017?



FÚTBOL | 'PLAY-OFFS' DE ASCENSO A SEGUNDA DIVISIÓN B

Una visita con sabor histórico

El Alcobendas Sport inicia su andadura en las eliminatorias de ascenso visitando el Nuevo Las Gaunas, el campo de la Sociedad Deportiva Logroñés • Los de Rubén Reyes acabaron terceros

21/05 | 18:00H.


SDL | 3º | 91PT.

ALS | 3º | 63PT.

F. QUIRÓS

@franciscoquiros

Dicen que a la tercera va la vencida, pero el Alcobendas Sport quiere redefinir el refrán en la que será su cuarta participación en una fase de ascenso a Segunda División B. El empate ante el Móstoles (0-0) en un choque marcado por los nervios de los visitan-

tes, sólo sirvió para que los hombres de Rubén Reyes cerraran la fase regular con un nuevo punto en su casillero, asegurando la tercera plaza.

Después de ese trámite, al conjunto blanco le llega el momento de demostrar que está en condiciones de afrontar un objetivo que ya estaba en la mente de la directiva alcobendense a la hora de confeccionar la plantilla.

Un 'coco'

El sorteo celebrado el pasado lunes en la Ciudad del Fútbol de Las Rozas emparejó al Sport con un equipo que evoca a otros tiempos, concreta-

EL RIVAL**Puntuación de récord**

Tanto la SD Logroñés como el Alcobendas Sport acabaron la fase regular en tercera posición, aunque entre ambos hay 28 puntos de diferencia. El grupo riojano ha sido particular, ya que el campeón, el Calahorra sumó 95 puntos, y el Calasancio se salvó con 31.

mente a la década de los 90. La SD Logroñés tomó el testigo de aquel club que se convirtió en un 'matagigantes' del fútbol español gracias a jugadores como 'Tato' Abadía o el ruso Oleg Salenko, aunque las deudas llevaron a esta entidad a la desaparición, dejando un hueco que desde entonces se disputan la propia Sociedad Deportiva Logroñés y la Unión Deportiva, dos clubes que comparten nombre e instalaciones y que pugnan por convertirse en la referencia de la capital riojana.

A pesar de todo esto, el escenario del Nuevo Las Gaunas no debería impresionar a jugadores como el defensa Iñaki, los centrocampistas Quique Vázquez y Mateo o el delantero Joao Pedro, quienes ya tienen experiencia en la categoría de bronce.



Matapiñonera decidirá el destino del Sanse PRENSA UD SANSE

FÚTBOL | SEGUNDA DIVISIÓN B

El Sanse prolonga el sufrimiento

Los de Alfredo Santaelena se jugarán la permanencia en Segunda B con el filial del Levante • La plantilla afronta el reto con ilusión

F. Q. SORIANO

"Estamos todos con mucha ilusión, el equipo lleva peleando por el objetivo toda la temporada y lo afrontamos con muchas ganas, sabiendo que nos jugamos todo a dos partidos. Tienen que ser nuestros dos partidos." Así resume para GENTE Saúl, el capitán de la Unión Deportiva San Sebastián de los Reyes, la eliminatoria de permanencia que jugará el club de Matapiñonera. El triunfo por 2-1 frente al Amorebieta sirvió para eludir el mal ma-

yor, el descenso directo, pero la victoria del Navalcarnero condenó al Sanse a un 'play-out' donde se medirá con el filial del Levante, un rival al que el propio Saúl define como "un buen equipo, con buenos futbolistas, es un filial y sabemos que tiene mucho peligro". El sorteo quiso que la ida se juegue en Valencia este fin de semana, un factor que el capitán valora positivamente: "Siempre está bien que se decida todo en tu campo, aunque va a estar todo muy igualado", zanja.



El Sport cerró la Liga en el José Caballero con un empate a cero ante el Móstoles

ALCOBENDAS | ATLETISMO

El deporte como vía contra la violencia

La carrera, impulsada por el carné joven, se disputará el domingo • Habrá una prueba de 5 kilómetros y otra de 10 dirigida a los adultos

REDACCIÓN

Alcobendas acogerá este domingo la III carrera 'Jóvenes contra la violencia', una iniciativa impulsada por el carné jo-

ven que espera contar con una participación cercana a los 4.000 atletas de entre 14 y 18 años que recorrerán un circuito urbano de cinco kiló-

metros. Con todo, la prueba busca promover el ocio saludable y el deporte, erradicar la violencia y desarrollar la tolerancia entre los jóvenes.

Varias modalidades

La cita contará con una modalidad de 10 kilómetros, dirigida a los mayores de 18 años, según ha apuntado el Consistorio de Alcobendas en un comunicado. Además, el colegio o instituto que más puntos obtenga en la carrera de cinco kilómetros ganará un viaje de fin de curso para 50 alumnos y profesores.



Carrera contra la violencia

ALCOBENDAS | CICLISMO

Una jornada dedicada a las bicicletas

GENTE

El domingo 28 de mayo se celebrará el XXVII Día de la Bicicleta, que este año espera recibir a más de 2.500 aficionados de todas las edades, a quienes se reservarán las calles más importantes de la ciudad. Esta actividad, organizada por el Club Ciclista

Alcobendas, cuenta con gran seguimiento por parte de los aficionados que, además, pretenden concienciar a la sociedad de que la bicicleta es un medio de transporte. Al mismo tiempo, el propósito es hacer hincapié en la convivencia necesaria entre ciclistas, peatones y automovilistas.



Recreación digital histórica: Esta nueva experiencia de realidad virtual es obra de la especialista en la recreación digital histórica y animación Magoga Piñas Azpitarte, que ha trabajado en ex-

posiciones, producciones audiovisuales y proyectos cinematográficos como, entre otros, 'Juego de Tronos', 'Cosmos, a Spacetime Odyssey', 'Lo Imposible' o 'Ágora'. Para el próximo otoño está pre-

visto el lanzamiento de una visita virtual multiplataforma, accesible desde 'smartphone', tablet y ordenador, que permitirá a los usuarios de todo el mundo visitar el MAN de una manera remota



REALIDAD VIRTUAL | 150 ANIVERSARIO

Las visitas al Museo Arqueológico se reinventan

Aquellos que se acerquen al MAN se encontrarán con una nueva experiencia de realidad virtual ● El objetivo de esta iniciativa es transformar las experiencias culturales tanto dentro como fuera de las instalaciones

ALBERTO ESCRIBANO
@albertoescr

Reinventar la visita museística y crear un vínculo directo con la tecnología más avanzada. Estos son los objetivos del acuerdo de colaboración firmado por el Museo Arqueológico Nacional (MAN) y la compañía Samsung, gracias al cual los visitantes pueden disfrutar desde comienzos de este mes de mayo de las nuevas instalaciones digitales.

CADA UNA DE
LAS SALAS
DEL MUSEO
CONTARÁN CON
GAFAS GEAR VR

La colaboración entre estos dos organismos coincide con el 150 aniversario del MAN y tiene como fin transformar las experiencias culturales tanto dentro como fuera del museo.

Museo tecnológico

En su presentación, el secretario de Estado de Cultura, Fernando Benzo, señaló que trabajarán para que el museo sea "más actual y tecnológico" para que acudir a sus instalaciones sea "más apete-



Fernando Benzo, secretario de Estado de Cultura, probó las gafas Gear VR

cible y divertido". El primer proyecto del acuerdo es la aplicación 'Vivir en...', que adapta distintas piezas y contenidos arqueológicos a la experiencia de realidad para que los visitantes puedan vivir la sensación de pasear por

las calles y entrar a las casas de nuestros antepasados.

Cinco escenarios

Esta experiencia incluye cinco escenarios de la historia de España que forman parte de la exposición permanente: Pre-

historia, Protohistoria, Hispania Romana, Edad Media y Edad Moderna. Cada una de las salas del museo contará con unas gafas Gear VR, un 'smartphone' Samsung Galaxy S7 y unos auriculares para los visitantes.

AGENDA EXPOSICIONES

Cuarenta años de fotografía arqueológica española

Esta exposición supone un recorrido por 40 años de arqueología española a través de imágenes tomadas desde 1975 a la actualidad por José Latova Fernández-Luna, asociado a los proyectos arqueológicos más relevantes de nuestro país en la última generación de investigaciones.

» MAN. Hasta el 27 de agosto



José Latova Fernández

Obras maestras de Budapest. Del Renacimiento a las Vanguardias

Una rigurosa selección de 90 obras procedentes de la colección permanente del Museo de Bellas Artes de Budapest y de la Galería Nacional de Hungría.

» Museo Thyssen. Hasta el 28/05

Tesoros de la Hispanic Society of America

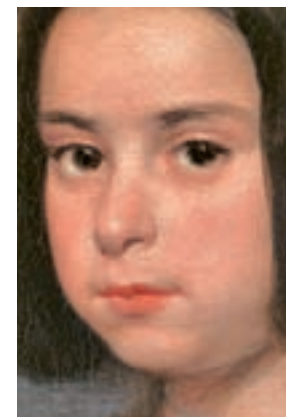
El Museo del Prado, con el patrocinio en exclusiva de la

Fundación BBVA, ofrece al público la excepcional oportunidad de disfrutar de más de doscientas obras pertenecientes a Hispanic Society, institución con sede en Nueva York creada para la divulgación y estudio de la cultura española en EEUU.

» Museo del Prado. Hasta el 10/09

Piedad y terror en Picasso

Formando parte de esta exposición, y como contrapun-



Hispanic Society

to histórico a ella, se presenta una selección de los resultados del proyecto de investigación Fondo Documental Guernica, referido al período 1937-1949.

» Reina Sofía. Hasta el 4/09

Márió Pedrosa

Pedrosa encarna el paradigma del intelectual público, comprometido con el futuro de la sociedad en términos culturales y políticos.

» Reina Sofía. Hasta el 16/09

PLANES | MODA

Las bicicletas tomarán el centro de la capital

Trendcycle, la pasarela de moda sobre dos ruedas única en toda Europa, vuelve a Madrid con su IV edición

PAULA SAN JOSÉ LÓPEZ
@pauzanjolo

La moda cada vez está más presente en nuestras rutinas diarias, y se deja ver a pie de calle constantemente y al alcance de todos. Por ello, la imaginación aumenta a la hora de crear eventos originales a los que no se puede faltar.

Este sábado 20 de mayo grandes marcas, emprendedores del sector y diseñadores salen a las calles para presen-

tar sus colecciones al público, gracias a Trendcycle, la pasarela de moda en bicicleta. Entre ellos nos podemos encontrar firmas de moda como Agatha Ruiz de la Prada y Green Coast o de calzado y joyería como Pomellato o Cooper&Troy, entre otras. Todas distintas pero con un fin común, enseñar que la moda puede ser algo divertido. Por eso optan por exponer su trabajo de una forma diferente.

El punto de encuentro de Trendcycle será la plaza de Colón, lugar desde el cual



Trendcycle 2016

partirá el carrusel de escaparates en movimiento. Como fiel aliado durante todo el trayecto cuenta con las bicicletas eléctricas de BiciMad, con las que desplazarnos con un

medio de transporte urbano y de una forma sostenible por las céntricas y emblemáticas calles de Madrid. Pedalear o seguirlo desde el autobús de dos plantas son dos de las op-

ciones para unirse a la pasarela, aunque también es posible acompañarla a pie y verla desde un punto de vista diferente. Colón será también la ubicación donde, a partir del

GRANDES
MARCAS Y
DISEÑADORES
PRESENTAN SUS
COLECCIONES

PEQUEÑOS
PUESTOS
EXHIBIRÁN LAS
PROPUESTAS Y
LOS PRODUCTOS

mediodía, se situarán los 'pop up', pequeños puestos, que exhibirán las propuestas y venderán los productos a todos aquellos que quieran hacerse con las prendas y complementos más aclamados de esta temporada.

Tras el recorrido se nombrarán los ganadores de los Premios Trendcycle, elegidos por un jurado formado por expertos y apasionados de las tendencias urbanas.

Un plan perfecto para conocer la ciudad haciendo un tour por sus barrios o simplemente para disfrutar del buen tiempo y la primavera.

GASTRONOMÍA | TENDENCIAS

Madrid se sumerge en la verdadera esencia del té y el café de origen

Para los amantes de estas bebidas llega una interesante propuesta a varios establecimientos

PAULA WANDA BRUSZEWSKA

Promover el consumo saludable y tradicional del café y el té. Bajo esa premisa, la empresa Elements Tea&Coffee llega a Madrid para ofrecer lo mejor de su catálogo, en el que se incluyen 100 variedades de té y 15 de café para todos los gustos. Todos ellos se podrán disfrutar en locales como Café Murillo, Restaurante Flavia, El Velásquez 17, Pasta Mito, Kuoko 360 y Paperboy y Limone. En ellos se podrá conocer no solo la calidad de sus productos, sino también el placer de cuidar el cuerpo gracias a las múltiples cualidades que poseen a nivel antioxidante. También eliminan líquidos, protegen la piel,



Sangría con Pu Erh

Una bebida especial y sencilla que se puede encontrar en su web Compracafeyte.es, junto con otras recetas, información y la manera de prepararlo.

regulan el colesterol y relajan. Un buen ejemplo de ello es el té Pu Erh (té rojo), el té blanco, el Oolong o su famosa infusión de rooibos con aloe vera. Es la manera perfecta de mimar tu paladar y poner a prueba los cinco sentidos con su enorme gama de sabores y aromas.

Uno de los lugares que lo ofrece es el 'rsito-shop' Pasta Mito, una combinación perfecta entre restaurante y tienda. La ubicación idónea para disfrutar de la experiencia Elements y encontrar los mejores artículos italianos con más de 15 variedades de pasta fresca. También dispone de recetas sencillas y nutritivas.

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

BELLAS ARTES
Teatro Bellas Artes
LOS VECINOS DE ARRIBA
UNA COMEDIA DE CESC GAY

APOLO
SARA BARAS
VOCES

PEQUEÑO GRAN VÍA
TU NO ME VALES

LA LATINA
20 teatrolatina
Prefiero que seas mi amigo

BANKIA - PRÍNCIPE PÍO
GOODEYE DOLLY!
LA DESPEDIDA DE LANA CON 40 AÑOS SIN ÉXITOS

PHILIPS - GRAN VÍA
Ohlala

AMAYA
TEATRO AMAYA
JUGLARS ZENIT
DEL 10 AL 25 DE MAYO

RIALTO
MAYO 30
El Cabaret 'El Cabaret' Enermejada

Disfruta comprando tus entradas
Club - Teatro - Cabaret
The Hole Zero
Del 25 al 28 de mayo de 2017.
Madrid Teatro Calderín
28,5 €

AGENDA CULTURAL | MADRID IMPRESCINDIBLE



NOCHE DE LOS MUSEOS

Recorrido por la vida de Cervantes

El Museo Casa Natal de Cervantes celebra la Noche de los Museos con el espectáculo teatral 'El hogar de la memoria', a cargo de la compañía Lear, que ofrecerá un recorrido imaginario por la vida de Cervantes y la historia del edificio en el que nació el escritor.

» Museo Casa Natal de Cervantes. 20 de mayo



TROFEO

La Undécima sale del Bernabéu

El histórico trofeo, que el Real Madrid ganó frente al Atlético el año pasado, estará disponible en los exteriores de Las Rozas Village para que todos sus visitantes, y especialmente los aficionados del equipo blanco, puedan admirarlo de cerca.

» Las Rozas Village. 27, 28, 29 de mayo y 1, 2 y 3 de junio



CONCIERTO

Ricky Martin llega a Madrid

El cantante puertorriqueño inicia su gira por España, que le llevará a diferentes comunidades autónomas, el próximo 23 de mayo en Madrid.

» WiZink Center. 23 de mayo



TEATRO

La comedia más explosiva

El espectáculo de 'Corta el Cable Rojo' se compone de 10 escenas o números. Todos con una estructura diferente. El público es parte del show.

» Pequeño Teatro Gran Vía



MERCADOS

Una fiesta gastronómica

'La Noche de los Mercados', una original iniciativa impulsada por Bodegas Torres, llega a Madrid el próximo 25 de mayo. Más de 80 puestos en tres mercados emblemáticos del centro de la ciudad abrirán sus puertas fuera de su horario habitual por primera vez y durante una sola noche, para celebrar una fiesta gastronómica en todos los sentidos.

» Mercado Barceló, Mercado de la Paz y Mercado de Ventas. 25 de mayo

QUÉ ESCUCHAR



Turn Up The Quiet

Diana Krall
VERVE

Solo es necesario escuchar unos pocos acordes de 'Turn Up The Quiet' para experimentar la alegría que Diana Krall debió vivir al hacer este disco. Es fundamentalmente y será siempre una pianista de jazz, aunque esta vez ejerce de líder de banda. En este trabajo ella ha escogido repertorio y ha escrito los arreglos.



EXPOSICIÓN

Una de las obras más importantes del XVII

La Biblioteca Nacional presenta la primera exposición en la que se reúnen las piezas más destacadas de la producción gráfica de Juan Carreño de Miranda (1614-1685), pintor de cámara de Carlos II, cuya obra sobre papel es de las más importantes del siglo XVII.

» Biblioteca Nacional. Hasta el 10/09



EXPOSICIÓN

Madrid, ciudad Wonder Woman

La capital se convertirá hasta el 23 de agosto en la ciudad Wonder Woman. Las calles y lugares más emblemáticos de Madrid acogerán durante estos meses una exposición de las más grandes heroínas y villanas de DC.

» Hasta el 23 de agosto



ALCOBENDAS

El Muncyt celebrará el Día de los Museos con visitas teatralizadas

El Museo Nacional de Ciencia y Tecnología (Muncyt) celebrará el Día de los Museos con visitas guiadas teatralizadas y con la proyección de la película 'Ágora', dirigida por Alejandro Amenábar. En el encuentro, titulado 'Museos e historias controvertidas, decir lo indecible en los museos', habrá actrices que representarán a grandes figuras de la historia como Marie Curie, Rosalind Franklin e Hipatia.

» El 20 de mayo con entrada gratuita



MUSICAL

La fiesta del año

Descubre el origen de este universo que mezcla circo, burlesque, cabaret, música y humor de una forma muy diferente a los anteriores espectáculos. No es necesario que hayas visto 'The Hole' ni 'The Hole 2' para disfrutar de 'The Hole Zero'.

» Teatro Calderón



SAN SEBASTIÁN DE LOS REYES

Una versión del clásico de Disney

El Teatro Adolfo Marsillach recibe el musical 'El libro de la selva', un montaje de la compañía Libélula inspirado en la obra de Rudyard Kipling titulada 'El libro de las Tierras Virgenes'. El montaje está especialmente dirigido al público familiar.

» El 21 de mayo a las 18 horas



ALCOBENDAS

Nueva edición de la jornada más solidaria

La ONGD Abenin ben por la infancia celebra su XII Día solidario con talleres infantiles y danza y música en directo. El dinero recaudado se donará a la entidad Open Arms.

» El 20 de mayo en La Esfera



SANSE

Una exhibición de la agrupación local

La Sala Martín Chirino expone durante este mes la muestra 'Huellas y Visiones', con decenas de trabajos de pintura, cerámica y grabados elaborados por el colectivo Grupo 10.

» Hasta el 25 de mayo

RECOMENDACIONES LITERARIAS

La asamblea de los muertos

Tomás Bárbulo
SALAMANDRA



Entre bromas y pullas, cuatro parejas inician un viaje al norte de África en un minibus alquilado. Los hombres forman parte de una banda de delincuentes

alquilado. Los hombres forman parte de una banda de delincuentes

La mujer del camarote 10

Ruth Ware
SALAMANDRA



'La mujer del camarote 10', un adictivo 'bestseller' que ha entrado en las listas de los libros más vendidos de The New York Times y USA Today

libros más vendidos de The New York Times y USA Today

La teoría de los muchos mundos

Christopher Edge
BLOK



Albie Bright ha perdido a su madre. Es su padre el que le da la idea de usar la ciencia para encontrarla. Y esta es la entrañable historia de esa búsqueda

para encontrarla. Y esta es la entrañable historia de esa búsqueda

El lenguaje oculto de las piedras

Chiara Parenti
EDICIONES B



'El lenguaje oculto de las piedras' es una novela emocionante acerca de las elecciones que la vida nos pone delante y sobre el valor de desafiarlas

nes que la vida nos pone delante y sobre el valor de desafiarlas

El dios de nuestro siglo

Lorenzo Luengo
SEIX BARRAL



Daniella Mendes, joven detective, investiga la desaparición de tres niños en una ciudad de clase alta estadounidense con tensiones raciales

ciudad de clase alta estadounidense con tensiones raciales

Entra en mi vida

Clara Sánchez
DESTINO



En los años 80, cuando Verónica tiene diez años, descubre en la vieja cartera de su padre la fotografía de una niña que jamás había visto antes

padre la fotografía de una niña que jamás había visto antes

Gente

Para poner su anuncio llame al:
 **91 548 02 63**

ANUNCIOS CLASIFICADOS

Ávila: 807 505 783* Palencia: 807 505 781*
 Burgos: 807 505 132* Santander: 807 505 779*
 León: 807 517 310* Segovia: 807 505 789*
 Logroño: 807 505 794* Valladolid: 807 517 023*

Ponga su anuncio en: Gran Vía 57, 9ªA, 28013 Madrid. (Metro Plaza España) en horario de 9:30 a 19:30 h. (Lunes a Viernes). Gente en Madrid no se responsabiliza de la procedencia ni de la veracidad de los anuncios breves, y se reserva el derecho de modificar el emplazamiento de los mismos, así como la publicación o no en caso de no cumplir las condiciones necesarias. El costo de la llamada a los números 807 es de 1,21 €/min. desde la red fija y de 1,57 €/min. desde la red móvil. IVA incluido.

1. INMOBILIARIA

1.2. ALQUILER PISOS

OFERTA

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

PISO 3 dormitorios. 490€. 653919652.

PISO 410€. 653919652.

1.4. VACACIONES

OFERTA

LOPAGÁN. Playa. 5 camas. 2 aseos. Julio, Agosto, Septiembre. 915271108.

2. EMPLEO

OFERTA

INGRESOS extras. 661018797.

DEMANDA

ASISTENTA Española. Experiencia. Busca trabajo miercoles. Mañanas. 7€ hora. Zona Centro. Carmen. 679584695.

BUSCO trabajo como interna. 664398130.

ESPAÑOLA cocina, limpieza. 665840303.

4. ENSEÑANZA

4.1. MÚSICA

OFERTA

INICIACIÓN al piano. 915197849.

8. OCIO

8.1. LIBROS

DEMANDA

COMPRO libros hasta 1€. 665344294.

8.2. JUGUETES

DEMANDA

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

10. INFORMÁTICA

10.1. REPARACIONES

OFERTA

INFORMÁTICO Domicilios. 671277949.

CRÉDITO PERSONAL ó HIPOTECARIO

Liquidez, Reunificamos deudas, Atrasos, Asnef, Embargos, Subastas...

CÓMODAS CUOTAS O 1 AÑO SIN PAGOS

LLAMADA GRATUITA
900 900 903

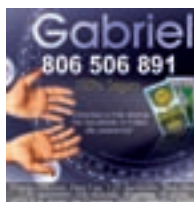
segurban.com
 Intermediario Independiente desde 1994

11. CRÉDITOS

11.1. FINANCIACIÓN

OFERTA

SEGRUBAN, Si tiene casa tiene crédito. Cómodas cuotas o 1 año sin pagos Tel. 900 900 903 (Llamada gratuita)



Gabriel
 806 506 891

15. RELACIONES

15.2. ÉL BUSCA ELLA

DEMANDA

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

18. ESOTERISMO

18.1. VIDENCIA

OFERTA

TAROT y videncia on line. www.elfuturoentumano.com
 VIDENTE. Santería. Alcorcón. 615619216.



GABINETE DE VIDENCIA MAESTRO KALILU
 CON LA AYUDA DEL MAESTRO KALILU RESOLVERÁS TUS PROBLEMAS
 AMOR, TRABAJO, NEGOCIOS, FAMILIARES, BRUJERÍA, BLOQUEOS Y RECUPERACIÓN DE PERSONA AMADA. FALTA DESEJO SEXUAL.
 TAMBIEN TRABAJOS A DISTANCIA
 691 514 704 - 631 264 669



Gente digital
 Toda la información que necesitas
 www.gentedigital.es

Ven y recibe el Agua del Tratamiento

ESTE DOMINGO A LAS 10 DE LA MAÑANA

¿Qué te está haciendo sufrir?

- Deudas.
- Miseria.
- Problemas familiares.
- Mala suerte.
- Desempleo.
- Enfermedades.
- Insomnio.
- Fracaso sentimental.
- Falta de paz interior.

¡COMPRUEBA TÚ MISMO LA EFICACIA DE ESTA AGUA!

PASEO SANTA MARÍA DE LA CABEZA, 12 - ATOCHA
 Para más información: 91 539 26 18

SUDOKUS

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

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

Cómo jugar: Complete el tablero de 81 casillas (dispuestas en 9 filas y columnas). Deberá rellenar las celdas vacías con los números que van del 1 al 9, de modo que no se repita ninguna cifra en cada fila ni en cada columna o cuadrado.













SOLUCIÓN IZQ.:

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

SOLUCIÓN DCHA.:

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

HORÓSCOPO | LA PREDICCIÓN DE LA SEMANA

 <p>ARIES 21 MARZO — 20 ABRIL</p> <ul style="list-style-type: none"> ● ACCIÓN: En tu propia valía y patrimonio personal ● SENTIMIENTOS: No repitas errores del pasado ● SUERTE: Te sientes el centro de todo ● SALUD: Pon atención a la forma de afrontar las emociones 	 <p>LIBRA 23 SEPTIEMBRE — 22 OCTUBRE</p> <ul style="list-style-type: none"> ● ACCIÓN: En todo lo relacionado con la economía ● SENTIMIENTOS: Sentimientos encontrados. ● SUERTE: Con la pareja ● SALUD: La música relajante y un 'spa' serían estupendos para ti
 <p>TAURO 21 ABRIL — 21 MAYO</p> <ul style="list-style-type: none"> ● ACCIÓN: En temas relacionados con la pareja y amigos del trabajo ● SENTIMIENTOS: Deberías ● SUERTE: Llegar a consensos ● SALUD: A veces los problemas te superan. Calma 	 <p>ESCORPIO 23 OCTUBRE — 22 NOVIEMBRE</p> <ul style="list-style-type: none"> ● ACCIÓN: Te sientes el centro de todos ● SENTIMIENTOS: Evita discusiones inútiles ● SUERTE: En tus acciones cotidianas ● SALUD: Sentimientos contrapuestos. Debes descansar y relajarte
 <p>GÉMINIS 22 MAYO — 21 JUNIO</p> <ul style="list-style-type: none"> ● ACCIÓN: En tus acciones diarias ● SENTIMIENTOS: Ponte en el lugar de los demás y verás como todo fluye ● SUERTE: Con tus nuevos proyectos ● SALUD: Una vida sana y beber mucha agua te favorecen 	 <p>SAGITARIO 23 NOVIEMBRE — 21 DICIEMBRE</p> <ul style="list-style-type: none"> ● ACCIÓN: Sigue tus corazonadas ● SENTIMIENTOS: Debes aceptar las cosas tal y como vienen ● SUERTE: En tus momentos de ocio ● SALUD: Importancia de llevar una alimentación adecuada
 <p>CÁNCER 22 JUNIO — 22 JULIO</p> <ul style="list-style-type: none"> ● ACCIÓN: En tus ratos de ocio y de diversión ● SENTIMIENTOS: Las decisiones deben ser consensuadas ● SUERTE: En tu profesión y labor social ● SALUD: No fuerces la garganta 	 <p>CAPRICORNIO 22 DICIEMBRE — 20 ENERO</p> <ul style="list-style-type: none"> ● ACCIÓN: En tus nuevos proyectos ● SENTIMIENTOS: Para recibir, antes debes dar a manos llenas ● SUERTE: En temas familiares ● SALUD: Periodo favorable y con mucha jovialidad
 <p>LEO 23 JULIO — 22 AGOSTO</p> <ul style="list-style-type: none"> ● ACCIÓN: En asuntos familiares y del hogar ● SENTIMIENTOS: Importancia de renovar el romanticismo ● SUERTE: En tus viajes y aprendizaje ● SALUD: Necesitas momentos de paz y de relax total 	 <p>ACUARIO 21 ENERO — 19 FEBRERO</p> <ul style="list-style-type: none"> ● ACCIÓN: En tu profesión ● SENTIMIENTOS: Tiempo amable y ventajoso ● SUERTE: Importancia de salir con amigos y realizar excursiones ● SALUD: Disfruta de esta época favorable
 <p>VIRGO 23 AGOSTO — 22 SEPTIEMBRE</p> <ul style="list-style-type: none"> ● ACCIÓN: En reuniones con amigos ● SENTIMIENTOS: Actúa con calma y generosidad ● SUERTE: En tu patrimonio y economía ● SALUD: Vaivenes emocionales, por lo que necesitas relajarte 	 <p>PISCIS 20 FEBRERO — 20 MARZO</p> <ul style="list-style-type: none"> ● ACCIÓN: En la sabiduría interna y aprendizaje ● SENTIMIENTOS: Época favorable y alegre ● SUERTE: En tus ganancias e inversiones ● SALUD: Equilibra tus acciones y pensamientos

ESPACIO PATROCINADO POR:

Victoria Vélez 625 666 045
 Bióloga - Naturópata (Col. 4331)

www.astral.com.es

¿HUMEDADES EN SU VIVIENDA?



en Acuasec **tenemos la solución**

Garantía
hasta
30 años



✓ **Tratamientos DEFINITIVOS** contra la humedad
Desde 1996, a la vanguardia de la tecnología



MEJOR EMPRESA EN EL TRATAMIENTO DEL AIRE



PREMIO A LA LABOR PROFESIONAL Y COMPROMISO CON LA EXCELENCIA



900 535 625
www.acuasec.com



PIDA SU DIAGNÓSTICO COMPLETO Y GRATUITO

DANIEL MURIEL

“Uno nunca sabe dónde va a encontrar a la persona que le va a cambiar la vida”

Acaba de terminar ‘6 hermanas’ pero el público no tendrá tiempo para echar de menos a este actor • El 2 de junio llega a la gran pantalla ‘Como la espuma’, el nuevo filme de Roberto Pérez Toledo • Volverá a ‘La Que se Avecina’

ESCRITO POR ALBERTO ESCRIBANO (@albertoescr) | FOTO DE ALBA RODRÍGUEZ

Le conocimos allá por los años 90 y icomienzos de los 2000 cuando se convirtió en uno de los protagonistas de ‘Escenas de matrimonio’, formato de éxito aquellos años en TVE y Telecinco. “Todo el mundo me conoce porque hice esa serie, ha sido uno de mis mayores éxitos y nunca renegaré de ello, pero es verdad que me hace más ilusión cuando alguien se me acerca y me dice que me ha visto en Cabaret o en el monólogo de Steve Jobs, por ejemplo”, cuenta el actor Daniel Muriel, que el próximo 2 de junio estrenará ‘Como la espuma’, la última película de Roberto Pérez Toledo.

Aunque en el escenario no es nada común -una orgía-, Muriel define la cinta como “divertida, inteligente y a la vez profunda”. “Pérez Toledo ha sido muy inteligente, porque ha colocado a muchos personajes que van a contar su historia, totalmente de sentimientos y de relaciones, en un sitio como es una orgía. Nos encontramos en una fiesta disparatada con muchos sentimientos. Me parece muy inteligente”, explica. Un lugar “diferente” al que hay quien incluso va a “encontrar el amor”. ¿Se puede encontrar a la persona de tu vida en un sitio como éste? “Yo creo que sí, peores cosas habrán pasado. Uno nunca

sabe dónde va a conocer a la persona que le va a cambiar su vida.”

Se lanzó sin pensarlo

Sobre las dudas que pudieran haberle surgido con un proyecto tan ‘atrevido’ como este, Muriel reconoce que desde un primer momento dijo sí al personaje “sin pensarlo”. “Es muy diferente, algo así no lo había hecho nunca, pero creo que esto te hace crecer y cuando algo te hace dar un punto más en tu carrera y



UNA HISTORIA DIFERENTE

Comedia, locura y sentimientos

‘Como la espuma’ es una comedia coral dirigida por Roberto Pérez Toledo y protagonizada, entre otros, por Sara Sálamo, Adrián Expósito, Carlo D’Ursi, María Cotiello, Sergio Torrico y Daniel Muriel. Toda la historia transcurre en una vieja mansión a lo largo de un solo día... y en una orgía. Surgirán historias de amor, desamor, reencontros y descubrimientos.

como actor me parece muy interesante como propuesta”, nos cuenta.

Con casi 20 años de trayectoria en la profesión y después de haberse atrevido con el cine, la tele y también el teatro, Muriel reconoce que le quedan muchos sueños por cumplir y uno de ellos es “hacer una película en Hollywood o Latinoamérica”. “Lo



que yo quiero ahora es hacer personajes complejos, difíciles, que me lleven a otros niveles de interpretación. Y, sobre todo, quiero seguir sorprendiendo al público”, afirma, al tiempo que añade que esto último, sin duda, es de lo más complicado. “Creo que, sobre todo, tienes que intentar hacer tu trabajo lo mejor que sabes, estar preparadísimo

mo y apostar por cosas que sepas que a la gente le va a gustar”, dice.

El alcance de LQSA

En cuanto al personaje con el que más le identifican por la calle, hay uno que se lleva la palma por encima del resto. “Es Gabi, de ‘La Que se Avecina’. Es brutal habiendo hecho solo un capítulo, tanto

por el alcance de la serie como por lo que caló el personaje. Ahora vuelvo y creo que va a gustar a la gente. Es una pasada tener un personaje recurrente y de vez en cuando volver. A mí me encanta casi más que estar continuamente”, reconoce.

20 años no son nada, dicen, pero en este caso han dado para mucho.

“ESCENAS DE MATRIMONIO’ HA SIDO UNO DE MIS MAYORES ÉXITOS”

“ME QUEDA POR HACER UNA PELÍCULA EN HOLLYWOOD O LATINOAMÉRICA”

“ME HACE MUCHA ILUSIÓN CUANDO ME DICEN QUE ME HAN VISTO EN EL TEATRO”

