

Gente

AÑO 12, NÚMERO 459
23 - 30 JUNIO 2017

madri

GETAFE



Gentesana

“La bici es la solución al tráfico”

El actor **Santi Millán** nos habla de su pasión por la bicicleta y nos cuenta cómo se cuida. Un buen desayuno es una de las claves del presentador para mantenerse en forma.



SUCESOS | PÁG. 8

Largas colas para entrar a las piscinas

Los vecinos se quejan de que el pasado fin de semana tuvieron que esperar mucho tiempo bajo el sol para poder entrar en las piscinas de Perales y La Alhóndiga-Sector III • Desde el Partido Popular han pedido al Gobierno local que se lleven a cabo iniciativas “para evitar que vuelva a pasar”

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

¡TRABAJA YA!

TALLERES MAYTE & **cab**

Escuela de formación dirigida a personas con y sin estudios, que quieren formarse y trabajar en un sector con futuro.

¡INFÓRMATE SIN COMPROMISO!

www.cabformacion.com • www.tallosmayte.com

91 686 00 16

info@cabformacion.com [tallosmayte](https://www.facebook.com/tallosmayte)

INFANCIA | PÁGS. 4 Y 8

Abuelos y nietos compartirán ocio durante el verano

El Ayuntamiento pone en marcha su campamento intergeneracional • Madrid dispone de una amplia oferta de colonias escolares para ayudar a conciliar

DESCUBRE LOS PARQUES DE AVENTURA EN LOS ÁRBOLES

RESERVAS
Tel.: 918 522 546
www.aventura-amazonia.com

En Pelayos a 25 minutos de la M-40 y Cercedilla

- Circuitos de Aventura para todas las edades
- Más de 100 juegos y 20 Tirolinas en cada parque!!
- Nuevo Circuito Canopy (en Cercedilla)
- Eventos de Empresa, Cumpleaños, Despedidas
- 3 horas de aventura

TE ATREVES CON EL NUEVO CIRCUITO CANOPY ??
9 TIROLINAS SEGUIDAS, 460 M. TOTALES

AVENTURA AMAZONIA



LA FRASE

"Es usted un miserable y un irresponsable"

Gabriel Rufián

El diputado de ERC espetó esta frase al ministro del Interior, Juan Ignacio Zoido, en el marco de una sesión de control del Congreso. El enfado de Rufián estaba basado en un supuesto veto de Interior a la convocatoria de 500 nuevas plazas de Mossos d'Esquadra.

LA CIFRA

2,5

Millones de españoles pagarán sus vacaciones a plazos

En pleno periodo estival, un estudio asegura que muchos españoles pedirán un crédito para sus días libres.

EL PERSONAJE



Mendes, un cisco con el fisco

El representante portugués está en el punto de mira tras ser imputado en el caso Falcao y las denuncias contra jugadores como Cristiano Ronaldo.

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

Continúa el verano

MAMEN CRESPO COLLADA · REDACTORA JEFE

No hay entrada de estación a la que no le dedique yo mi columna. No puedo evitarlo y es que como los cambios me animan y me ilusionan tanto, es imposible que no le escriba a la primavera, al otoño, al invierno y, en esta ocasión, al verano.

Esta vez, ha entrado oficialmente el miércoles por la mañana, aunque la realidad es que lleva con nosotros varias semanas en las que hemos tenido que soportar temperaturas altísimas, más propias de mediados y finales de julio. De ahí que tengamos cada vez más en la mente la playa, las vacaciones o cualquier escapada, a pesar de que todavía nos queda 'sufrir' a los que nos vamos en agosto unas semanitas en Madrid.

La salida de Granados de la cárcel con declaraciones que no tienen desperdicio, la celebración en Madrid estos días del WorldPride 2017, el corte de la Línea 5 en unos días o la imputación de dos concejales de Ahora Madrid son los temas que más están de actualidad. Sin embargo, con permiso de nuestro jefe de Fotografía, Chema Martínez, que no está muy de acuerdo en esto con el equipo de redacción, el tema de conversación y que verdaderamente es noticia es que hace calor. Eso sí que es de lo que habla todo el mundo y, además, con la misma opinión, que es raro en los tiempos que corren.

Ahora ya, al menos, no podremos utilizar para quejarnos la tan manida frase "pero si es que estamos todavía en primavera" porque estamos en verano, oficialmente, aunque la realidad sea que llevamos en esa estación desde hace semanas. Y, si no, que se lo digan al campo, donde la falta de agua y las altas temperaturas han acabado con buena parte de la cosecha de cereal. El verano continúa. Eso sí, solo es oficial desde el miércoles.



LA FOTO DE LA SEMANA



Las Ventas, cuando el peligro no es el toro

La Comunidad de Madrid y el Ayuntamiento de la capital sí coinciden en algo: la plaza de toros de Las Ventas no es un sitio seguro. Por ello, la Monumental no acogerá conciertos durante un tiempo, mientras que las obras se amoldarán a los festejos taurinos.

EL SEMÁFORO



La rueda de la SGAE sigue desafinando

● José Miguel Fernández Sastrón, presidente de la SGAE, ha reconocido su relación con la denominada 'rueda' de las televisiones, una trama que ha dejado dieciocho detenciones.



Siete años de cárcel por agredir a un policía

● Esta semana arrancó el juicio contra los sindicalistas Rubén Ranz y José Manuel Nogales, para quienes se piden siete años de prisión por una agresión durante la huelga general de 2012.



Darín, otro premio en la cima de La Cordillera

● El actor argentino recibirá en el mes de septiembre un Premio Donostia de la 65 edición del Festival de San Sebastián, en el marco de la presentación de su nueva película.



@gentedigital

Precios "desde" por persona y noche (excepto Portugal) en habitación doble (excepto indicado) y régimen publicado, válidos para determinadas fechas de junio a octubre, reservando hasta el 25 de junio. Gastos de gestión (IDF nacional) no incluidos. Niños gratis y descuentos: consulta estabas y condiciones de aplicación en cada establecimiento. 20% de descuento en tu Sony XZ Premium: válido para reservas superiores a 300€ en productos/servicios adquiridos en cualquiera de los canales de venta de Viajes El Corte Inglés, realizadas entre el 2 y el 30 de junio de 2017. El beneficiario de esta promoción será únicamente el titular que figure en el bono de documentación de reserva. Más información y condiciones en Viajes El Corte Inglés y en <http://www.elcorteingles.es/contenidos/promociones/ny-opens-viaje>. Paga en 3 meses sin intereses: intereses subvencionados por Viajes El Corte Inglés S.A. Financiación sujeta a la aprobación de Financiara El Corte Inglés E.F.C., S.A. Recibo mínimo 30€. Gastos de gestión 15€. Importe total del crédito/adelantado 153€. Importe: 150€, 51€/mes, TIN 0%, TAE 3,902%. Importe: 1.500€, 504€/mes, TIN 0%, TAE 4,902%. Gastos de gestión 12€. Importe total del crédito/adelantado 1.512€. Redondeo de decimales en la última cuota. Consulta condiciones. Plazas limitadas. C.I.C.M.A. 59. HERMOSILLA 112 - MADRID.



VIVE EL VERANO DE TU VIDA

Niños gratis



20% Dto. SONY
 En tu nuevo XZ Premium reservando tus vacaciones en Viajes El Corte Inglés
XPERIA XZ Premium

3 meses sin intereses

El primer smartphone del mundo que graba en Súper slow motion

Especial Costas

<p>Sanxenxo Pontevedra Hotel Nuevo Astur Spa 3* Alojamiento y desayuno</p>	<p>Junio 38€</p>	<p>Julio y agosto 42€</p>	<p>Septiembre y octubre 35€</p>	<p>Benalmádena Málaga Hotel Palmasol 4* Media pensión Niños con descuento</p>	<p>Junio 66€</p>	<p>Julio y agosto 79€</p>	<p>Septiembre y octubre 48€</p>
<p>Oropesa del Mar Castellón Hotel Marina D'Or 3* Media pensión Niño gratis • Bebidas incluidas en la pensión alimenticia</p>	<p>Junio 49€</p>	<p>Julio y agosto 94€</p>	<p>Septiembre y octubre 46€</p>	<p>Isla Canela Huelva Playacanela Spa Hotel 4* Media pensión Niños gratis • Apartamento 1 dormitorio</p>	<p>Junio 97€</p>	<p>Julio y agosto 129€</p>	<p>Septiembre y octubre 72€</p>
<p>Peñíscola Castellón Aparthotel - Hotel & Spa Acuazul 4* Media pensión 1er niño gratis • Apartamento 1 dormitorio • Entrada al parque acuático Acualandia</p>	<p>Junio 63€</p>	<p>Julio y agosto 95€</p>	<p>Septiembre y octubre 43€</p>	<p>Masalfasar Valencia Hotel SH Florazar 3* + entrada Bioparc Valencia Hasta el 30 de junio 48€ Alojamiento y desayuno</p>	<p>Aguadulce Almería Diverhotel Aguadulce 4* Del 23 de junio al 02 de julio 89€ Todo incluido Niños gratis</p>		
<p>Roquetas de Mar Almería Hotel Mediterráneo Park 4* Media pensión 1er niño gratis, 2º 50% de descuento</p>	<p>Junio 65€</p>	<p>Julio y agosto 97€</p>	<p>Septiembre y octubre 48€</p>	<p>Estepona Málaga Marriott's Playa Andaluza 3LL Del 1 al 7 de julio 206€ Alojamiento Apartamento 2 dormitorios ocupación hasta 6 personas vista jardín</p>	<p>Marbella Málaga Marriott's Marbella Beach Resort 3LL Del 2 al 8 de julio 268€ Alojamiento Apartamento 2 dormitorios ocupación hasta 6 personas</p>		

Última hora

Masalfasar | Valencia
Hotel SH Florazar 3* + entrada Bioparc Valencia
 Hasta el 30 de junio **48€**
 Alojamiento y desayuno

Aguadulce | Almería
Diverhotel Aguadulce 4*
 Del 23 de junio al 02 de julio **89€**
 Todo incluido
 Niños gratis

Estepona | Málaga
Marriott's Playa Andaluza 3LL
 Del 1 al 7 de julio **206€**
 Alojamiento
 Apartamento 2 dormitorios ocupación hasta 6 personas vista jardín

Marbella | Málaga
Marriott's Marbella Beach Resort 3LL
 Del 2 al 8 de julio **268€**
 Alojamiento
 Apartamento 2 dormitorios ocupación hasta 6 personas



902 400 454
 viajeselcorteingles.es

VIAJES El Corte Inglés
 Una sonrisa de ida y vuelta



Multiaventura: El verano es la época ideal para realizar actividades que no se estilan durante el resto del año, como la práctica del piragüismo

Vacaciones escolares... ¿y ahora qué?

El final del curso lectivo abre un largo periodo en el que la conciliación se hace aún más difícil • Campamentos y colonias urbanas son las alternativas

JAIME DOMÍNGUEZ
@JaimDominguez

La época del año más esperada por los estudiantes y más temida por sus padres ya está aquí. Este viernes 23 de junio empiezan las vacaciones escolares en España, abriéndose un periodo de más de dos meses y medio en el que la inmensa mayoría de las aulas de los colegios permanecerán cerradas. A los progenitores que no pueden disfrutar de un tiempo de asueto estival tan prolongado (la inmensa mayoría de los que trabajan) se les plantea ahora una de las preguntas con más difícil respuesta del año: ¿Qué hacemos con los niños?

El recurso más tradicional, socorrido e incluso económico pasa por dejarlos con los abuelos, una alternativa aún más interesante si se lleva a cabo en la vivienda familiar del pueblo o la playa. Para los que no tengan la suerte de contar con familiares o no se puedan permitir contratar a una persona que cuide a sus hijos durante todo el día, existen opciones casi infinitas. Elegir la más adecuada dependerá de la edad y de la personalidad del menor.



TENDENCIA

Una fábrica de futuros cocineros

La moda televisiva de los programas dedicados al mundo de la cocina ha llegado hasta el mundo de los campamentos de verano. Muchos son los que combinan las tradicionales actividades (deporte, juegos o aventuras) con clases de gastronomía. El programa 'Masterchef', de Televisión Española, ofrece este tipo de talleres por toda España.

Cuando son muy pequeños, las colonias urbanas son la elección más indicada. Cuentan con un horario muy similar al de los colegios y se pueden adaptar según las necesidades de los padres, incluyendo desayuno, comida o incluso merienda.

Pros y contras

Cuando son algo más mayores, emergen con fuerza los campamentos veraniegos. Por semanas, por quincenas o hasta por meses, se puede enviar a los niños durante un tiempo a realizar actividades de todo tipo en la playa o en la montaña, con la posibilidad de alternarlo con el aprendizaje de algún idioma. Los psicólogos infantiles destacan aspectos positivos de este tipo de experiencias como el fomento del trabajo en equipo, la tolerancia a otras personas o ideas o el desarrollo de la autonomía personal. También sirven para que valoren a sus familias y las comodidades con las que cuentan en sus hogares.

En el lado opuesto se presentan inconvenientes, sobre todo derivados de la excesiva dependencia que pueda tener el niño respecto a sus padres. Los expertos recomiendan en esos casos elegir un campamento de pocos días y no muy lejos del domicilio familiar. Es muy importante que sea el menor el que elija su destino y que no se trate de una imposición por parte de sus progenitores.

Al extranjero

Cuando los hijos llegan a la adolescencia, la necesidad de que alguien los cuide se sustituye por el interés en que ocupen sus largas vacaciones en algo productivo. Es entonces cuando aparecen los viajes al extranjero para aprender un idioma.

POR EDADES



DE 4 A 8 AÑOS

La etapa ideal para las colonias urbanas

Cuando los niños son demasiado pequeños como para pasar varios días sin la supervisión de sus padres, las colonias urbanas se presentan como la alternativa más demandada. Ayuntamientos, asociaciones y empresas organizan actividades con un horario similar al de la escuela. Se contratan por semanas y los precios varían en función de las comidas que el niño realiza allí.



DE 8 A 12 AÑOS

Las primeras noches fuera del hogar familiar

Es la edad recomendada para empezar a acudir a los campamentos de montaña o de playa. Suele tratarse de la primera vez que los niños salen fuera de casa, por lo que hay que elegir cuidadosamente el destino.



DE 13 A 18 AÑOS

Salir de España para aprender idiomas

Cuando los niños tienen edad para quedarse solos en casa, muchos padres buscan una alternativa para aprovechar los dos meses y medio de vacaciones. Los cursos de idiomas en el extranjero son la elección predilecta.



REPORTAJE | PLAN DE LUCHA CONTRA LA VIOLENCIA

El Gobierno regional y la Federación Madrileña de Fútbol ponen en marcha las primeras medidas de una iniciativa para erradicar las malas conductas en los terrenos de juego ● Habrá una asignatura escolar

Un gol a la intolerancia

FRANCISCO QUIRÓS
francisco@gentedigital.es

Gritos, insultos al rival, críticas al entrenador y/o al árbitro y, en los casos más extremos, peleas. Las gradas de los terrenos de juego donde se disputan partidos de fútbol de categorías inferiores se han convertido en los últimos años en un foco peligroso, donde conceptos como el respeto o el 'fair play' no tienen demasiada cabida.

Así, las vergonzosas escenas que décadas atrás protagonizaban los ultras más radicales de algunos equipos se han reproducido, aunque en esta ocasión los padres dejan a un lado esa faceta de modelo educativo para sacar a relucir su vertiente más 'hooligan'. Conscientes de ello, organismos como la Real Federación de Fútbol de Madrid (RFFM) han decidido tomar cartas en el asunto. La primera medida ha sido bautizada como el Plan de Lucha contra la Violencia en el Deporte, un documento elaborado por la Consejería de Educación, Juventud y Deporte y que ha sido puesta en marcha con la inestimable colaboración de la RFFM que preside Francisco Díez, después de unos meses en los

PROPÓSITOS

El pillo, un ejemplo a desterrar

En el primer paso de este programa también estuvo presente el consejero de Educación, Juventud y Deporte, Rafael Van Grieken, para quien el deporte "tiene muchos valores, como el esfuerzo, el trabajo en equipo... valores que son encomiables, pero es verdad que el respeto hacia la figura del árbitro y del contrario es algo en lo que debemos insistir en los colegios e institutos". Para ello, se va a poner en marcha una nueva asignatura optativa en Secundaria, llamada 'Respeto y tolerancia'.

En palabras del consejero, el objetivo es que "esa tendencia que tenemos en el país de elogio hacia el pillo debe ir desapareciendo".

que la idea inicial fue tomando forma.

Como si de un partido se tratase, habrá que esperar un tiempo para conocer el resultado final, pero por el momento, la estrategia elegida parece acertada: la celebración de talleres en los que se promulguen valores como la deportividad y el respeto al rival.

La idea, que será llevada a todos los clubes de la región a partir de septiembre, es "ir sumando fuerzas para que a corto plazo veamos los resultados", según defiende el presidente de la RFFM. El propio Díez asegura que "no vamos a solucionar todo, pero sí que creo que veremos otra actitud en los campos y en las gradas".

La génesis de todo

Pero, ¿dónde está el origen de estos comportamientos? Para Díez, "no podemos decir que todas las personas que hay en el fútbol son violentos, pero es un reflejo de la sociedad actual. Hemos sido muy permisivos y estamos recogiendo el fruto de ello. El problema de los padres es que se vive en una sociedad de muchos tensiones y problemas.



El papel de los padres como aficionados, a debate



Más allá del fútbol: El programa, cuya primera parada fue el Colegio Estudiantes, ubicado en el barrio de Las Tablas (distrito de Fuencarral-El Pardo) no sólo se centra en el balompié, sino en otras disciplinas como el baloncesto. En la imagen, unos jugadores de este centro saludan al consejero Van Grieken y a Paco Díez.

Hay mucha gente que durante la semana son personas educadas y corrientes, pero cuando llegan a un campo de fútbol el fin de semana explotan esa tensión". Esa espiral muchas veces tiene como destinatario al árbitro, pero en ocasiones también al entrenador del propio equipo: "Esos padres pierden de vista que el deporte es una parte de la educación y que su hijo algún día jugará más y otro menos, y que el entrenador tendrá que llamarle la atención si es necesario, como hace el profesor en el aula. No es que les tengan manía, cuando intentas corregir a alguien es que le tienes cariño", razona el presidente de la Real Federación de Fútbol de Madrid.

Ida + Alojamiento + Transportes + Tour Cultural + Vuelta

#VeranoPolitours

VENTA ANTICIPADA
D
Descuento 5% (12% para socios)

Tours por Europa

<p>Chipre (8D/7N) desde 1.150€</p> <p>Sicilia (8D/7N) desde 1.255€</p> <p>Croacia (8D/7N) desde 1.403€</p> <p>Grecia (8D/7N) desde 1.380€</p> <p>Irlanda (8D/7N) desde 1.720€</p>	<p>Rep. Bálticas (8D/7N) desde 1.535€</p> <p>Rusia (8D/7N) desde 2.058€</p> <p>Rumanía (8D/7N) desde 1.060€</p> <p>Polonia (9D/8N) desde 1.350€</p> <p>Armenia (7D/6N) desde 1.570€</p>
---	---

Cuando viajar nos hace sabios

POLITOURS

Más info. en su agencia o en www.politours.com



Los termómetros se disparan este verano GENTE

El verano será más cálido de lo normal y habrá más olas de calor

Las temperaturas en julio y agosto serán un grado y medio superiores a las habituales • El mercurio seguirá marcando valores elevados esta semana

GENTE

La Agencia Estatal de Meteorología (Aemet) confirmó esta semana lo que muchos ya se temían. El verano que acaba de comenzar de manera oficial (de manera real ya lo hizo hace algunas semanas) será más caluroso de lo habitual. El delegado del organismo en Madrid, Cayetano Torres, apuntó que hasta finales de esta semana permanecerá la alerta amarilla en la región con unas temperaturas máximas en torno a los 38 grados.

Torres detalló que durante los meses de julio y agosto se registrará una anomalía de un grado y medio por encima de la media de esta época del año, mientras que en septiembre se espera que sea de un grado más. A lo largo de

los próximos meses hay riesgo de que se produzcan varias olas de calor similares a la que se ha atravesado en los últimos días.

Primavera cálida y seca

Respecto a la pasada primavera, y teniendo solo en cuenta marzo, abril y mayo, ha sido más cálida de lo normal, especialmente en los dos últimos meses, donde la anomalía ha sido superior a los tres grados. Un hecho que se ha agravado a lo largo de junio, donde se han rozado los 40 grados de máxima en los observatorios de la capital. En cuanto a las precipitaciones, han sido muy inferiores a los valores normales de esta estación, siendo una primavera muy seca.

Cuatro servicios especiales para afrontar las obras de la Línea 5

Metro cerrará uno de sus recorridos más antiguos entre el 3 de julio y el 3 de septiembre

JAIME DOMÍNGUEZ
@JaimDominguez

La Línea 5 de Metro, uno de los recorridos más antiguos, utilizados y criticados del suburbano madrileño, cerrará por completo entre el 3 de julio y el 3 de septiembre. 62 días en los que se invertirán un total de 66,5 millones de euros para sustituir la catenaria, renovar el alumbrado, instalar un nuevo sistema de comunicaciones y reformar las estaciones de Canillejas, Torre Arias, Suanzes y Aluche.

Para paliar las inevitables molestias que los trabajos provocarán a los miles de viajeros que utilizan este trazado (180.000 al día durante el pasado mes de julio), el Consorcio Regional de Transportes ha establecido un dispositivo de transporte alternativo que contará con cuatro servicios especiales de autobuses de la EMT dotados con 21 vehículos. El primero de ellos cubrirá cada cinco minutos el trayecto que une las paradas de Alameda de Osuna y Canillejas. De esta estación partirá el segundo, que llevará a los viajeros hasta Manuel Becerra cada tres minutos. El tercero saldrá de Emba-



El cambio de la catenaria es una de las razones del cierre GENTE

SE REPARTIRÁ EN LOS PRÓXIMOS DÍAS

Un tríptico con toda la información

El Consorcio repartirá a lo largo de la semana que viene un folleto con toda la información sobre el cierre de la Línea 5. El tríptico contiene las alternativas de transporte público para los viajeros, explicando incluso cual es la mejor combinación para llegar a su destino si van de una estación a otra. Se puede consultar en la página web Metromadrid.es.

jadores con destino a Aluche en intervalos de tres minutos, mientras que el cuarto partirá de este intercambiador del sur de la capital hasta la estación de Casa de Campo cada cinco minutos.

Una de las decisiones que ha tomado el Consorcio es la

de no poner ningún servicio especial entre la estaciones de Diego de León y Puerta de Toledo, justo las que cubren el tramo central de la línea. El motivo es que sus responsables estiman que existen alternativas en el resto de la red para cubrir esos trayectos.

Como ejemplo, señalan que un viajero que quiera ir a la parada de La Latina puede acercarse a la misma desde la de Tirso de Molina, situada en la Línea 1.

Refuerzos

Para afrontar ese más que previsible incremento de usuarios en el resto de las líneas, Metro reforzará la frecuencia de paso en casi todos sus recorridos, fundamentalmente en los que pasan por el centro de la capital. También se aumentarán el número de vehículos en algunos trazados de la EMT, fundamentalmente aquellos cuyo trayecto coincida en parte con la Línea 5.

Detenidos tres yihadistas peligrosos

Uno de los arrestados estaba muy radicalizado y presentaba un perfil similar a los que han protagonizado ataques en Londres y París

E.P.

La Policía Nacional detuvo este miércoles a tres personas de origen marroquí, una de ellas acusada de integración en la organización terrorista DAESH y "extremadamente peligrosa" por su avanzado estado de radicalización y por su perfil coinci-

dente al de los autores de atentados recientes en Reino Unido o Francia.

El operativo se produjo en la calle Divino Valles de la capital, donde se arrestó a un hombre de 32 años y a sus dos compañeros de piso, a los que supuestamente aleccionaba para que se unieran

al DAESH. En su poder obraban varios manuales específicos sobre dinámica terrorista en el marco yihadista. Las temáticas de estos documentos van desde la preparación ideológica más radical hasta las acciones de martirio.

Amenaza

"Presentaba un perfil extremadamente peligroso, coincidente con el de los terroristas recientemente implicados en los atentados en Rei-

no Unido o Francia, y estaba considerado una clara amenaza para la seguridad de nuestro país", señalaron desde el Ministerio del Interior, añadiendo que este individuo "intentó captar a personas de su entorno próximo a los que pretendía convencer para llevar a cabo la yihad violenta en nuestro país".

En el último año han sido detenidos 172 terroristas yihadistas en operaciones realizadas en España.



Dos de los presuntos yihadistas detenidos

Nueva edición del campamento que junta a abuelos y a nietos

El Ayuntamiento organiza este evento, en el que las dos generaciones disfrutan de diversas actividades acuáticas, deportivas, culturales y de ocio

- Por primera vez, se sumarán proyectos científicos para experimentar en familia

importante papel, el Ayuntamiento de Getafe pone en marcha por segundo año consecutivo los campamentos intergeneracionales, en los que se podrá disfrutar de distintas actividades, acuáticas, deportivas, culturales, de ocio y este año también científicas. El objetivo es que tanto mayores como pequeños, a partir de 6 años, compartan vivencias mientras aprenden y se divierten. "Se facilitan así nuevas alternativas a los abuelos, que en ocasiones tienen también la responsabilidad de cuidar a sus nietos durante el periodo estival", han explicado fuentes municipales. De esta forma, se fomenta la convivencia intergeneracional, afianzando de una forma lúdica los vínculos que unen a ambos miembros de una misma familia, aunque también podrán participar de forma individual los ma-

yores que quieran disfrutar igualmente de todo el programa de actividades.

Robótica

El campamento, que se celebrará de forma gratuita del 30 de junio al 14 de julio, contará con actividades de ocio y deporte como 'Ponte en marcha', 'Todos al Ritmo', y excursiones, cine de verano con animación y, por primera vez,

LAS
INSCRIPCIONES:
HASTA EL 26
DE JUNIO EN LA
CASA DEL MAYOR

talleres de robótica y experimentación científica, donde podrán construir robots y realizar distintas pruebas amenas y educativas.

Las inscripciones se pueden realizar hasta este lunes 26 de junio en la Casa Municipal del Mayor. Los requisitos para poder participar pasan por ser mayor de 65 años, o bien mayor de 55 prejubila- do, jubilado o pensionista.

MAYORES

C.E.A
getafe@genteenmadrid.com

Los abuelos juegan un importante papel en la familia para los niños. En muchas ocasiones, además, resultan ser un gran pilar en la economía de los progenitores y en el desarrollo de los menores, al encargarse de cuidar a sus nietos cuando los dos padres trabajan.

Asimismo, son un puente entre los progenitores y sus hijos, la figura mediadora o los llamados padres subrogados. Teniendo presente este



Un grupo de abuelos disfrutando de las actividades



LA COMUNIDAD DE MADRID TRIPLICA LA AYUDA PARA NUEVOS AUTÓNOMOS

x3

Se amplía de 6 a 18 meses la
tarifa plana de 50€ de cotización

Infórmate en: www.madrid.org

012

Comunidad de Madrid



El artista gallego, Xael López

XOEL LÓPEZ

“El gran reto de este disco ha sido hacer canciones desde la calma y la felicidad”

El artista gallego dará su único concierto en Madrid el próximo 29 de junio dentro del festival Cultura Inquieta que tendrá lugar en Getafe

CULTURA

C.E.A

Cultura Inquieta lleva el 29 de junio al Polideportivo de San Isidro el único concierto que dará este año Xael López en Madrid. Tras casi dos años presentando 'Paramales', se encuentra inmerso en la grabación de su nuevo trabajo y perfilando el libro de poemas que saldrá en septiembre, pero aún tiene tiempo para subirse a los escenarios, en los que sorprenderá con una actuación especial. GENTE habló con él.

Sólo siete conciertos. ¿Necesitabas bajar el ritmo?

En realidad simplemente es que estoy grabando disco. Esa es la principal razón. Además, al haber estado girando por muchos lugares con mi último trabajo 'Paramales', creo que también era un descanso necesario.

¿Cómo está planteada la nueva 'minigira'?

Será corta, por eso quería hacer algo que me motivase, algo distinto, y lo que he planteado es una especie de recopilación de los pequeños hits de mi carrera (desde 2011). Además, me acompaña la banda completa, vienen “los vientos” e incluso gente que

tocó conmigo en la época de Deluxe. Van a ser unos conciertos especialmente bonitos.

El nuevo disco, ¿cómo va a ser?

En el caso del nuevo álbum, todavía es muy pronto para saber qué camino sigue, porque estamos configurando el repertorio, probando los arreglos... Va a depender mucho del resultado final. No me atrevo a aventurarme con lo que va a pasar, pero sí que te

ESTARÁ
ACOMPAÑADO
DE SU BANDA Y
DE ANTIGUOS
COMPAÑEROS

puedo decir que será un disco ecléctico.

¿Cuál ha sido el gran reto? Hacer las canciones desde cierta calma y felicidad. Algo que en el arte siempre es más difícil. A veces parece que es más sencillo escribir desde la esperanza, y este va a ser un disco luminoso, sin duda.

Entrevista completa en:
www.gentedigital.es/getafe

Colas para entrar a bañarse en las piscinas de Perales y La Alhóndiga

Las largas esperas al sol han sido las causantes de las quejas de los vecinos y del PP

SUCESOS

C.E.A

getafe@genteenmadrid.com

La anunciada ola de calor del pasado fin de semana hizo que muchos vecinos de Getafe y alrededores eligieran la piscina como el mejor método de ocio para refrescarse. El viernes 16 de junio se abrían por primera vez en este año las instalaciones acuáticas en el barrio de Perales del Río. El problema vino cuando la gente empezó a acumularse frente a la puerta en un momento en el que se rondaban los 40 grados en la calle, situación que se repitió en el Complejo de La Alhóndiga-Sector 3. “Se conformaron largas colas que daban tres vueltas, desde la taquilla hasta la parada de autobús”, según ha contado a GENTE uno de los vecinos.

Algunos de ellos también usaron las redes sociales para mostrar su malestar, al igual que el Partido Popular, que incidió en que las esperas no sólo “eran interminables”, sino que además se prolongaron por espacio de dos horas y media, y que los principales afectados “por estas injustifi-



Una piscina de Getafe

ENTRADAS

Se mantienen los precios

Este año los precios de las entradas a los Complejos Acuáticos municipales se mantienen igual que las pasadas temporadas, oscilando entre los 2 euros para pensionistas, beneficiarios y discapacitados (-33%) y los 5 que deberán abonar los adultos (mayores de 15 años) en un día festivo. Los abonos van de 48 a 60 euros.

cadras colas” fueron los niños y los mayores, “que han soportado un tórrido calor por la mala gestión del Gobierno en las piscinas municipales”. En este sentido, han añadido que esta situación provocó que “muchos usuarios desistiesen de la idea de pasar el fin de semana en las piscinas de Getafe”. Según han dicho, por este motivo han registrado una pregunta “dirigida al Gobierno municipal y con el fin de que este dé explicaciones”. “Queremos saber las causas que han originado el caos en los accesos a las piscinas municipales y qué iniciativas se pretenden desarrollar para evitar situacio-

nes similares en los próximos días”, han concluido.

Puntual

Ángel Castiblanque, vecino de Perales y miembro de la asamblea del barrio, ha confirmado a GENTE el problema a la entrada de las instalaciones, aunque considera que es algo puntual. “Es cierto que los vecinos de Getafe y zonas colindantes tuvieron que esperar más de lo habitual porque la taquilla estaba colapsada con la cantidad de gente que acudió a bañarse, pero no creo que haya que buscar culpables porque esta situación no es la habitual”, ha dicho.

Alianza del Sur para la cooperación

Getafe, Fuenlabrada, Móstoles, Leganés y Arroyomolinos se comprometen a trabajar para promover proyectos de desarrollo social

ASUNTOS SOCIALES

REDACCIÓN

Cinco ayuntamientos (Getafe, Móstoles, Fuenlabrada, Leganés y Arroyomolinos) han conformado la Alianza

de Municipios del Sur de Madrid para la cooperación. El objetivo es promover proyectos que favorezcan el progreso social de los seres humanos de los países en vías de desarrollo, mediante acciones humanitarias, educativas y



Foto de los firmantes

culturales que fomenten la igualdad y la integración en la comunidad. Para ello se llevarán a cabo programas de formación, de capacitación técnica e intercambio de experiencias que faciliten el desarrollo de proyectos que se puedan realizar en colaboración. Un plan rubricado por los alcaldes de Getafe, Sara Hernández; de Fuenlabrada, Manuel Robles; de Leganés Santiago Llorente; y de Arroyomolinos, Carlos Ruipérez, al que se sumó la firma del segundo teniente de alcalde de Móstoles, Gabriel Ortega.



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





La plantilla senior del Madrid CFF, durante un entreno



FOTOS: CHEMA MARTÍNEZ/ GENTE

FÚTBOL | LIGA IBERDROLA

El Madrid CFF se 'enchufa' a Primera

Este club, cuyos equipos son íntegramente femeninos, logra el ascenso a la máxima categoría nacional • El reto será lograr la permanencia mientras se sigue mimando la labor de cantera

FRANCISCO QUIRÓS SORIANO
@franciscoquiros

A comienzos del pasado mes de abril, el AEM Lleida, un modesto conjunto femenino de Cataluña, 'robaba' algunos minutos de los principales Informativos nacionales por un hecho casi insólito: proclamarse campeón de una categoría en la que competía con rivales masculinos. Ese 'casi' no es un recurso litera-

"NO QUEREMOS SER UN CLUB ASCENSOR, HEMOS LLEGADO PARA QUEDARNOS"

rio, sino una herramienta para recordar que unos años antes ya se dio un caso similar, y sin tener que buscar a cientos de kilómetros de la región. Fue en la temporada 2014-2015 cuando en el Grupo 17 de la Segunda Infantil del Madrid CFF, un equipo íntegramente de chicas, ya competía con conjuntos de niños, lo que no le impidió ser campeón y dar el salto a Primera.

La anécdota la recuerda con orgullo Alfredo Ulloa,

PERFIL

Un proyecto con siete años de vida

Alfredo Ulloa es uno de los nombres propios del Madrid CFF, no sólo por ser presidente, sino por llevar ligado al club desde su fundación. "Empezamos con 20 jugadoras y ahora tenemos unas 250 entre todas las categorías", detalla, al mismo tiempo que cree que el impulso de la cantera ha acabado empujando al primer equipo a ascender a Primera.

presidente de esta entidad que ahora vive días de gloria, tras ratificarse semanas atrás el ascenso del conjunto senior a la Liga Iberdrola. "Aún no acabamos de creerlo del todo. Parece que ha pasado mucho tiempo, pero realmente han sido tres semanas. Lo novedoso es que los medios nos preguntan más y, sobre todo, el hecho de tener que prepararnos para competir en una liga, entre comillas, más profesional", describe a GENTE antes de tocar uno de los asuntos que más tiempo le llevan en estos momentos. "Ya estamos trabajando con la mente puesta en el reto que debemos afrontar. Sabíamos que el hecho de durar tanto el 'play-off' y de acabar tan tarde nos iba a hacer llegar con retraso a todo. Estamos renovando a jugadoras, mirando el mercado para reforzar la plantilla, también tenemos que poner en marcha la cantera... Todo eso nos está llevando unos días de más jaleo", repasa.

La vencida

Lo cierto es que este salto cualitativo ilusiona al club, pero no se puede decir que haya pillado por sorpresa, ya que esta es la tercera temporada consecutiva en la que disputaba el 'play-off' de ascenso. Ahora, una de las claves estará en encontrar a un patrocinador que vea el escaparate que supone asociarse con un club cuya imagen se proyecta en televisión. Todo con un objetivo claro: Si las cosas no dan un giro importante, es decir, si los presupuestos no se disparan, somos un equipo para asentarnos en la categoría, no para estar subiendo y bajando", concluye Ulloa.

ALBA MELLADO

"Mi sueño es que el club esté lo más arriba"

Sobre el terreno de juego, el Madrid CFF ha mostrado una tremenda superioridad a lo largo de la temporada. No en vano, en la fase regular marcó 140 goles en 26 partidos, una cifra a la que ha contribuido notablemente Alba Mellado. La delantera confiesa que todavía no ha asimilado el éxito del ascenso, "porque



hemos estado tres años persiguiéndolo".

Desde esa experiencia en el club, Mellado fue consciente desde el primer momento del esfuerzo que se hizo para fichar a determinadas jugadoras, un salto de calidad que ha redundado en el beneficio de todos. "Estoy muy contenta por haber sido la máxima goleadora, pero ha sido gracias a las compañeras", destaca antes de revelar su deseo: "Muchas somos entrenadoras de la cantera y queremos que esas jugadoras también puedan llegar lo más alto posible".

JESÚS NÚÑEZ

"Somos recién ascendidos, pero daremos guerra"

La pizarra de Jesús Núñez es otro de los secretos que explican el éxito del Madrid CFF. Tras su paso por clubes como el Atlético de Madrid, tiene claro que su contratación se hizo "con el objetivo de ascender a la Liga Iberdrola". "Para mí ha sido un año duro, difícil pero a la vez bonito porque se ha trabajado muy bien.



Ha habido momentos para todo, buenos, malos y regulares, pero el equipo ha competido fenomenal", explica.

Pensando ya en la próxima temporada, tiene claro que la base de la plantilla seguirá siendo la misma, añadiendo una serie de incorporaciones. Todo para no perder de vista que "vamos a tener que subir un escalón más en nuestro nivel, pero vamos a seguir igual, porque sé que se puede competir con esa filosofía. Somos recién ascendidos, pero daremos mucha guerra", finaliza.



Gente *sana*

LOS PREJUICIOS
**SE QUEDAN
HELADOS**

NO ES UNA
**CORTINA
DE HUMO**

**UNA
PIEL
LIMPIA**
PARA UN
BRONCEADO
BONITO

SANTI

MILLÁN

NO DEJES

EL DESAYUNO

DESIERTO





Cada vez son más las heladerías artesanales que proliferan en nuestras calles

Quitán el estrés y ayudan a ser felices

Con motivo de la llegada del **verano**, el **consumo de helado se dispara** en nuestro país. Ante el crecimiento del sector artesanal, GENTE habla con la **Asociación de Heladeros Artesanos** y desgrana algunos de sus **beneficios para la salud**

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

Llevamos, aunque parezca mentira, apenas dos días de verano, y parece como si nos hubiésemos acostumbrado a vivir en esta estación permanentemente. Las altas temperaturas de las últimas semanas han disparado el consumo de agua, la venta de aparatos de aire acondicionado y de todo tipo de sistemas de refrigeración. Cómo no, también del producto 'estrella' de esta época estival, el helado, y concretamente de aquellos elaborados artesanalmente.

Marco Miquel Sirvent, presidente de la Asociación Nacional de Heladeros Artesa-

5.000

empresas en España
De media, cada una tiene en torno a los 5 trabajadores empleados

280

millones en 2016
Es el volumen de negocio alcanzado el año pasado, con un crecimiento del 4%

nos (ANHCEA), afirma en declaraciones a GENTE que uno de sus objetivos es la desestacionalización de su ingesta, ya que, en contra de la creencia popular, el helado "no ataca a la garganta".

Aporta energía y ayuda a comer fruta: Otra de las ventajas del consumo de su consumo frente al de elaboración industrial es el aporte de energía que conlleva y el hecho de que, al ser 100% de fruta natural, "sirve para ayudar a comer estos productos a quien normalmente no lo hace", afirma Miquel Servent.

Menos grasa: Pero aquí no queda la cosa, y es que nutri-

cionalmente hablando, el helado artesano tiene menos grasa que el resto. Frente al 18% del industrial, este tipo tiene entre un 6 y un 8%.

Sin conservantes ni colorantes: El helado artesano está libre de conservantes y colorantes, ya que todos sus ingredientes son "naturales". Esta característica le proporciona unos tonos pasteles y no los fluorescentes a los que estamos más acostumbrados y que tratan de llamar la atención sobre todo entre los más pequeños.

Produce felicidad: Desde ANHCEA señalan además como otra de las propiedades de los helados en general, y los artesanos en particular, que son, al igual que ocurre con el chocolate, causantes de la felicidad, aunque aseguran que se trata también de un hecho psicológico. Además, reducen el nivel de estrés gracias a la estimulación de las endorfinas, hormonas del placer.

Aporte de calcio: Otra de las propiedades, según afirma Marco Miquel Sirvent, es el alto contenido en calcio, por

Se recomienda uno o dos al día y compaginarlo

En cuanto a la frecuencia con la que se recomienda comer este tipo de alimentos, principalmente en esta época estival del año, la ANHCEA afirma que tomar "uno o dos al día no es malo" siempre que se haga en cantidades moderadas, sin abusar y compaginándolo con otros alimentos. El postre perfecto para cualquier comida o cena veraniega.



El helado artesanal crece cada año

ES RECOMENDABLE PARA MUJERES EN ESTADO DE LACTANCIA

AYUDA A QUIENES NORMALMENTE NO COMEN FRUTA

lo que es "muy recomendable" su ingesta en mujeres en estado de lactancia.

Helados para todos: Y una de las cosas en las que desde la ANHCEA se hace más hincapié a todos sus asociados es en que los helados sean para toda la familia y lleguen "al máximo número de gente posible", una premisa como consecuencia de las cada vez más frecuentes intolerancias, por lo que es cada vez más común encontrar este tipo de productos elaborados con leche de soja, para aquellas personas intolerantes a la lactosa. "Hasta hace poco, una familia se sentaba en una terraza a tomar un helado y había quien no podía comerlo por determinados ingredientes. Estamos trabajando en esta línea para que cada vez esta situación se vea cada vez menos", cuenta el presidente de los heladeros artesanos de España.

Elaboración sencilla: Fruto de todo esto, de sus ingredientes naturales, de la ausencia de conservantes y colorantes y de la idea de simplificar todo el proceso, nos encontramos con una producción más sencilla, rápida, fácil y un sector que ve el futuro con "optimismo". ●





Al verano, con la cara lavada

La limpieza y la exfoliación **son claves para lograr un moreno bonito** tras la exposición al sol. En GENTE hemos seleccionado **algunos de los mejores productos que existen en el mercado** y que ayudan a que nuestra piel luzca radiante **estas vacaciones**

POR **Mamen Crespo** (@mamenrespo)

Los expertos no se cansan de repetir que la limpieza es la base de la rutina de nuestra piel, y la realidad es que cuando seguimos sus consejos nuestro cutis brilla con luz propia. Solo unos días después de la entrada oficial del verano, es más necesario que nunca eliminar de la cara todas las impurezas si queremos broncearnos con facilidad y que el moreno que obtengamos sea bonito. Para ello, en GENTE hemos seleccionado algunos de los productos que están en el mercado y que nos pueden ayudar

a lograr el objetivo. Elige el artículo que mejor se adapte a tu piel.

Exfoliación

Para la limpieza, existen varios tipos de productos: geles que se eliminan con agua, leches limpiadoras o aguas micelares. Nosotros nos quedamos con los que se retiran lavando la cara por esa sensación tan refrescante que dejan, y más ahora en verano. El de Nivea es perfecto para utilizarlo durante la ducha y la espuma de Avène ideal para matificar el cutis cada mañana y noche.

APOSTAMOS
POR LAS
LIMPIADORAS
QUE SE RETIRAN
CON AGUA

TONIFICAR LA
PIEL CON UN
TÓNICO ES
FUNDAMENTAL
EN EL PROCESO

Después de la limpieza es fundamental completar el proceso con un tónico. El de flores delicadas de L'Oréal nos ha ganado por la suavidad que deja.

Y no hay que olvidar que, una o dos veces a la semana, según el tipo de piel, debemos exfoliarnos. Nos ha encantado el exfoliante líquido sin alcohol de Clinique, que retira la capa superior de células muertas junto con la grasa y la suciedad.

Coge la rutina para lograr el moreno perfecto, pero no olvides seguirla durante todo el año. Tu piel te lo agradecerá. ●

Una piel limpia para un bronceado bonito y duradero

Cuca Miquel

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



Limpieza y exfoliar la piel es el secreto para mantenerla joven, luminosa y saludable y también para obtener un bronceado bonito.

Con la exfoliación eliminas las células muertas que se acumulan en la capa más superficial y que provocan una falta de luminosidad.

Ahora bien, te tienes que exfoliar con más o menos frecuencia según el tipo de piel y la edad que tengas. A más juventud, menos necesidad de exfoliación. Una vez al mes sería suficiente. Y, a más edad, más frecuentemente. Una vez por semana o cada 15 días. Además, si la piel es muy fina recomiendo microgránulos de perla o un gel a base de ácido ascórbico, muy recomendable en verano por el aporte extra de vitamina C, siendo además este complemento un potente protector solar, ya que actúa como antioxidante evitando la formación de radicales libres causantes del envejecimiento.

Pero no solo debemos exfoliar, el cuidado diario de la piel se basa en una buena limpieza, tanto de día como de noche incluso cuando no te maquilles. De día es necesario para eliminar impurezas y toxinas excretadas por la noche y por la noche es vital para eliminar la suciedad acumulada en la piel durante tu jornada.

Recomiendo la técnica de doble limpieza propia de las japonesas.

Para lograrla, usa una buena leche desmaquillante para retirar el maquillaje. Después, apuesta por un buen gel limpiador y, por último, no olvides aplicarte el tónico facial, ya que debes recuperar el nivel de PH adecuado para la piel y cerrar los poros.

Si te acostumbras a la limpieza de cutis por la mañana y por la noche y te realizas una exfoliación adecuada a tu tipo de piel, tendrás al alcance de tu mano el tener un cutis bonito, luminoso y radiante. Además, ahora que ha llegado oficialmente el verano, mantendrás a raya los granitos, luciendo un bronceado dorado y uniforme.

La exfoliación
elimina las
células muertas
que impiden
la luminosidad



Cuca Miquel en su centro durante una limpieza

**Por dentro
y por fuera**

El actor y presentador eligió la cama como escenario para la entrevista con el fin de destacar la importancia del desayuno en la rutina de cada día. Practica mucho deporte, pero también cuida la alimentación, algo que considera fundamental. En concreto, apuesta cada mañana por las frutas y los hidratos de carbono, que acompaña de uno de los nuevos Actimel que ha lanzado en este recién estrenado verano Danone.

**SANTI MILLÁN**

Una vida sobre ruedas

Lleva años colándose en las casas de todos los españoles con las series que ha protagonizado y se ha convertido en uno de los actores más queridos de la pequeña pantalla. Santi Millán (Barcelona, 1968) nos recibió hace unos días en Madrid y lo hizo en pijama para dar visibilidad a la importancia de un buen desayuno para hacer frente a cada jornada. El suyo es contundente, pero sano, para afrontar sesiones largas de grabación y obtener buenos resultados. Muy pronto veremos el del nuevo programa de Telecinco en el que ha participado como jurado: 'Me lo dices o me lo cuentas'.

Es sorprendente lo que has hecho montado en la bicicleta.

No me lo esperaba ni yo mismo, pero esto es lo que es la inconsciencia y no saber decir que no. Una cosa te lleva a otra y, al final, acabas por los desiertos del mundo en bicicleta. La

Si se le busca haciendo deporte, **no va a ser fácil encontrarle.** Y no porque no practique ninguna actividad, **monta en bicicleta,** sino porque desde hace unos años se marcha a otros países acompañado de amigos para hacer **pruebas tan duras como la Titan Desert.** Asegura que **una alimentación sana es clave** para lograr llegar a la meta en cada prueba. En la televisión tampoco se le ha resistido nada todavía

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





verdad es que nos lo pasamos muy bien, porque vamos un grupo de amigos. Se crea una comunidad en la que te reencuentras con otras personas que hacen lo mismo y es como si fueran colonias para adultos o como ir de campamento siendo niño.

Pero lo de los niños es para divertirse, esto es más duro...

Sí, es duro, pero es divertido también. Lo hacemos porque lo pasamos bien y nos gusta. Dentro del sufrimiento hay un punto de placer y el hecho de superar y de hacer cosas que igual hace tiempo pensabas que eran imposibles es muy gratificante.

¿En qué momento surge esto?

Pues hace unos cinco años o así y de forma muy casual. Nos fuimos un verano y alquilamos unas bicicletas, empezamos a hacer rutas y me gustó. Al volver de vacaciones me compré una, conocí a Josef Ajram, que hace ultradistancia y demás, y quedé con él un día para hablar y me dio unos consejos. Después, entrenamos juntos un día y, así, comenzó todo.

¿Siempre te ha gustado el ciclismo?

“IR EN BICI POR EL DESIERTO ES COMO UNA COLONIA PARA ADULTOS: DURO, PERO DIVERTIDO”

“LAS SITUACIONES QUE SE ESTÁN VIVIENDO EN LOS CAMPOS DE FÚTBOL SON UNA VERGÜENZA”

Sí. Además, pienso que la bicicleta está muy unida a un aspecto lúdico de la vida, porque de niños es nuestro medio de locomoción. Además, se asocia con la libertad. Es reencontrarte con esa sensación cuando ya eres un poco más mayor.

¿También juegas al fútbol?

Un poco, pero soy bastante malo. Mi hijo sí que juega bien. Yo siempre fui muy malo.

¿Tú eres de los padres que va a los partidos?

Sí, pero a animar de forma pacífica, no a gritar.

¿Qué te parecen las situaciones que se están produciendo en los campos?

Surrealistas y una vergüenza. Creo que hay que reeducar un poco a la gente y que se tiene que plantear la vida de una forma más lúdica, sin presionar a los chavales, que ya se encontrarán con momentos complicados cuando crezcan.

No te pierdes los partidos de tu hijo, pero tampoco los del Barça...

Bueno, del Barça alguno me pierdo, pero sí, me gusta el Barça, soy del Barça, pero sé que no se pueden ganar todos los años, hay que darle vidilla al Madrid. También se lo merecen, tienen muy buen equipo, aunque nos duela y nos pese. Han hecho una gran temporada.

Luis Enrique también es ciclista. No sé si te

han dado ganas de llamarle y decirle: “Vamos a hacer algo juntos”.

No he coincidido nunca con él encima de una bicicleta y no le conozco personalmente, pero tenemos amigos comunes y espero y deseo que ahora que va a tener un poquito más de tiempo libre nos encontremos por las carreteras.

¿También te mueves en bici por la ciudad?

Sí, claro.

¿Qué opinas de esta buena tendencia que cada vez tiene más adeptos?

Creo que es la solución a la situación de tráfico y contaminación que viven las ciudades. Está demostrado que para trayectos cortos es mucho más rápida que cualquier otro medio de locomoción. Además, la bicicleta es ecológica, saludable... Tiene muchos beneficios. Pienso que cuando la gente lo descubra y se dé cuenta de que la bici en las ciudades no es el problema, sino la solución, irá todo mucho mejor.

Para hacer estas pruebas que comentas hace falta estar en forma y cuidarse. ¿Te preocupas mucho de la alimentación?

“EL DESAYUNO ES DONDE PUEDES COMER MÁS, TIENES TODO EL DÍA PARA QUEMAR CALORÍAS”

“LA BICICLETA ES LA SOLUCIÓN A LOS PROBLEMAS DE TRÁFICO Y CONTAMINACIÓN”

Sí. La alimentación es la base para que el rendimiento sea el óptimo.

¿Qué hábitos sigues?

Creo que es muy importante el desayuno. Hay mucha gente que comete el error de desayunar un café solamente y eso no es bueno. Es donde puedes abusar más si te gusta comer. Se aplica el come bien, porque tienes todo el día para ir quemándolo, siempre y cuando tomes hidratos que sean de lenta asimilación, como los cereales, no bollería industrial o azúcares. También tostadas integrales, fruta de temporada y un producto lácteo. Si es un Actimel, con las nuevas variedades que nos ofrecen, mucho mejor. Se lo recomiendo a la gente, yo lo tengo incluido en el desayuno.

¿Comes de todo?

Lo intento, y también que lo que tomo sea saludable. Hay cosas que no me sientan bien, como el pimiento o la cebolla cruda, así es que los evito o los cocino.

¿Apuestas mucho por los productos ecológicos?

Si puedo elegir y hay un buen producto ecológico siempre es mejor, por supuesto. También apuesto en los alimentos por la proximidad y por que sean de temporada.

¿Te has planteado hacer un papel de deportista en la tele?

No me lo han ofrecido todavía. Me ven un poco mayor para lo que es abanderar un atleta. Con 48 años no te vas a encontrar ningún ciclista.

Triunfas como presentador en ‘Got Talent’ (Telecinco), lo ha avalado la audiencia. Se te ve cómodo en ese formato.

La verdad es que me lo paso muy bien, tengo mucha libertad para hacer lo que quiera y yo trabajo mano a mano con Dani Grande, que es como mi redactor, y nos entendemos muy bien. Donde yo no llego, siempre me dice por dónde tirar. Nos reímos mucho y lo pasamos muy bien.

También estás en el teatro.

Sí, estoy con Javi Sancho con la obra ‘Estamos mejor que nunca’, que es un canto a la edad que tenemos, sabiendo que nos sentimos bien, pero que, a partir de ahora, todo es declive, así es que cada día que se vive es el mejor.

¿Qué otros proyectos tienes a partir de ahora?

Estamos grabando ‘Me lo dices o me lo cuentas’, donde hago de jurado, y es un formato muy divertido donde se trata la actualidad con sentido del humor y con música. Lo veremos en breve. Telecinco ya está promocionándolo y está buscando el momento ideal para estrenarlo. ●

Cierra
LOS OJOS
y
PIDE UN DESEO

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

CAMBIA DE LOOK

Look Natural 59,90€ Lifting LVL 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 **MUSEUM ISLAS FILIPINAS. I**

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



En la sesión se realizan diversos ejercicios que varían cada día

Objetivo: Llegar al naranja

Orangetheory, un método que ha llegado a Madrid desde EEUU, tiene un **nivel de entrenamiento de este color**. Cuando se alcanza **estamos al 85-90% de nuestro rendimiento**, lo que permite seguir quemando **calorías hasta 36 horas** después

POR **Mamen Crespo** (@mamencrespo)

Os imagináis quemar calorías hasta 36 horas después de realizar vuestro entrenamiento? Pues ya no lo tenéis que imaginar porque ha llegado a España Orangetheory, un método que viene de Estados Unidos, en el que en tan solo una hora se realizan ejercicios eficaces que aceleran nuestro metabolismo, lo que permite que sigamos gastando energía horas después de entrenar.

Qué es: Orangetheory es un método de entrenamiento que ha llegado desde EEUU. Se puede practicar en Avda. de Bruselas, 16 (Alcobendas-Madrid).

El entrenamiento: Dura tan solo 1 hora, en la que se realizan ejercicios eficaces. Se trata de un circuito con 4 estaciones (TRX, remo hidráulico, cintas de correr y ejercicios de coordinación) que varía cada día.

Las clases: Se hacen en un grupo reducido y están dirigidas por 'coachs' altamente cualificados y formados desde EEUU.

Método innovador: Porque puedes conseguir quemar hasta 500 calorías por hora

entrenada e incluso seguir haciéndolo durante las 36 horas posteriores a la práctica de ejercicio.

Cómo se consigue: El objetivo primordial es llegar a la zona naranja y mantenerse en ella durante un mínimo de 10 y un máximo de 20 minutos para conseguir acelerar el metabolismo. Cuando lo alcanzas estás al 85 - 90% de tu rendimiento. Gracias a esto, el cuerpo es capaz de seguir quemando calorías una vez que ha terminado el entrenamiento.

Otros niveles: Gris (cuando estás en reposo), azul (ca-



Los remos y las cintas, parte esencial del entrenamiento

UN DISPOSITIVO
MIDE LA
FRECUENCIA
CARDIACA EN
LA SESIÓN

lento), verde (realizando esfuerzo) y rojo (al límite de tu capacidad).

En cada zona: Para saber en cuál estás, al comenzar el entrenamiento se entrega al socio un dispositivo que llevará en la muñeca o bajo el pecho, que mide la frecuencia cardíaca. Aparecerá en las pantallas repartidas por el estudio durante los 60 minutos de entrenamiento. ●



Este verano desarrolla la fuerza y la resistencia

Tras meses de rutina cardiovascular y de peso, llega el turno de trabajar la **fuerza y la resistencia**, con ejercicios a realizar durante 30 segundos en **2 rondas para principiantes y 5 para avanzados**, de mano del entrenador Javier Sánchez de GigantsFit.com

POR GENTE (@gentedigital)



Trabaja el cuerpo con 'burpees'

1. Se comienza agachándose con las rodillas flexionadas apoyando las manos en el suelo, realizando una flexión de brazos para después llevar las rodillas al pecho e impulsándonos hacia arriba dando un salto.



'Wall ball' para mejoras generales

2. En este paso se realiza una sentadilla con la espalda recta y, al impulsarnos hacia arriba, se lanza un balón con los brazos lo más alto posible, amortiguando la caída con otra sentadilla.



Uso del cajón para el miembro inferior

3. A continuación, hay que colocarse frente a un cajón con la espalda erguida, para subir un pie al cajón elevando todo el cuerpo hasta que la pierna quede totalmente recta y la otra quede suspendida.



'Swing kettlebell' para todo el cuerpo

4. Por último, hay que colocar las piernas separadas y realizar una sentadilla, para después elevar la pesa hasta la altura del pecho, realizando un balanceo sucesivo y manteniendo la espalda recta.

El calor y los problemas circulatorios en las piernas

El 80% de las mujeres mayores de 35 años sufre problemas de circulación, que aumentan por estas fechas. Los más frecuentes son los que se producen en las piernas a nivel venoso, provocando la aparición de arañas vasculares y varices. Estos problemas tienden a agravarse en época estival, ya que el calor no es el mejor aliado para las personas que los padecen, pues las molestias típicas como la pesadez, el cansancio, los calambres, los hormigueos o la hinchazón. La explicación es que cuando estamos expuestos al sol se produce un aumento de la temperatura en las piernas, para contrarrestarlo, nuestro organismo aumenta la circulación periférica, lo que a su vez provoca una vasodilatación, y eso deriva en los síntomas ya descritos y en las antiestéticas varices. Sin embargo, si seguimos una correcta salud vascular, podemos paliar las molestias circulatorias y ganar en calidad de vida.

Las varices se producen por una alteración de las válvulas venosas que, al no cerrar bien, dificulta la circulación de retorno, lo que hace que la sangre se acumule en las venas, dilatándose y haciéndolas visibles, siendo al principio un problema estético que puede, sino ponemos solución, llegar a provocar un problema más grave.

Hay muchos factores que pueden favorecer la debilidad venosa: una alimentación pobre en frutas, verduras y fibra; el sedentarismo; hábitos posturales que dificulten el retorno venoso, la edad, algunos efectos hormonales, la genética...

Entre los tratamientos no quirúrgicos de las varices figuran: la compresión externa con medias elásticas alrededor del tobillo y de la pierna, el ejercicio diario, dormir adecuadamente, mejor si es con los pies sobre una almohada para que estén ligeramente en alto. Y, por supuesto, no exponer las piernas al sol, usar geles de masaje frío y aplicar duchas frías a los pies.

Como tratamiento de apoyo, son de gran ayuda las plantas medicinales venotónicas que favorecen la circulación venosa y evitan que los capilares se dilaten, aumentando su resistencia y mejorando su permeabilidad.

Plantas circulatorias como la vid roja y el mirtilo que junto a sustancias antioxidantes como las vitaminas A, C y E, nos ayudan a mejorar nuestra circulación venosa.

CIRCUgreen

Complemento alimenticio formulado a base de plantas venotónicas (Vid roja y Mirtilo) y vitaminas antioxidantes (A, C y E)

Nos ayudará a mantener una correcta circulación venosa contribuyendo a disminuir las molestias típicas y a protegernos frente al estrés oxidativo.

Solo lo encontras en:
LA VENTANA NATURAL



Ynsadiet

www.ynsadiet.com

LA VENTANA NATURAL



Getafe: Madrid, 81 - Telf.: 91 296 62 13

En el punto más recóndito de Islandia o en el más meridional de Sudáfrica. De Norte a Sur y de Este a Oeste, los estilos de vida que adopta el ser humano a lo largo y ancho del globo terráqueo son de lo más diversos, aunque en casi todos ellos hay un obstáculo, las enfermedades, que se manifiestan del mismo modo.

Por tanto, ¿qué une a un empresario de Madrid con un asalariado de Pekín? La respuesta es muy sencilla: el aire que respiran. Por más que algunos dirigentes como Donald Trump se empeñen en negar la evidencia, las estadísticas demuestran que la emisión de partículas contaminantes está teniendo un efecto nocivo en el clima de la

Malos humos que deberían esfumarse

En pleno siglo XXI la **contaminación atmosférica** ya es una de las grandes amenazas para la salud mundial, sobre todo **para el sistema respiratorio**, que aún no ha logrado librarse de otro enemigo: **el tabaquismo**

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

Tierra y, de forma directa, en la salud de sus habitantes.

Datos concluyentes

Una amenaza global con escasa visibilidad pero efectos poco deseables. No es el guión de una película de ciencia ficción, sino la realidad planetaria en pleno siglo XXI. Según los datos que maneja Naciones Unidas, una de cada ocho muertes prematuras a nivel mundial está relacionada con la contaminación del aire. En cifras redondas: siete millones de defunciones anuales responderían a esta casuística.

Este sería quizás el efecto más devastador, pero no el único. Recientemente, un equipo de científicos norteamericanos ha logrado demostrar la incidencia que tie-

ne el aire contaminado en otra de las tareas cotidianas del ser humano, el sueño. En más de la mitad de los casos analizados en seis ciudades de Estados Unidos durante cinco años se comprobó la relación que tienen los altos

SIETE MILLONES DE MUERTES ANUALES ESTÁN RELACIONADAS CON ESTE MAL

niveles de dióxido de nitrógeno con los problemas a la hora del descanso nocturno. Para acabar de completar el puzzle, hay otro peligro que también acecha al aparato respiratorio y que, en algunos casos, sigue llegando por vía aérea: el tabaco. ●



Tabaco: peligro encendido

Su consumo sigue **profundamente arraigado en la sociedad española**, aunque tiene efectos nocivos en varios aspectos de la salud, desde el **sistema cardiovascular** hasta la **estética**

Aunque la entrada en vigor de la Ley Anti-tabaco ha tenido efectos positivos, sobre todo entre la población que era considerada fumadora pasiva, el tabaquismo sigue teniendo una incidencia notable: el 30% de los adultos españoles fuman a diario.

Afecciones del sistema respiratorio: Esta práctica está ligada especialmente a problemas respiratorios, pudiendo desembocar en tumores broncopulmonares y de laringe.

Una amenaza de corazón: La cardiopatía isquémica es otra de las patologías que se asocian con el tabaquismo. Este tipo de problemas de salud afectan tres veces más a la población fumadora.

Enemigo hasta los huesos: Es quizás una de las consecuencias más desconocida, pero el consumo de esta sustancia también deja huella a través de enfermedades reumáticas. Por ello, el pasado 31 de mayo, Día Mundial sin Tabaco, la Sociedad Española de Reumatología lanzó una campaña con un eslogan muy elocuente: 'Por tus huesos, no fumes.'

Cuestión de imagen: Uno de los motivos habituales para iniciarse como fumador es el factor social. Pues bien, muy relacionado con ello estaría la estética, campo que también se ve afectado, como describe la psicóloga Gabriela Gómez: "El pelo se vuelve más fino, la piel más seca e impacta en las encías y en los dientes".



Cielo gris, futuro oscuro

El problema del **cambio climático** no debe reducirse sólo a una cuestión ecológica, sino a los **problemas que genera** en el organismo del ser humano, fundamentalmente **respiratorios**

Las grandes ciudades están tomando cartas en el asunto, pero aún queda mucho trabajo por hacer si se quieren reducir unos niveles de contaminación que afectan de los siguientes modos a la vida cotidiana.

El aire, fuente de vida: Cualquier ser vivo necesita este elemento para respirar, aunque en el caso de las principales urbes ya está considerado como una de las vías que agravan problemas tales como el asma, la bronquitis, el enfisema, la neumonía y el envejecimiento prematuro de los pulmones. La Organización Mundial de la Salud advierte de la influencia que tienen las partículas contaminantes en el sistema respiratorio, a través de dos formas: inflamación de las

vías respiratorias, lo que genera una mayor mucosidad y la muerte de las células que revisten estas vías; y la mayor susceptibilidad a infecciones.

Polución y arterias: Dentro del cuerpo humano, parece complicado que un problema en una parte no acabe teniendo influencia en otra. Así, el sistema cardiovascular también sufre con la contaminación del aire, generando ritmos cardíacos anormales o, en casos extremos, insuficiencias coronarias.

Una mala pesadilla: Como se detallaba en las líneas de arriba, la polución también afecta al sueño, una función reparadora para el organismo.



Unos 10 millones de afectados solo en España

El colon irritable: un problema muy extendido

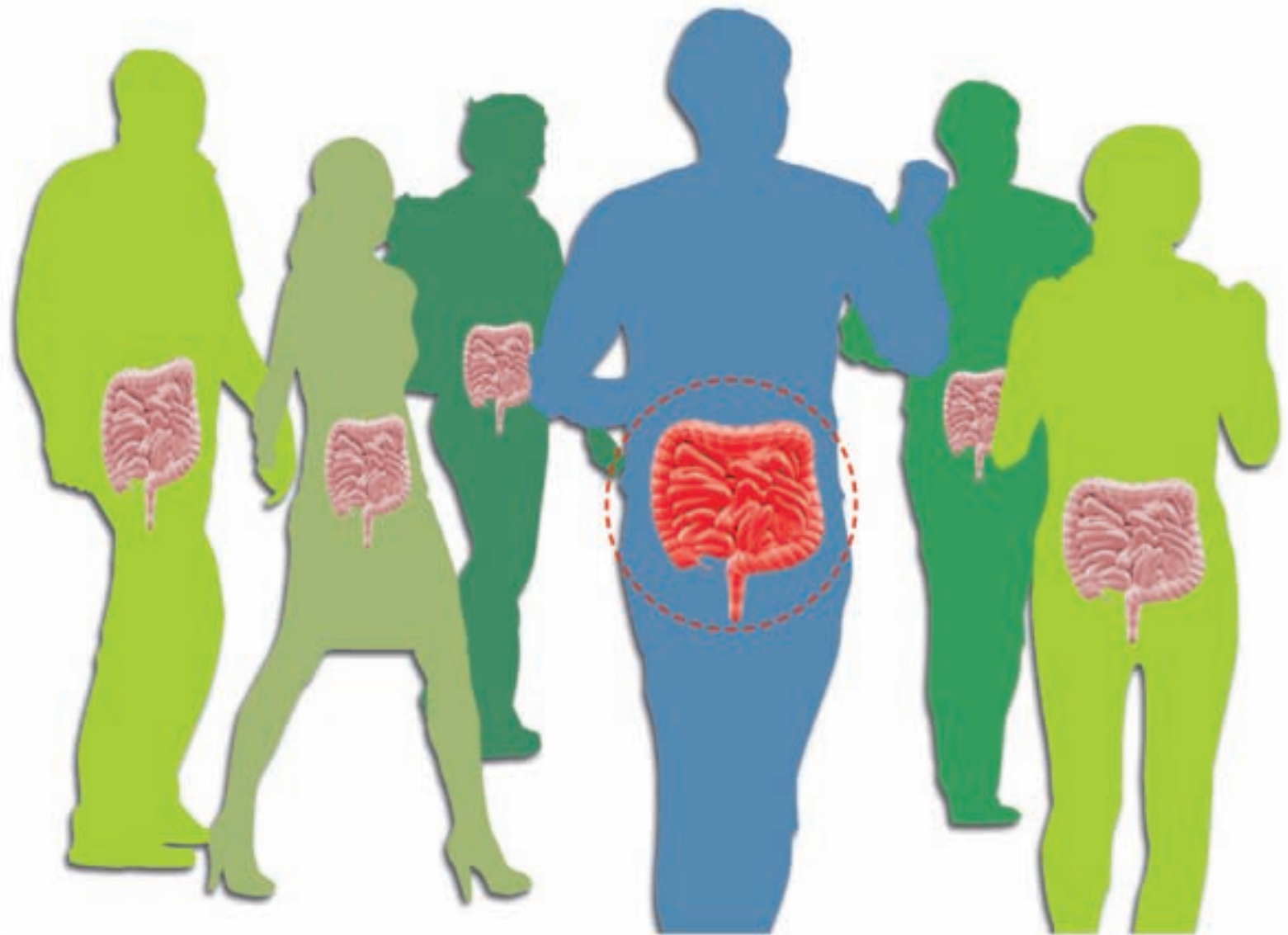
Cada vez más personas sufren de colon irritable en los países industrializados. En España existen aproximadamente 10 millones de afectados. Algunos de ellos tienen estreñimiento o diarrea. Otros tienen flatulencias, hinchazones o calambres abdominales. Sin embargo, existen remedios eficaces.

Más y más afectados en los países occidentales

Muchos pacientes solo padecen un síntoma, otros tienen varios síntomas que se manifiestan alternativamente o incluso al mismo tiempo. En los países industrializados, el colon irritable es uno de los trastornos digestivos más comunes. Y va en aumento.

La causa podría ser una barrera intestinal dañada

Cada vez son más los científicos que están convencidos de que la causa de las molestias que se manifiestan con el colon irritable podría ser una barrera intestinal dañada, por la que podrían pasar sustancias nocivas y agentes patógenos hasta la pared intestinal, causando así los síntomas. Sin embar-



10 millones de españoles sufren de colon irritable

go, existe un remedio eficaz: Kijimea Colon Irritable (producto sanitario, disponible sin receta en las farmacias).

Una exclusiva bifidobacteria puede ayudar

Buscando una terapia eficaz contra el colon irritable, los científicos descubrieron que

la cepa de bifidobacterias (*B. bifidum* MIMBb75), exclusiva en el mundo y contenida en Kijimea Colon Irritable, se deposita directamente en la pared intestinal. Metafóricamente, Kijimea Colon Irritable se pega en la pared intestinal como una tirita. Nuestros expertos lo llaman el "efecto tirita". En un estudio clínico

se demostró que el malestar intestinal de los afectados disminuyó de forma significativa. Durante el estudio, algunos pacientes incluso notificaron que los síntomas del colon irritable desaparecieron. Aún hay más: los científicos descubrieron que la calidad de vida de los afectados mejoró significativamente.

Nota:

Kijimea Colon Irritable es un producto sanitario nuevo en el mercado español y puede obtenerse en farmacias. En caso de que no esté disponible, su farmacia puede obtener Kijimea Colon Irritable rápidamente para usted.

Para su farmacia:
Kijimea Colon Irritable
(GTIN 4260344398010)



BALONMANO | CAMPEONATO

Getasur consigue el bronce en Málaga

El primer conjunto femenino cayó en la semifinal tras vencer al Limpiezas AJS Peris

REDACCIÓN

El primer equipo femenino del Club Balonmano Getasur consiguió el pasado fin de semana el tercer puesto en el torneo Arena 1000 de Málaga, una de las cuatro competiciones de más relevancia en el circuito de balonmano playa nacional, junto con Bueu, Cádiz y Valencia.

Con un conjunto en el que participaron algunas jugadoras del equipo junior y del promesas para cubrir ciertas

bajas, las azules consiguieron imponerse en los cuartos de final al Limpiezas AJS Peris por 2-0 tras dos sets que ganaron con claridad.

Semifinal ajustada

En las semifinales, sin embargo, el conjunto madrileño se enfrentó al equipo local del CBMP Ciudad de Málaga. El choque comenzó con una manga en la que las andaluzas se impusieron ampliamente (26-12). Tras el descanso las madrileñas dieron un golpe sobre la mesa, llevándose por 19-23. Así, el paso a la final se decidiría en el 'shoot-out', que se lo llevaron las malagueñas por 9-8.



El Getasur, la pasada semana GENTE

ATLETISMO | CAMPEONATO

El Juan de la Cierva acoge el Nacional

Los mejores deportistas del país se darán cita en la ciudad este fin de semana • Las pruebas se llevarán a cabo entre las 10 y las 22 horas

M.B.

Getafe acoge este fin de semana una de las grandes citas de atletismo del país. Se trata del LXVI Campeonato de

España Juvenil. Se llevará a cabo en el complejo municipal Juan de la Cierva el 24 y el 25 de junio a partir de las 10 horas. El torneo reunirá en la

MARCOS BAILE

getafe@genteenmadrid.com

Se acabó la espera, un solo partido separa al Getafe CF de Primera División. 90 minutos en los que los de Bordalás deberán remontar el 1-0 de la ida ante el Tenerife para volver a la categoría de oro del fútbol español.

La final de los 'play-offs' de ascenso se ha puesto en contra para los azulones, que deberán demostrar en el Coliseum que siguen siendo un equipo de Primera aunque hayan pasado un año en Segunda. De hacerlo, no sólo conseguirán una gesta única, ser el primer equipo en lograr el ascenso un año después de bajar a través de la eliminatoria; sino que lo harán en unas condiciones mu adversas.

El partido de ida le ha salido caro a Bordalás. Además de un gol en contra, este sábado es muy probable que el técnico alicantino no pueda contar con Cala y David Fuster por lesión. El primero sufrió un pinchazo en el muslo al despejar un balón y el segundo recibió un pisotón de Raúl Cámara. Ambos no finalizaron el partido y son duda para la vuelta. Por otro lado, vuelve a la convocatoria Pacheco, que se perdió la ida por sanción.

Por su parte, el Tenerife demostró en la ida que es un conjunto duro de roer. Sobre el terreno de juego del Heliodoro echó el resto y consiguió anular a un Getafe que apenas creó ocasiones de peligro. Un hecho que el propio Bordalás reconoció al finalizar el encuentro. "No ha sido nuestro mejor partido, sobre todo en la primera parte. Han estado mejor y nos



El Getafe, durante el duelo en Tenerife LALIGA.ES

FÚTBOL | 'PLAY-OFF' DE ASCENSO

90 minutos separan al Getafe de Primera

Los de Bordalás se juegan este sábado la vuelta a la categoría de oro en el Coliseum • Deberán remontar el 1-0 de la ida ante un Tenerife que ha demostrado ser un conjunto difícil de batir

CALA Y FUSTER SON DUDA PARA EL PARTIDO DE VUELTA POR LESIÓN

hicieron el gol a balón parado", señaló.

El futuro del Getafe se decidirá este sábado 24 de junio a partir de las 21 horas en el Coliseum.

Gradas llenas

Se espera ver las gradas del Coliseum teñidas de azul en el partido que separa al Getafe de la Primera División. El equipo necesita todo el apoyo de su gente para creer en la

remontada y volver a medirse a los grandes de España el próximo curso.

Al igual que ha ocurrido en los últimos encuentros de la Liga y en las anteriores fases del 'play-off', desde el club han sacado una nueva promoción para llenar el estadio. Cada abonado podrá retirar una invitación para un acompañante y así disfrutar del último partido de la temporada.



Campeonato de Atletismo

ciudad a los mejores deportistas nacionales de la categoría.

Atletas locales

Por otro lado, el pasado fin de semana tres atletas getafenses subieron al podio en el Campeonato de Madrid de Atletismo celebrado en Alcobendas. En la categoría promesa, la joven Claudia Rodríguez obtuvo la plata en la prueba de 3.000 metros. Raúl Pérez se hizo con la medalla de bronce en los 400 metros lisos, mientras que Laura Fole se proclamó campeona en 3.000 metros obstáculos.

BALONCESTO | EVENTO

El CB Getafe celebra el fin de temporada

REDACCIÓN

Este fin de semana Getafe acoge la fiesta Fin de Temporada celebrada por el CB Getafe.

Será este sábado 24 de junio en el Pabellón Juan de la Cierva. Un evento lúdico-deportivo con diversas competiciones, juegos y castillos hin-

chables. Además, contará con la presencia de Clara Lago, Pepu Hernández y Dani Rovira. Será a partir de las 18 horas.

Por otro lado, en el mismo lugar, a partir de las 17:30 el programa 'Objetivo 0'0 Diversión sin alcohol' celebra la llegada del verano con una feria llena de actividades.

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



La bandera arcoíris volverá a colgar del Palacio de Cibeles y la Casa de Correos: Un año más, con motivo de la celebración del Orgullo Gay, este año de carácter mundial, la bandera LGBTI volverá a lucir en las instituciones

WORLD PRIDE 2017 | MADRID

Escaparate mundial de los derechos LGTBI

La ciudad de Madrid, que espera dos millones de visitantes, será proyectada al mundo entero hasta el 2 de julio ● La reivindicación de las libertades es el eje sobre el que se ha confeccionado la programación

ALBERTO ESCRIBANO
@albertoescr

Todo comenzó en 2012, hace ya cinco años, cuando la candidatura de Madrid conoció que organizaría el WorldPride 2017. Comenzaba entonces una carrera larga con el objetivo de organizar el mejor Orgullo Mundial de la historia. Y, a juicio de los organizadores y tras el "impresionante" respaldo institucional recibido, todo parece indicar que se ha conseguido y Madrid proyectará su mejor imagen como escaparate mundial de los derechos LGTBI.

Aperitivo el viernes 23

Aunque la verdadera vorágine comenzará el miércoles 28 de junio, este viernes tendrá ya lugar en el Teatro Calderón la representación de la obra 'Briefs', además de la ceremonia inaugural. Habrá entonces varios días de 'calma',

AGENDA

Madrid Summit

Conferencia Internacional sobre los Derechos Humanos

» Universidad Autónoma. 26/06

Subversivas

Exposición con motivo de los 40 años de activismo LGTBI

» Palacio de Cibeles. Hasta octubre

Carrera de tacones

Chumina Power presenta la carrera de tacones, que vuelve un año más a su fiel cita

» Calle Pelayo. 29/06

La edad de la ira

Obra de teatro en la que los adolescentes son los únicos protagonistas

» Teatro Pavón. 26 y 27 de junio

antes de que a la ciudad, y a muchos de los municipios de la región, lleguen alrededor de dos millones de visitantes de todo el mundo, según las estimaciones que se manejan.

La música, protagonista

El miércoles 28, con el pregón en la Plaza de Pedro Zerolo, será cuando de comienzo el grueso de la programación, donde la música tendrá un papel protagonista en los cinco escenarios repartidos por toda la ciudad: Plaza de Pedro Zerolo, Plaza del Rey, Puerta del Sol, Puerta de Alcalá, Plaza de España. Cayetana Guillén Cuervo, Boris Izaguirre o Alejandro Amenábar son algunos de los nombres confirmados para el pregón.

Concretamente en la Puerta del Sol, también el miércoles, de 20 a 23 horas, tendrá lugar el WorldPride Music

(Urban & Pop), con artistas como Nancys Rubias, Fangoira o Brisa Fenoy. El jueves, en el mismo escenario, será el turno del World Pride Music (Pop & Rock), con nombres como Leblond, Presumido o Cintia Lund.

En la Plaza de España, por su parte, la música comenzará a sonar el jueves 29 a las 20 horas con DJ Cascales, La Zowi o Nathy Peluso, entre otros nombres. El mismo jueves, en la Plaza del Rey, María Pelae, Alicia Ramos y Carmen París estarán entre los protagonistas.

Pero no todo será música los próximos días en Madrid. El deporte ocupará un espa-



La presentación tuvo lugar en la Casa América CHEMA MARTÍNEZ / GENTE

LA PLAZA DE PEDRO ZEROLO ACOGERÁ EL PREGÓN EL MIÉRCOLES 28

DEL 23 AL 25 SE CELEBRARÁN LOS IX JUEGOS DEL ORGULLO MUNDIAL

cio importante, tanto es así que el domingo 25 se celebrará la I Carrera Oficial del World Pride, por una sociedad Orgullosa de su Diversidad Sexual, mientras que del 23 al 25 de junio los focos se centrarán en los IX Juegos del Orgullo Mundial.

Cultura para todos

El Ayuntamiento y la Comunidad han querido sumarse a esta celebración con la organización de diferentes actividades. El Cinema Pride, del 26 al 30, o la exposición 'El derecho a amar' en Cibeles, son solo algunas de ellas. Programación completa en Worldpridemadrid2017.com.

Con los balnearios de Caldaria, este verano Ourense: la Provincia Termal te sorprenderá

Ourense: A Provincia Termal ya no es un simple lugar de paso para las vacaciones en las playas del Atlántico. Cada vez son más los turistas que eligen nuestra provincia como destino vacacional por los beneficios de sus aguas termales y las saludables estancias de relax en sus balnearios. Balnearios, como los de Caldaria, con piscinas termales al aire libre, que te harán disfrutar del verano a unas temperaturas muy agradables y en pleno contacto con la naturaleza, dado que todos nuestros establecimientos (Arnoia, Laias y Lobios) están ubicados a las orillas de un río.

En Caldaria Hoteles y Balnearios hemos diseñado un plan de viaje para ti que incluye diferentes opciones de disfrute de nuestros balnearios y un plan de actividades turísticas que puedes realizar durante tus días de estancia en las villas termales.



Promociones de Estancia vacacional

De 3, 5 y 9 noches con la promoción especial de verano Días Azules y el programa Caldaria Salud, este último con una oferta del 40% de descuento para los meses de julio y agosto.

• **Días Azules:** 3 y 5 noches de alojamiento en habitación doble con desayuno buffet y uso libre de las piscinas termales durante toda la estancia.

Desde **55€ persona/noche**.

• **Caldaria Salud 40% Descuento:** Estancias de 9 noches indicadas para personas con reumatismo crónico e idóneas para calmar el dolor articular y mejorar la movilidad y la flexibilidad de las extremidades y de la espalda. Sólo **61,20€ persona/noche**.



Incluye: Alojamiento 9 noches en régimen de pensión completa, consulta médica. Programa Termal: El tratamiento básico incluye ejercicios aeróbicos en la piscina termal, técnicas con agua mineral medicinal (baños, duchas, chorros...), estufas de calor seco y/o húmedo, masoterapia, diatermia y se finaliza con reposo termal.

Verano Escápate

Incluye los programas Escapada de Verano, Un Descanso en los Caminos y Enotermalismo Caldaria.

• **Escapada de Verano:** 1 o 2 noches de alojamiento en habitación doble con desayuno buffet. Programa Termal: Masaje Relajante con Aceite Natural de Cítricos y Peeling Corporal Exfoliante de Mojito. (*Alojamiento de 1 noche incluye masaje. Alojamiento de 2 noches incluye masaje y peeling.) Uso libre de las piscinas termales durante toda la estancia. Desde **70€ persona/noche**.

• **Un Descanso en los Caminos:** 1 o 2 noches de alojamiento en habitación doble con desayuno buffet.

Programa Termal*: Masaje Castrejo, Masaje de Piernas Cansadas y 2 bañeras de hidromasaje (*Alojamiento de 1 noche incluye Masaje Castrejo. Alojamiento de 2 noches incluye además Masaje Piernas Cansadas y 2 bañeras de hidromasaje.) Uso libre de las piscinas termales durante toda la estancia. Desde **73€ persona/noche**.

• **Enotermalismo Caldaria:** Alojamiento de 2 noches en habitación doble con desayuno buffet, masaje parcial de relajación, acceso a piscinas termales con hidromasaje, una cena especial con menú degustación y vino Ribeiro a elegir y visita guiada a dos bodegas de vino Ribeiro (Leive y Viña Costeira). Sólo **85€ persona/noche**.



Verano Recupérate

• **Aqua-Vital** de 5 noches, que incluye un programa saludable pensado para aquellos que quieren destinar sus días de vacación a cuidar de sí mismos y recuperar la vitalidad perdida. Sólo **62€ persona/noche**.

Incluye: Alojamiento de 5 noches en habitación doble con media pensión. Programa termal: 2 masajes descontracturantes profundos, 1 drenaje venoso, 2 baños de hidromasaje mineralizantes y uso libre de las piscinas termales durante toda la estancia.



Este verano Ourense te sorprenderá

Actividades turísticas que puedes realizar en Ourense durante el disfrute de tus Programas de Verano en Caldaria:

Festival de Jardines, centro de moda outlet, y museos etnográficos en la villa medieval de Allariz.

Viaje en Catamarán por los Cañones del Sil y visita a monasterios medievales en la Ribeira Sacra.

Visita y degustación en bodegas de vino de la Denominación de Origen del Ribeiro, así como visita al barrio judío y al casco histórico de la villa medieval de Ribadavia.

Descubrir las **villas históricas de Portugal** próximas a los balnearios de Caldaria: Ponte de Lima (Lobios), Melgaço y Monção (Arnoia) y degustar los mejores sabores de la cocina portuguesa.

Casco Histórico de Ourense ciudad, Burgas de aguas calientes y degustación de tapas en la famosa Calle de los Vinos.

Rutas a pie o en bicicleta por los senderos de la Reserva Mundial de la Biosfera Xurés-Genés y disfrute de las actividades acuáticas en los parques náuticos de la villa lusa de Riocaldó.

Un **recorrido por la historia en la Baixa Limia**, desde el megalitismo al barroco, pasando por el legado romano del campamento Aquis Querquennis y el arte visigótico de Santa Comba de Bande.

La **cocina tradicional de Galicia** podrás disfrutarla en O Carballiño, con el afamado "Pulpo a Feira" como plato de referencia.



Saca tu
URBAN
a pasear



Urbancheck
MÁS DE **1.125.000**
TALONARIOS DISTRIBUIDOS
EN MADRID

**Disfruta
en este talonario
de las mejores
ofertas de
estas marcas**



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

SÍGUENOS EN
FACEBOOK
www.facebook.com/urbancheck
TWITTER
www.twitter.com/urbancheck
INSTAGRAM
www.instagram.com/urbancheck_spain
y participa en los concursos que
tenemos en exclusiva para ti.
Podrás llevarte un montón de premios
y descubrir muchas más ofertas.



AGENDA CULTURAL | MADRID IMPRESCINDIBLE



VII EDICIÓN DE GAMERGY

Cada vez más grande

La séptima edición de la feria de Gamergy presenta su nuevo espacio 'La Isla', un rincón de arena, 'street food' y música. Para ello la feria ha ampliado sus dimensiones un 50% superando los 24.000 metros cuadrados de exposición.

» Ifema del 23 al 25 de junio.



MAD COOL FESTIVAL

Paracusia en concierto

La música y la atmósfera única de esta banda llega para deleitarnos con un espectacular concierto que tendrá lugar el próximo 6 de julio en el escenario Mondo Sonoro del Mad Cool. Paracusia tocará su repertorio de canciones y estrenará dos temas nuevos.

» Madrid (La Caja Mágica) . 6 de julio a 10:45 h



TEATRO

'Cinco mujeres que comen tortilla'

Uno de los grandes éxitos del off-Broadway dirigido por Chos te invita a disfrutar de esta comedia interpretada por Almudena León.

» Teatro La Latina. Día 26 de junio



EXPOSICIÓN

Una habitación para Federico García Lorca

La Residencia de Estudiantes abre sus puertas para mostrar al público diversos documentos relacionados con sus amigos y familia.

» Hasta el 27 de julio



EXPOSICIÓN

'Subversivas: 40 años de activismo LGTB'

En honor al Día del Orgullo Mundial que se celebra en Madrid, el espacio cultural CentroCentro presenta la muestra 'Subversivas: 40 años de activismo LGTB', formada por nueve bloques temáticos con más de 200 piezas, originales y reproducciones. La exposición ha sido organizada por la Federación Estatal de Lesbianas, Gais, Transexuales y Bisexuales.

» Hasta el 1 de octubre. CentroCentro

QUÉ ESCUCHAR



Je dis oui

Pink Martini
HEINZ RECORDS

Thomas Lauderle y China Martini vuelven a España al frente de Pink Martini, estrenando su noveno álbum 'Je dis oui'. Una lista de 15 canciones, muchas de ellas en francés, farsi, armenio y portugués, entre otras. La banda dará un concierto el próximo 23 de julio en el Teatro Circo Price de Madrid a las 21:30 horas.



EXPOSICIÓN

La perspectiva de las cosas

Uno de los mayores representantes de la Nueva Objetividad Alemana es Albert Renger-Patzsch, el protagonista de esta exposición. Es una muestra formada por 185 fotografías y diferente material documental expuesto en la sala de Recoletos de la Fundación Mapfre.

» Hasta el 10 de septiembre





GETAFE

El Festival Guacamayo, cita multicultural

The Skatalites, El Kanka, Eskorzo, Los Mirlos, Astros de Mendoza, Miguel Caamaño, DJ Shushupe y DJ Cecilia Yzarra + Guacamayo DJs participarán en esta gran fiesta de ocho horas de ska, cumbia y ritmos latinos que pretende ser una gran cita multicultural.

» 22 junio // 19 horas // Polideportivo San Isidro // 25 euros taquilla



GETAFE

Los 'Monstruos' de Leiva en San Isidro

Leiva llega a Getafe tras su exitoso paso por Latinoamérica, donde presentó su último disco 'Monstruos' y en el que agotó entradas para su show en el Lunario del Auditorio Nacional. Antes que él tocará Lichis como artista invitado.

» 24 junio // 21:15 horas // Polideportivo San Isidro // 30 euros taquilla



GETAFE

'Improviados', con Rovira, Lago y Villena

Se trata de un espectáculo vertiginoso de improvisación cómica y teatral, donde los actores Dani Rovira, Clara Lago y Rafa Villena se enfrentan a diferentes retos, distintos desafíos en los que pondrán en juego su salud, su cerebro y hasta su dignidad.

» 24 junio // 19 y 20 horas // TFG Lorca



CONCIERTO

Miguel Bosé, de gira por Madrid

Uno de los artistas más reconocidos a nivel mundial llega a Madrid. La oportunidad perfecta para disfrutar de los mayores éxitos del polifacético Miguel Bosé en directo este viernes 23 de junio en el Wizink Center a las 21:30 horas.

» Wizink Center (Antiguo palacio de los Deportes de Madrid)



GETAFE

Ara Malikian presenta su nuevo espectáculo

La VIII edición del festival Cultura Inquieta incluye el espectáculo del violinista libanés, Ara Malikian. Habrá 1.000 sillas no numeradas y disponibles para los primeros en llegar.

» 25 junio // 21 horas // PSI // 26 euros

RECOMENDACIONES LITERARIAS

El enigma de las perseidas

Purificación Glez Ibeas
OBVCUAS



La obra es una novela a medio camino entre el 'thriller' psicológico y la ciencia ficción. El tema se centra en la posible existencia de vida extraterrestre.

El fin de las dietas

Dra. Paloma Gil
LIBROS CÚPULA



El libro ideal que muestra los beneficios de cuidarse y quererse, así como los alimentos que ayudan a conseguirlo y las recetas que serían útiles.

Un lugar para nosotros

Harriet Evans
UMBRIEL



La autora crea una historia llena de obstáculos y diferentes dificultades a las que se tienen que enfrentar la familia Winter y asumir sus consecuencias.

63 DEL 5 DE JULIO AL 27 DE AGOSTO

FESTIVAL INTERNACIONAL DE TEATRO CLÁSICO DE MÉRIDA 2017
DIRECTOR: JESÚS CARRERO

- Del 5 al 9 de julio **La Orestíada**
- Del 12 al 16 de julio **Calígula**
- Del 19 al 23 de julio **Troyanas**
- Del 26 al 30 de julio **Séneca**
- Del 2 al 6 de agosto **La bella Helena**
- Del 9 al 15 y del 18 al 20 de agosto **La comedia de las mentiras**
- 17 de agosto **Concierto de Arcángel con Las Nuevas Voces Búlgaras y Ana Moura**
- Del 23 al 27 de agosto **Viriato**



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

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

LA PRESENCIA DE HUMEDAD en su casa pone en peligro su bienestar e incluso la salud de toda su familia

ACTUAR CONTRA LA HUMEDAD: UNA TAREA RESPONSABLE

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

EL PROFESIONAL ESTU- PROPIETARIO, ES SU VI- DIA LAS CAUSAS DEL VIENDA LA QUE ESTÁ PROBLEMA AMENAZADA

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

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

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

LA HUMEDAD, CAUSA DE AFECCIONES RESPIRATORIAS GRAVES

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



Problemas de humedad por capilaridad



Problemas de humedad por condensación

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

CASA HÚMEDA, AMBIENTE INSANO

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

Hasta 30 años de garantía en nuestros trabajos



MÁS INFORMACIÓN EN EL TELÉFONO GRATUITO 900 535 625 www.acuasec.com



MEJOR EMPRESA EN EL TRATAMIENTO DEL AIRE



PREMIO A LA LABOR PROFESIONAL Y COMPROMISO CON LA EXCELENCIA



MARIO VAQUERIZO

“La prensa ‘seria’ nos considera una broma y unas mamarrachas”

Nancys Rubias estrenan, más “profesionalizadas”, su sexto trabajo discográfico • Una historia de amistad, que cumple 13 años, a la que han ido poniendo “banda sonora” con los años

POR ALBERTO ESCRIBANO (@albertoescri) / FOTO DE INMA ESPLIGUERO

Diversión y reirse de ellos mismos pero, a la vez, tomarse muy “en serio”. Estas son las premisas de Mario Vaquerizo desde que formara el grupo Nancys Rubias en el año 2004 y también los principios de esta nueva etapa que ahora comienzan, con su sexto disco ‘Marcianos Ye-Yés’.

Un trabajo que tiene como principal diferencia con los anteriores el abandono de la “endogamia” en la que estaban “inmersas desde el principio”. Y lo explica el propio Vaquerizo: “Después de muchos éxitos, nos habíamos acomodado a seguir haciendo lo mismo y empezábamos a aburrirnos”, añade.

Llega la profesionalización

Como otro de los cambios que se perciben en el nuevo disco, Mario Vaquerizo destaca el hecho de la “profesionalización”. Aunque siempre había defendido que lo suyo con la música era un simple “hobby”, ahora reconoce que se ha convertido en una “profesión”. “La gente paga por vernos, los ayuntamientos nos contratan y los festivales también, teníamos que cambiar por una cuestión de respeto al público”, dice nuestro protagonista, que atiende a GENTE en la emblemática y madrileña Gran Vía, una calle que “adora”.

En cuanto a la historia del grupo, y siguiendo con los cambios que ha traído este nuevo trabajo, Vaquerizo recuerda que Nancys es “una historia de amistad a la que hemos puesto una banda sonora”. “Estamos muy felices



NUEVA IMAGEN

Nancys Rubias... y hippies

Después de tres años sin sacar disco, Nancys Rubias vuelven con una imagen renovada y un estilo más profesionalizado, aunque con la esencia de siempre. ‘Marcianos Ye-Yés’, obra de Nacho Canut, no abandona su característico aspecto lúdico.

también con el cambio de imagen que hemos tenido. Nos encantan los hippies y nos sentimos identificados con esa purpurina y los pantalones de campana”, afirma el cantante.

Reticencias de la prensa

Uno de los hándicaps que han tenido desde su nacimiento para poder llegar al gran público ha sido las reticencias de la prensa, que no les ha tomado en serio. “La prensa ‘seria’ nos considera una broma y unas mamarrachas”, dice con sorna Mario Vaquerizo, al tiempo que admite que le importa bastante poco. “Nosotros siempre hemos ido a lo nuestro. Senti-

mos que estamos consolidados desde el primer momento”, cuenta.

Pese a esto, nuestro televisivo personaje tiene motivos para sentirse orgulloso de lo conseguido en estos años. Para muestra, un ejemplo: “Una canción como ‘Me encanta’, que no sonó en ninguna radio comercial, la canta todo el mundo. Este es nuestro auténtico triunfo, porque no hemos buscado nunca el reconocimiento del crítico”, explica.

Atracción por lo folclórico

Si de algo se siente orgulloso, es de no ser ni “fundamentalista” ni “dogmático”, una cuestión que ilustra con el

ejemplo de su atracción por el mundo de las folclóricas, como pueden ser Lola

Flores y Carmen Sevilla, al tiempo que, admite, le gusta Raphael y Los Ramones. “No está reñido”, sentencia.

Muy sincero

Fruto de la seguridad que dan los años, a punto de cumplir los 43 reconoce que nunca se ha arrepentido de ser tan sincero. “Si acaso, de lo único que me arrepiento, es de no haber controlado más el medio. Ahora no soy tan vehemente”, admite.

¿Su sueño? “Todo lo que quería ya lo hice”, termina.

“CON EL ÉXITO NOS HABÍAMOS ACOMODADO Y EMPEZÁBAMOS A ABURRIRNOS”

“SENTIMOS QUE ESTAMOS CONSOLIDADOS DESDE EL PRIMER MOMENTO”

“ME ENCANTA’ NO SONÓ EN LAS RADIOS PERO TODOS LA CONOCEN”

