Gente madrid

AÑO 12, NÚMERO 459
23 - 30 JUNIO 2017

TRES CANTOS | COLMENAR VIEJO

FIESTAS TRES CANTOS

UNA CITA CON EL ARTE DE ROSARIO

La cantante visitará el escenario principal del recinto ferial la noche del sábado 24, un día después del concierto de M Clan. El domingo llegará el Festival Rock & Roll Star.

ESPECIAL PROGRAMACIÓN | PÁGS. CENTRALES

Tres Cantos celebra sus fiestas

Este fin de semana tendrán lugar los grandes atractivos de las fiestas, como el pregón y los conciertos ● También habrá citas gastronómicas, culturales y deportivas, como una paella popular, un torneo de ajedrez y un día del agua

Los fuegos artificiales, grandes protagonistas

ACTUALIDAD | PÁG. 4

Alternativas para conciliar durante las vacaciones

MUYFAN | PÁG. 14

Madrid se convierte en el espejo mundial LGTBI

gentedigital.es

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.

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.

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:
pyd ojd

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

@gentedigital

Especial Costas

Sanxenxo | Pontevedra
Hotel Nuevo Astur Spa 3*
Alojamiento y desayuno

Junio	Julio y agosto	Septiembre y octubre
38€	42€	35€

Oropesa del Mar | Castellón
Hotel Marina D´Or 3*
Media pensión
Niño gratis • Bebidas incluidas en la pensión alimenticia

Junio	Julio y agosto	Septiembre y octubre
49€	94€	46€

Peñíscola | Castellón
Aparthotel - Hotel & Spa Acuazul 4*
Media pensión
1er niño gratis • Apartamento 1 dormitorio • Entrada al parque acuático Acualandia

Junio	Julio y agosto	Septiembre y octubre
63€	95€	43€

Roquetas de Mar | Almería
Hotel Mediterráneo Park 4*
Media pensión
1er niño gratis, 2º 50% de descuento

Junio	Julio y agosto	Septiembre y octubre
65€	97€	48€

Benalmádena | Málaga
Hotel Palmasol 4*
Media pensión
Niños con descuento

Junio	Julio y agosto	Septiembre y octubre
66€	79€	48€

Isla Canela | Huelva
Playacanela Spa Hotel 4*
Media pensión
Niños gratis • Apartamento 1 dormitorio

Junio	Julio y agosto	Septiembre y octubre
97€	129€	72€

Última hora

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

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

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

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

TOURMUNDIAL Hello world

902 400 454
viajeselcorteingles.es

VIAJES El Corte Inglés
Una sonrisa de ida y vuelta

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 (10€ nacional) no incluidos. Niños gratis y descuentos: consulta edades 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/documentación de reserva. Más información y condiciones en Viajes El Corte Inglés y en http://www.elcorteingles.es/electronica/promociones/sony-xperia-viaje. Pago en 3 meses sin intereses: intereses subvencionados por Viajes El Corte Inglés S.A. Financiación sujeta a la aprobación de Financiera El Corte Inglés E.F.C., S.A. Recibo mínimo 20€. Gastos de gestión 5 nacionales en función del importe de la venta, desde 3€hasta un máximo de 12€. Ejemplos a 3 meses sin intereses: Importe: 150€, 50€/mes, TIN 0%, TAE 12,68%, gastos de gestión 12€, importe total del crédito/adeudado 1.512€. Redondeo de decimales en la última cuota. Consulta condiciones. Plazas limitadas. C.I.C.M.A 59, HERMOSILLA 112 - MADRID.

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 Eduación, 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 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. 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.

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".

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.

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

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

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 Embajadores 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.

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.

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 coincidente 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 Reino 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

El plan de inversiones dedica 1,4 millones a parques y carreteras

Se invertirá un millón en renovar el residencial de Prado Rosales y casi 200.000 euros en ampliar el parque de La Estación ● El parque de El Mirador albergará nuevos espacios para practicar skate ● La operación asfalto beneficiará a 12 vías

COLMENAR VIEJO

PATRICIA CRISTÓBAL
@pcristobal_

Ampliar el parque de La Estación, acondicionar la urbanización de Prado Rosales, asfaltar 12 calles y construir una nueva pista de skate en el parque de El Mirador son los primeros cuatro proyectos con los que el Consistorio de Colmenar va a arrancar su plan de inversiones de 2017, con una partida inicial de 1,4 millones de euros.

Ya se ha aprobado la licitación de estos cuatro programas, cuyo plazo de presentación de ofertas acaba el 10 de julio, en el caso más tardío, por lo que desde el Consistorio han señalado a GENTE que está previsto que se empiece a construir en el transcurso del verano.

Un nuevo Prado Rosales

La obra de más envergadura es la que implica la remodelación de la colonia de Prado Rosales, que cuenta con más de un millón de euros y que comprende la pavimentación de las calles y el acondicionamiento de las aceras, la mejora de la señalización viaria y la reforma de la red de saneamiento y de alumbrado. Las labores durarán cinco meses, por lo que se espera que la nueva imagen de las calles esté lista a principios de 2018. El segundo proyecto más importante, de casi 200.000 euros, es la ampliación del parque de La Estación, que estrenará un área de juegos infantiles, una nueva solera y los accesos. Según el plazo del Consistorio, el parque reabrirá antes de que finalice el verano.

Nuevas pistas de skate: Uno de los planes previstos conllevará la creación, en el parque de El Mirador, de nuevos espacios para practicar el skate. Para ello, la actual pista de fútbol se sustituirá por una pista de hormigón pulido, que también será accesible para patinadores.

Áreas de deporte

La construcción de nuevas pistas de skate del parque de El Mirador, con una partida de 87.000 euros y un periodo de construcción de un mes, es la tercera de las actuaciones programadas en el plan.

También se concluirá en cuatro semanas la operación asfalto, que se ejecutará en 12 calles, rehabilitando el firme de las vías y mejorando la señalización, con un presupuesto que roza los 100.000 euros.

La sala de estudio amplía su horario este verano

COLMENAR VIEJO

REDACCIÓN

El Ayuntamiento de Colmenar ha cedido a las reclamaciones de los estudiantes de la localidad que pedían que se ampliara el horario de la sala de estudio de la Biblioteca Municipal Miguel de Cervantes en verano. Tras su insistencia, la administración ha accedido a abrirla los sábados y domingos de julio y agosto.

Los colmenareños iniciaron una recogida de firmas para mostrar su rechazo al plan inicial, por el que el se podría acceder al espacio únicamente de lunes a viernes.

De esta forma, la sala de estudio estará accesible todos los días de la semana entre las 9 y las 21 horas, ininterrumpidamente, excepto el fin de semana de las fiestas patronales, que se celebran el 26 y 27 de agosto.

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, dilatándolas 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.

Sólo lo encontrarás en: La Ventana Natural

La Ventana Natural

Encuentra tu tienda más cercana:
www.laventananatural.com

El Summa se trasladó al lugar de los hechos

Un motorista pierde la vida en un accidente en la M-607

Se salió de la vía en el kilómetro 20 en dirección Colmenar, sufriendo un fuerte impacto que le provocó politraumatismos ● A raíz del suceso se registraron atascos en la M-607, la M-40 y la A-1

SUCESOS

GENTE
@gentedigital

Un motorista de 39 años falleció este jueves al salirse de la carretera M-607 la moto que conducía, por causas que todavía se desconocen. El accidente tuvo lugar en el kilómetro 20 en dirección Colmenar, a la altura del tanatorio de La Paz.

Según ha informado a GENTE el servicio de Emergencias Madrid 112, el conductor sufrió un impacto muy violento que le produjo numerosos politraumatismos, lo que le provocó la muerte prácticamente al momento.

Hasta el lugar del accidente se desplazaron efectivos del Summa de la comunidad autónoma de Madrid (debido a que en un inicio se pensó que el suceso había tenido lugar en el término tricantino), que solo pudieron confirmar la muerte del hombre.

EL ACCIDENTE PROVOCÓ GRANDES RETENCIONES EN EL ENTORNO

Atascos

El accidente produjo retenciones kilométricas en las carreteras y conexiones próximas, especialmente en la M-40, donde se registraron hasta 20 kilómetros de atascos en los dos sentidos de la vía; en la A-1, con 10 kilómetros de congestión en dirección a Madrid; y en la propia M-607, donde hubo unos 10 kilómetros de retenciones en ambos sentidos.

215.000 euros para renovar el Lorenzo Rico

Se va a sustituir el césped artificial, instalando una nueva red de riego que mejore el firme ● También se remodelará el cerramiento perimetral

COLMENAR VIEJO

GENTE

El Ayuntamiento de Colmenar va a destinar 215.000 euros a reformar el centro deportivo municipal Lorenzo Rico, donde se sustituirá el césped artificial de los dos campos de fútbol. También se instalará un cerramiento más moderno y una nueva red de riego que mejoren el firme, que actualmente está "aplastado y desgastado", según ha reconocido el Ayuntamiento. Los trabajos durarán seis semanas, en las que también se va a renovar el cerramiento perimetral de la infraestructura, que tiene un aspecto "envejecido" y en diversos tramos está "castigado" por los golpes y los años. Además, su altura en algunos puntos es "insuficiente para garantizar la seguridad".

Accesos

Por otro lado, habrá actuaciones sobre la puerta que da acceso a los campos desde el aparcamiento del complejo.

MARINA D'OR CIUDAD DE VACACIONES

TU MEJOR VERANO
¡LLENO DE NOVEDADES!

25 Años Contigo

INDEPENDIENTE, INSONORIZADA
¡Y GRATUITA HASTA LOS 2 AÑOS!

GRATIS ALOJAMIENTO NIÑOS

NUEVOS ESPECTÁCULOS

TARJETA
REGALO DE
50 Ó 100€ SEGÚN ESTANCIAS

NUEVAS INSTALACIONES

GRATIS BARRA LIBRE EN BUFFETS

GRATIS ANIMACIÓN, SHOWS...

NUEVOS TRATAMIENTOS

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**

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

La plantilla senior del Madrid CFF, durante un entreno

FOTOS: CHEMA MARTÍNEZ/ GENTE

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 literario, 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 el 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, 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, también tenemos que poner en marcha la cantera... Todo eso nos está llevando unos días de más jaleo", repasa. Esa tarea en el capítulo de altas y bajas se antoja fundamental para lograr que el Madrid CFF se asiente en la Liga Iberdrola. "La mujer llega mucho antes al senior por un tema físico. A pesar de eso, las que pueden entrar ahora desde la cantera son aún pequeñas y eso hará que tengamos que fichar, pero el objetivo es que dentro de cuatro años el equipo esté integrado por canteranas", explica Ulloa.

> SU TRABAJO SE CENTRA EN LOS FICHAJES Y EN LA BÚSQUEDA DE PATROCINADOR

PERFIL

Un proyecto con siete años de vida

Alfredo Ulloa es el presidente y lleva 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 ascenso.

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 fue consciente desde el primer momento del esfuerzo que se hizo para fichar a 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 arriba".

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". "Para mí ha sido un año duro, difícil pero a la vez bonito. 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, sin perder de vista que "vamos a tener que subir un escalón más en nuestro nivel, pero vamos a seguir igual. Somos recién ascendidos, pero daremos mucha guerra", finaliza.

CULTURA Y OCIO, PROTAGONISTAS DE LAS FIESTAS

Este año **la música, el teatro y la gastronomía** copan el cartel de los festejos, que se mantendrán **hasta el domingo 25** de junio ● Grandes grupos del panorama nacional, como **M Clan y Rosario,** tocarán sus grandes temas en el escenario principal

2 **EL PREGÓN DA LA BIENVENIDA OFICIAL**

Los alumnos del instituto Pintor Antonio López serán los encargados de dar la noche del viernes el discurso que marque el inicio oficial de las fiestas. Estarán acompañados por el alcalde, Jesús Moreno.

6 **ENTREVISTA A M CLAN, QUE ACTÚA EL VIERNES**

La banda de Murcia, que tocará la noche del viernes 23, ha contado a GENTE que el concierto será de carácter "festivo" y que harán un repaso por los grandes éxitos de su carrera.

8 **DECENAS DE CITAS CON EL TEATRO Y EL CIRCO**

Se celebrará el II Festival de Circo de Calle, Circalle3C, en el que una veintena de montajes se representarán en las plazas y vías públicas. También habrá conciertos callejeros y encuentros de danza.

LAS HOGUERAS DAN EL PISTOLETAZO DE SALIDA

Los días grandes de las fiestas llegan con **el pregón y el fuego de San Juan** ● Habrá planes **culturales y musicales** por toda la localidad

POR **PATRICIA CRISTÓBAL** (@pcristobal_)

Las llamas de las tradicionales hogueras de San Juan marcarán la noche del viernes 23 el inicio de los días grandes de las fiestas mayores de Tres Cantos, que arrancaron el 22 de junio, y no se extinguirán hasta el día 25. Hasta entonces, los vecinos podrán ser partícipes de decenas de iniciativas que, aunque se concentran mayoritariamente en el parque Central, se extenderán por todo el municipio, permitiendo que los tricantinos disfruten de pequeños detalles por todos los recovecos de la localidad.

Con el pregón y las hogueras, que se celebrarán en el mismo espacio a las 23:40 y a medianoche, respectivamente, llegarán otros de los platos fuertes de este plan de fiestas, como son el festival de rock para los jóvenes y la actuación de la banda murciana M Clan, que tocará sus temas principales a partir de las 00:30 horas.

LOS JÓVENES TOMAN LA PALABRA

Los alumnos del IES Pintor Antonio López se subirán al escenario de la plaza de la Familia para pronunciar junto al alcalde, Jesús Moreno, el pregón que dé la bienvenida a los festejos. Los estudiantes han sido nombrados protagonistas del evento coincidiendo con el 25 aniversario de la fundación del centro escolar, que lleva semanas conmemorando su cuarto de siglo.

PLANES PLURALES

Con el fin de que estos días sean disfrutados por todos los vecinos, la Concejalía de Festejos ha organizado un programa variado en el que la música sigue siendo el atractivo más esperado, con el concierto de Rosario y el Festival Rock and Roll Star a la cabeza. Por su parte, para los tricantinos de menos edad se ha instalado un escenario joven que recibirá a las promesas emergentes locales.

Los niños también tomarán protagonismo y disfrutarán de citas y encuentros con talleres y títeres distribuidos por diferentes puntos del municipio, persiguiendo la meta de que las fiestas lleguen, incluso, a quienes no visiten el recinto ferial.

Una muestra de ello es la nueva edición del Festival de Circo en la Calle, Circalle3C, por el que las plazas de toda la ciudad serán testigo de una veintena de actuaciones que entremezclarán el teatro, el circo y el buen humor.

PRÓXIMA APERTURA

Pequeños Sueños
nido montessori

Escuela Infantil

Abierto plazo de inscripción

Curso 2017/2018

MATRICULA GRATUITA CURSO 2017-2018
BECAS CHEQUE-GUARDERIA
COMUNIDAD DE MADRID

más información en:
montessoripeques@gmail.com
www.pequeñossueñosmontessori.es
669 784 127

CONSEJERÍA DE EDUCACIÓN
Comunidad de Madrid
Centro educativo autorizado por la Comunidad de Madrid.

Centro adherido
IMI
INTERNATIONAL MONTESSORI INSTITUTE

NOS ENCONTRAMOS EN: Av. Madrid, 19 local 7 y 8 • 28760 Tres Cantos

El recinto ferial mantiene su espacio de atracciones

LA CULTURA, UNA INVITADA ESPECIAL

Se repetirán las **citas gastronómicas,** con una paella popular, y otras familiares, como un **torneo de ajedrez** ● También habrá una fiesta del agua

POR **PATRICIA CRISTÓBAL** (@pcristobal_)

Los días de fiesta se han consolidado como un espacio para poner en valor la cultura desde todas sus perspectivas, por lo que el programa de este año cuenta con variadas iniciativas que abarcan desde la gastronomía hasta el deporte, pasando por acercamientos al mundo animal, citas de teatro, fiestas del agua y torneos de ajedrez, entre otras.

NUEVA PAELLA POPULAR

La comida es una de las protagonistas de este año, en el que se mantiene la tradicional paella popular, que tendrá lugar el sábado 24 a las 21 horas en la plaza de la Familia, donde previamente, a las 19:30 horas, el público podrá contemplar una exposición de aves rapaces.

Además, se ha convocado el IX Open Internacional de Ajedrez Ciudad de Tres Cantos, que se mantendrá hasta el 30 de junio en el Espacio Enrique Mas. Por otro lado, en el vestíbulo del Centro Cultural de Tres Cantos se expondrán los carteles que concurrieron al concurso de festejos.

Escenario joven: El recinto ferial contará con un espacio reservado a los artistas emergentes de la localidad, donde los jóvenes creadores podrán mostrar al público sus dotes musicales y de danza con actuaciones y conciertos.

CITAS FAMILIARES

Los fuegos artificiales son otro de los planes culturales de esta edición de las fiestas mayores, con una exhibición el domingo 25 a las 23 horas en el parque Central. Ese mismo día la Banda de la Escuela Municipal de Música ofrecerá a las 13 horas un concierto en la plaza Central, donde sus intérpretes mostrarán los avances de este año.

PROGRAMACIÓN 2017

22 JUEVES

18:00 H. **Apertura Recinto Ferial.** Chiringuitos y atracciones.

II FESTIVAL CIRCALLE 3C

20:00 H. Plaza de Antonio Gala. **Malabarte** malabares aéreos, diábolo, rueda, surk.

21:00 H. Plaza del Ayuntamiento. **Traditional Circus** *el circo de los años 20, hoy en día.*

22:00 H. Recinto Ferial. **Fiesta de disfraces.** *Organiza: Agrupación de chiringuitos zona joven.*

22:00 H. Escenario de orquestas. **Orquesta Hollywood.**

ZONA JOVEN

Escenario Joven

22:00 H. **Acontratiempo.** Coreografías de Hip-Hop y Funky.

22:20 H. **NYC.** Rap.

23:00 H. **Inernational Dance School.** Coreografías de Hip-Hop y Funky.

23:20 H. **El Nano y el Rozesh.** Trap.

00:10 H. **Studio 39.** Coreografías de Hip-Hop y Funky.

00:30 H. **Utopía del Norte: Lopes y Garolo.** Hip-Hop/Rap.

02:00 H. **FDC + Mr. Hader.** Hip-Hop Electrofunk.

03:30 H. **Vitonic.** Bounce.

04:30 H. **Van Kappell.** Tech.

23 VIERNES

ACTIVIDADES INFANTILES

Plaza de la Estrella. Sector Descubridores.

18:30 H. **Talleres.**

19:30 H. **Títeres:** Gorgorito en la casa del turrón.

II FESTIVAL CIRCALLE 3C

21:00 H. Plaza de Antonio Gala. **Allizé: lo mejor del circo francés y europeo.**

22:00 H. Escenario de orquestas. **Orquesta Casting.**

PREGÓN DE FIESTAS Y HOGUERA DE SAN JUAN

Plaza de la Familia.

22:45 H. Espectáculo de danza. **Acontratiempo.**

23:15 H. El sueño de una noche de verano. **II Festival Circalle 3C.**

23:40 H. **Pregón de Fiestas** a cargo de los alumnos del IES Pintor Antonio López, por su 25 aniversario.

00:00 H. **Hoguera** de San Juan.

ZONA JOVEN Escenario Joven.

20:40 H. **International Dance School.** Coreografías de Hip-Hop y Funky.

Strem Rock Festival

00:30 H. Escenario Principal. Concierto **M CLAN.**

02:00 H. Escenario de orquestas. **Orquesta Casting.**

24 SÁBADO

10:30 H. **Fiesta del Ajedrez.** Plaza del Ayuntamiento y Centro Cultural Adolfo Suárez. **Simultáneas con el Maestro Internacional Gascón del Nogal.** Premios a los mejores.

12:00 H. **Conferencias:** nuevas tecnologías en el ajedrez.

11:00 H. **Misa en honor a San Juan.** Con el Coro Aires de Asturias. Parroquia Santa María Madre de Dios.

ACTIVIDADES INFANTILES

Avenida de Viñuelas

11:30 H. **Talleres.**

12:15 H. **Títeres:** Gorgorito en el país de los ratones.

DE 11 A 20 H. Piscina de Foresta. **Fiesta del agua:** hinchables y juegos acuáticos.

12:30 H. **Celebración del Patrón de la Policía Local.** Teatro Centro Cultural Adolfo Suárez.

II FESTIVAL CIRCALLE 3C

Avenida de Viñuelas

13:00 H. **Family Cirk.**

13:15 H. Recinto Ferial. **Vermouth & Charanga.** *Organiza: Agrupación de chiringuitos jóvenes.*

19:30 H. **Concierto Coral Carmina Burana.** Teatro Centro Cultural Adolfo Suárez. *Coral Discanto y Coro Ciudad de Tres Cantos.*

Fi Ma de TR CAN

DEL 22 AL 25

CENTRO COMERCIAL EL VENTANAL de la Sierra

AUNQUE NUE QUEREM POR SABER

PAELLA POPULAR, RAPACES Y II FESTIVAL CIRCALLE
Plaza de la Familia
19:30 H. **Aves rapaces.** Exposición y exhibición de vuelo.

21:00 H. **Paella Popular.** Ración 3 euros.

21:30 H. **Gala de circo.** Variedad de números circenses.

ZONA JOVEN Escenario Joven
20:00 H. **Escuela de Danza Carmen de Salazar.** Danza española.

20:30 H. **Studio 39.** Coreografías de Hip-Hop y Funky.

21:00 H. Master class. **Zumba.**

22:00 H. **Némona.** Indie.

00:15 H. **Caesar Titus y su combo El Imperial.** Rock n' Rome.

02:30 H. **Álvaro Díez.** Tech House.

03:30 H. **Razoc.** Tech.

04:30 H. **Ferch.** Techno.

21:45 Y 00:15 H. Escenario de orquestas. **Orquesta Stereo.**

23:00 H. Escenario Principal. Concierto **ROSARIO.**

25 DOMINGO

13:00 H. **Banda de la Escuela Municipal de Música.** Plaza Central (detrás del Ayuntamiento).

II FESTIVAL CIRCALLE 3C
13:00 H. Sector Embarcaciones. **Circo Infantil** Clown, pantomima...

20:30 H. Plaza del Zoco. **Antarí.** Danza y malabares unidos por el circo.

21:30 H. Plaza de Antonio Gala. **Circo Balcánico.** Cuerda floja, mástil y otras acrobacias.

ACTIVIDADES INFANTILES
Parque Central (entrada Plaza Once Colmenas)
18:30 H. **Talleres.**

19:00 H. **Actuación musical:** Yo soy ratón.

20:00 H. **Jira Fiesta tradicional asturiana.** Plaza de la Familia. *Romería amenizada con el grupo de gaitas Estafeira, sidra y venta de "bollu preñau" Organiza: Centro Asturiano "Aires de Asturias".*

ZONA JOVEN Escenario Joven
20:00 H. Zona Danza. **Acontratiempo.**

21:00 H. **Brisingr.** Metal.

22:15 H. **Human Ruin.** Groove Metal.

01:30 H. **Skalone.** Ska Jazz.

03:30 H. **Vighal.** Techno.

04:30 H. **Luis Ude.** Techno.

21:45 H. Escenario de orquestas. **Orquesta Banda Norte.**

23:00 H. Lago del Parque Central. **Fuegos Artificiales.** Espectáculo Piromusical.

23:30 H. Escenario Principal. **Concierto ROCK AND ROLL STAR.** Cantantes de **La Guardia + La Frontera + Los Rebeldes.**

26 LUNES

Día del Niño. Recinto Ferial. **Tickets de atracciones al 50%.**

DEL 22 AL 30 DE JUNIO

IX Open Internacional de Ajedrez "Cuidad de Tres Cantos". Espacio Enrique Mas. *Organiza: Club de Ajedrez Tres Cantos.*

DEL 16 AL 25 DE JUNIO

Exposición carteles del concurso Fiestas Mayores 2017. Rincón del Arte. Vestíbulo Centro Cultural.

STROS CLIENTES YA LO SABEN...
OS FELICITAROS
¡¡¡DISFRUTAR DE LO MEJOR!!!

LOS CONCIERTOS, EL PLATO FUERTE DE ESTOS FESTEJOS

LA CANTANTE ROSARIO HARÁ BAILAR A LOS VECINOS EL SÁBADO

Rosario Flores llegará la noche del sábado al escenario principal para hacer bailar a los tricantinos los grandes éxitos de su trayectoria musical, presentando, además, su último trabajo, 'Gloria a ti', que la cantante presentó en el año 2016.

» **24/06, 23:00 horas**

LOS GRANDES DEL ROCK ESPAÑOL, JUNTOS EN LAS FIESTAS

La noche del domingo será el turno de los clásicos nacionales con el Festival Rock and Roll Star, en el que actuarán los cantantes de La Guardia, La Frontera y Los Rebeldes, que ofrecerán los grandes éxitos de sus respectivos grupos.

» **25/06, 23:30 horas**

M CLAN

"Estamos ahora más vivos que nunca"

La banda española de **rock** llevará a Tres Cantos este viernes 23 de junio sus **grandes éxitos** de siempre ● Después de casi 25 años, sigue con las ganas y determinación del principio ● Promete un **concierto "festivo"**

POR **ALBERTO ESCRIBANO** (@albertoescri)

Carlos Tarque y Ricardo Ruipérez, con quien hemos hablado, son los componentes de M Clan, una de las bandas míticas de la música en español, que llegan a Tres Cantos este viernes 23 de junio (Escenario Principal del Recinto Ferial, 00:30 horas). El dúo murciano hará bailar al público con sus grandes éxitos de siempre.

Lleváis más de 20 años en la carretera, de giras, conciertos, discos... ¿cuál es el secreto?

Pues la verdad es que no lo sé. Si alguien nos lo dice cuando empezamos en todo esto no nos lo habríamos creído. Supongo que la clave habrá sido la determinación, las ganas y la ilusión por hacer las cosas. Ahora estamos más vivos que nunca y desde luego que no nos planteamos dejarlo. Es nuestra vida.

¿Sigue uno con la misma ilusión del principio?

Sí, además esa ilusión está ahora más direccionada. Lo que hacemos tiene un sentido y estamos rodeados de un equipo de gente maravilloso.

¿Cómo es el espectáculo que estáis ofreciendo en esta gira y que podrán ver los vecinos de Tres Cantos?

Pues no faltarán sobre todo nuestros grandes éxitos, además de varios temas del último disco. El repertorio de las fiestas populares es diferente y más festivo. Suelen ser conciertos multitudinarios.

Vuestro estilo últimamente ha tendido más hacia el rock y es menos 'comercial'.

Así es, y eso también lo tenemos en cuenta. Durante el invierno, que solemos tocar en salas más reducidas, sacamos temas menos conocidos. En verano es todo más festivo, para que puedan disfrutar todos los públicos.

Este año estáis haciendo pleno en los pueblos de Madird. Os llaman desde todos los lados...

La verdad es que sí, somos muy afortunados. La gente se lo pasa muy bien, con mucha energía, y a los ayuntamientos les encanta. Hace poco tocamos en Aluche y al día siguiente nos llamaron de tres sitios de Madrid para que fuéramos.

¿Qué canciones no podéis dejar de tocar en vuestros conciertos?

La verdad es que son muchísimas. Ahora mismo se me ocurren 'Carolina', 'Llamando a la Tierra', 'Miedo', 'Roto por dentro'... después de tanto tiempo tenemos unas unas cuantas.

"NO NOS PLANTEAMOS DEJARLO. LA MÚSICA ES NUESTRA VIDA"

"QUE LA GENTE TE RECONOZCA ES LO MEJOR QUE PUEDE HABER"

¿Sois conscientes de que habéis sido responsables de auténticos himnos de nuestra música?

Pues no nos paramos a pensar en ello. Lo que sí tengo claro es que el hecho de que después de tanto tiempo estemos aquí tendrá que ser porque algo habremos hecho bien.

¿Dónde os véis dentro de 20 años?

Espero que estemos como ahora, eso sí, dosificándonos un poco. No queremos cansar al público, por lo que tenemos que ir con criterio. Ahora pararemos, nos pondremos a componer, grabar... Hay que ofrecer siempre cosas diferentes.

¿Qué sueño os queda por cumplir en la música?

La verdad es que no tenemos ninguna espinita clavada. Somos un grupo popular y el reconocimiento de la gente es lo mejor que puede haber. Quizá, si acaso, nos quedaría tocar en algún sitio mítico.

Fiestas Mayores
de TRES CANTOS
DEL 22 AL 25 DE JUNIO DE 2017

Circalle 3C: Vuelve a las vías públicas tricantinas este evento cultural por el que el público familiar, y especialmente los niños de menos edad, podrán disfrutar de diferentes actuaciones por toda la localidad.

EL TEATRO Y EL CIRCO SALEN A LA CALLE

Se ha convocado la segunda edición del **Festival de Circo de Calle, Circalle3C,** que muestra en la vía pública los mejores números • También se han preparado **citas de música y baile** en las plazas

POR **PATRICIA CRISTÓBAL** (@pcristobal_)

Por segundo año consecutivo, Tres Cantos ha convocado su Festival de Circo de Calle, Circalle3C, una iniciativa impulsada por la Escuela de Circo Diverso que busca difundir el teatro social y las tendencias actuales. En concreto, los montajes incluidos en la programación buscan mostrar el espíritu de este área teatral, que está lejos de los leones y los payasos y que quiere hacerse un hueco en el panorama cultural. Las fiestas de Tres Cantos serán el marco del evento, que contará con siete agrupaciones de todo el país que ofrecerán una veintena de espectáculos protagonizados por los malabares, las acrobacias y los números de 'clown'.

Espectáculos infantiles en la calle

CITAS AL AIRE LIBRE

Una de las características del festival, que arrancó el pasado 22 de junio, es que sus citas se desarrollarán por toda la localidad, con el fin de que sea accesible para todos los vecinos. Una muestra de ello es que el viernes 25 habrá actuaciones en la plaza del Zoco, de mano de la compañía Malabreikers a las 20:30 horas; posteriormente en el sector Embarcaciones, con la llegada de Menudo Circo; y en la plaza de Antonio Gala, con un montaje de Javi Malabares.

Los amantes del circo podrán también acudir el mediodía del sábado 24 a la fiesta Family Cirk, que tendrá lugar en la avenida de Viñuelas; mientras que a las 21:30 horas se podrá asistir a la gala en la plaza de La Familia.

AGENDA

GALA DEL CIRCO

Los mejores números circenses se pondrán en escena en este espectáculo para todos los públicos en la plaza de la Familia.

» 24/06, 21:30 horas

ACTUACIÓN DE MALABREIKERS

La compañía sorprenderá haciendo uso de las más novedosas y llamativas técnicas de los malabares y el equilibrismo.

» 25/06, 20:30 horas

INTERNACIONAL DANCE SCHOOL

Los artistas emergentes del municipio llevarán al escenario joven sus mejores coreografías de hip-hop y funky.

» 23/06, 20:40 horas

CONCIERTO CARMINA BURANA

El Centro Cultural Adolfo Suárez acogerá esta versión de la obra de Carlos Orff, de mano del grupo Discanto y el coro local.

» 24/06, 19:30 horas

MÚSICA Y DANZA

La música es otro de los pilares de la programación de estos festejos, con el concierto coral 'Carmina Burana', que el grupo Discanto y el Coro Ciudad de Tres Cantos ofrecerán el sábado 24 en el Centro Cultural Adolfo Suárez.

Asimismo, para disfrutar de la música más distendida se ha convocado el encuentro 'Vermouth & Charanga', a manos de la Agrupación de Chiringuitos Jóvenes.

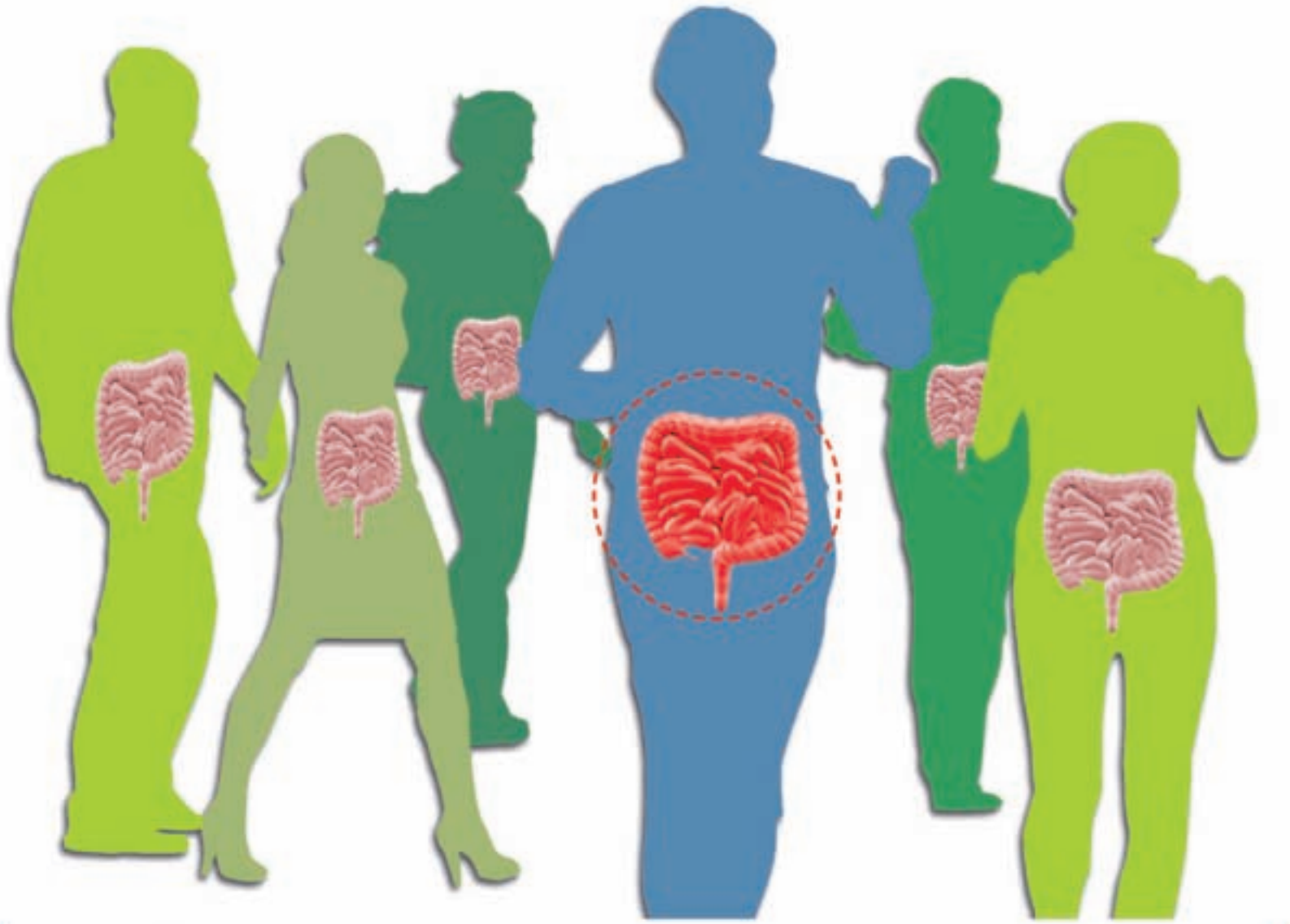
En el ámbito de la danza se ha incluido el espectáculo 'Acontratiempo', que se podrá ver en la plaza de la Familia este viernes 23, el mismo día que el baile tomará las calles con el 'International Dance School', con coreografías de funky y hip-hop.

ATRACCIONES

Para los más pequeños se han instalado las tradicionales atracciones y, además, el lunes 26 se celebrará el Día del niño, en el que los tricantinos de menos edad podrán participar en iniciativas pensadas para ellos. Además, esa jornada podrán acceder a las instalaciones del recinto ferial con un descuento del 50%.

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 embargo, 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.

10 millones de españoles sufren de colon irritable

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)

Kijimea Colon Irritable cumple con la normativa vigente sobre los productos sanitarios.
Se requiere un primer diagnóstico médico del colon irritable.
CPSP16178CAT

COLMENAR VIEJO | CICLISMO

Una cita con las rutas ecológicas

La prueba discurrirá por las vías pecuarias, caminos y cañadas de la localidad

P. C. L.
Colmenar Viejo se prepara para celebrar el 2 de julio su V Festival de las 8 Rutas, una iniciativa deportiva que persigue que los ciclistas recorran en bicicleta los espacios ecológicos del municipio, que discurren por las vías pecuarias, cañadas y caminos del término colmenareño.

Ya se pueden realizar las inscripciones gratuitas para la prueba, que ha sido impulsada desde la Concejalía de Deportes y el Club Ciclista Colmenar, y que se dirige a familias, niños y deportistas con experiencia.

El festival incluye una primera marcha de nivel medio de 20 kilómetros, y otra de nivel bajo de 10 kilómetros.

Las ocho rutas

Las dos categorías tendrán la salida y meta en el Canto de la Virgen a partir de las 10 y las 10:15 horas, para pasar, posteriormente, por las rutas de Valdeolivas, Camino de Pedrezuela, Semicircular, Camino de Santiago, Marmota, Arroyo de Tejada, Senda Verde del tren y Remedios, todas con diferentes niveles.

Festival de las 8 Rutas

F. Q. SORIANO
@franciscoquiros

Mientras los rumores sobre posibles fichajes van alimentando la actualidad futbolística veraniega, el calendario permite conocer a algunos jugadores que quizás dentro de unos años también se conviertan en caras nuevas dentro de equipos tan importantes como el Real Madrid o el Atlético.

La Copa del Rey juvenil toca a su fin este domingo 25 de junio (11:30 horas) y lo hará con el partido en el que se definirá el nombre del nuevo campeón. Los dos protagonistas de este importante encuentro, dos representantes de la capital. Por un lado, el Real Madrid, un equipo dirigido por José María Gutiérrez 'Guti' que está firmando un año formidable, con la consecución de los títulos de campeón tanto en el Grupo V de División de Honor como en la Copa de Campeones. Enfrente estará un Atlético que defiende el título del año pasado y que espera tomarse la revancha tras ser eliminado por el equipo blanco en la última Copa de Campeones.

Opciones

Con estos datos en la mano, la balanza del favoritismo parece decantarse mínimamente hacia el lado merengue, pero hay algunos argumentos que también alimentan la esperanza de los colchoneros. De hecho, en los otro dos enfrentamientos que han protagonizado este año los dos conjuntos en la División de Honor, el Atlético fue capaz de endosar una de las dos derrotas que únicamente encajaron sus vecinos merengues. El resultado de 3-1 servía para que los jóvenes pupilos de Manuel Cano se desquitaran, en cierto modo, de la goleada sufrida en Valdebebas en la primera vuelta: 6-1.

Imagen de un derbi de esta temporada

FÚTBOL | COPA DEL REY JUVENIL

La Copa, para refrescar el final de temporada

El Real Madrid y el Atlético se juegan uno de los títulos más importantes del año este domingo en Calahorra ● Ambos equipos ya protagonizaron la final de la campaña anterior

CADA EQUIPO GANÓ UNO DE LOS DOS DERBIS DISPUTADOS EN LA FASE REGULAR

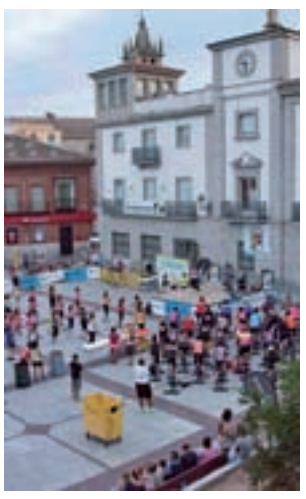
En el camino hacia esta final, el Real Madrid ha eliminado a la UD Las Palmas, al Real Mallorca y al Villarreal; mientras que el Atlético ha superado al Tenerife, al Celta y al Sevilla, en estos dos últimos casos remontando marcadores desfavorables de los choques de ida. El último de esos triunfos, el logrado ante el Sevilla el pasado domingo en Majadahonda, dejó una consecuencia negativa para Manuel Cano en forma de sanciones. Joaquín, autor del 2-0 definitivo, fue expulsado por doble amonestación, mientras que su compañero Salomón Obama corrió la misma suerte por un incidente cuando se dirigía a los vestuarios.

COLMENAR VIEJO | BAILE ACTIVO

Nueva edición del Festival de Ciclo

A la categoría de danza podrán asistir 200 personas, mientras que en la de ciclismo podrán participar 70 ● Se celebrará en la plaza del pueblo

REDACCIÓN
Colmenar va a celebrar el 15 de julio el V festival de baile activo de ciclo indoor, en el que el cupo de participantes de esta edición ha ascendido hasta las 70 personas. Por su parte, a las pruebas de baile podrán sumarse hasta 200 deportistas.



Festival de ciclo

El evento tendrá lugar en la plaza del pueblo y está abierto a todos los vecinos que quieran adentrarse o profundizar en esta categoría, independientemente de su nivel físico.

Sesiones por turnos

Las actividades se desarrollarán, de mano de profesionales, entre las 9 y las 14 horas, y entre las 16 y las 21, con diferentes sesiones por niveles. Los dorsales se podrán recoger los días 13 y 14 en el Centro Deportivo Municipal Lorenzo Rico.

TRES CANTOS | OCIO

Vuelve la Fiesta del Agua a Foresta

REDACCIÓN
La piscina de verano de Foresta va a acoger este sábado la segunda edición de su Fiesta Acuática, una iniciativa impulsada desde la Concejalía de Deportes que busca promover la natación como forma de ocio en los meses estivales. La cita se mantendrá entre las 12 y las 20 horas e incluirá actividades gratuitas para todas las familias de la localidad, como una discoteca móvil, una actividad de aquagym, talleres infantiles, una sesión de globoflexia, pintacaras e hinchables acuáticos para los más pequeños, entre otras.

MURPROTEC

Tratamientos definitivos contra la humedad

Nuestro objetivo, tu tranquilidad

Acaba con las humedades de forma definitiva

CONDENSACIÓN CAPILARIDAD FILTRACIONES

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

Empresa líder del sector con certificación ISO 9001

Las humedades nunca vienen solas

HASTA 30 AÑOS GARANTÍA

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

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 LGTBI 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

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

ALBERTO ESCRIBANO
@albertoescri

Todo comenzó en 2012, hace ya cinco años, cuando la candidatura de Madrid conoció que organizaría el WorldPride de 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', 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.

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

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, Fangoria 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 espacio 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.

LA PLAZA DE PEDRO ZEROLO ACOGERÁ EL PREGÓN EL MIÉRCOLES 28

DEL 23 AL 25 SE CELEBRARÁN 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 idóneos 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 minero 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 Castrexo, Masaje de Piernas Cansadas y 2 bañeras de hidromasaje (*Alojamiento de 1 noche incluye Masaje Castrexo. 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 Monçao (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-Gerês y disfrute de las actividades acuáticas en los parques náuticos de la villa lusa de Riocaldo.

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.

Reservas: 988 280 406 - reservas@caldaria.es

www.caldaria.es

caldaria
Vivir, en una palabra

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 dimesiones un 50% superando los 24.000 metros cuadrados de exposición.

» **Ifema del 23 al 25 de junio.**

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**

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 documentales relacionados con sus amigos y familia.

» **Hasta el 27 de julio**

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, arenio 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-Patizch, 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**

COLMENAR VIEJO

Una atmósfera de otro siglo

La plaza del pueblo de Colmenar Viejo recibirá este fin de semana una nueva edición del mercado medieval, en el que los visitantes podrán acercarse a los trabajos de decenas de artesanos, en un ambiente con animación musical celta y actuaciones para todos.

» **Del 23 al 25 de junio, entre las 11 y las 24 horas.**

TRES CANTOS

Música y pintura en una misma sala

La artista Concha Garrote muestra en la Biblioteca Lope de Vega la exposición 'Canciones a pinceladas', con obras originales cuyos soportes son parches de batería de su hijo músico, reutilizados para crear lienzos en los que se entremezcla el color con el ritmo.

» **Hasta el 29 de junio con entrada gratuita**

TRES CANTOS

Los espectáculos toman la vía pública

Vuelve el Festival de teatro de calle 'Saltimbanqui' de mano de la obra 'Garbancito en la barriga del buey', una muestra infantil de la compañía La gotera de Lazotea. La cita promueve el ocio estival al aire libre, desarrollándose en los jardines de la Casa de la Juventud.

» **El 24 de junio a las 20:30 horas**

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)**

COLMENAR VIEJO

Un evento por el ocio y la seguridad

La explanada de la plaza de toros recibirá las jornadas ciudadanas de Protección Civil, en las que la agrupación de voluntarios realizará diversas actividades en torno a la prevención.

» **De 11 a 19 horas con entrada gratuita**

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 extraterreste.

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.

Gente
ANUNCIOS CLASIFICADOS
Para poner su anuncio llame al:
✆ 91 548 02 63
Ponga su anuncio en: Gran Vía 57. 9ºA. 28013 Madrid. (Metro Plaza España) en horario de 8:30 a 15:30 h. (Lunes a Viernes). Gente en Madrid no se responsabiliza de la procedencia ni de la veracidad de los anuncios breves, y se reserva el derecho de modificar el emplazamiento de los mismos, así como la publicación o no en caso de no cumplir las condiciones necesarias. El coste de la llamada a los números 807 es de 1,21 €/min. desde la red fija y de 1,57 €/min. desde la red móvil. IVA incluido.
Ávila: 807 505 783* Palencia: 807 505 781*
Burgos: 807 505 132* Santander: 807 505 779*
León: 807 517 310* Segovia: 807 505 789*
Logroño: 807 505 794* Valladolid: 807 517 023*

1. INMOBILIARIA
1.2. ALQUILER PISOS

OFERTA

3 dormitorios 575€. 699979224.

APARTAMENTO 430€. 636798929.

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

PISO 3 dormitorios. 490€. 653919652.

PISO 410€. 653919652.

PISO. 480€. 699917875.

1.4. VACACIONES

OFERTA

GUARDAMAR. Apartamento. Pegando playa. 616936928.

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

NOJA (Cantabria). Alquilo apartamento. 1ª linea playa. Jardín, piscina. 942630704.

SANTANDER. Alquilo piso. Temporada julio / agosto. Cerca Playas Sardinero. 942376009.

2. EMPLEO

OFERTA

INGRESOS extras. 661018797.

DEMANDA

BUSCO trabajo como interna. 664398130.

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

ESPAÑOLA cocina, limpieza. 665840303.

ESPAÑOLA. Busco trabajo. Cuidado mayores / tareas domésticas. Zona Sur. 699534298.

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

8. JUGUETES

DEMANDA

COMPRO toda clase de juguetes antiguos, álbumes, muñecos mádelman, scalextric, trenes, playmobil. 653 017 026.

10. INFORMÁTICA
10.1. REPARACIONES

OFERTA

INFORMÁTICO Domicilios. 671277949.

TÉCNICO INFORMÁTICO. SERVICIO DOMICILIO. MANTENIMIENTO EMPRESAS. 634547696.

11. CRÉDITOS
11.1. FINANCIACIÓN

OFERTA

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

15. RELACIONES
15.2. ÉL BUSCA ELLA

DEMANDA

EMPRESARIO busca mujer, amistad, matrimonio hasta 48 años. 651858134.

FUNCIONARIO. Busca relación estable. Mujeres 30 / 40 años. 696880027.

MADURO para mujer. Amistad y lo que surja. 667380574.

15.3. ELLA BUSCA ÉL

DEMANDA

BUSCO pareja. 611226390.

ANUNCIOS CLASIFICADOS
LLAMA AHORA AL 91 541 20 78

18. ESOTERISMO
18.1. VIDENCIA

OFERTA

TAROT y videncia on line. Consultas esotériocas a través de tarjeta VISA y 806. www.tuhoroscopo-tarot.com

Tarot Analía
Vidente y Astróloga
806 416 495

AUTÉNTICO VIDENTE AFRICANO
Maestro Mamadou resuelve cualquier tipo de problema con rapidez.
Amor, recuperación de pareja, amarres, atracción pasional, endulzamiento. Alejar malas influencias, suerte en los negocios, trabajos, estudios, azar. Quito mal de ojo y maleficios. Potencio la sexualidad.
TRABAJO SERIO Y EFICAZ
RESULTADOS EN 3 A 7 DIAS
EMBAJADORES
914 743 635
699 615 558
Pº Sta. María de la Cabeza 74. 6ºb

Ven y recibe el Agua del Tratamiento
ESTE DOMINGO
A LAS 10 DE LA MAÑANA
Agua del Tratamiento
¿Qué te está haciendo sufrir?
Deudas.
Miseria.
Problemas familiares.
Mala suerte.
Desempleo.
Enfermedades.
Insomnio.
Fracaso sentimental.
Falta de paz interior.
¡COMPRUEBA TÚ MISMO LA EFICACIA DE ESTA AGUA!
PASEO SANTA MARÍA DE LA CABEZA, 12 - ATOCHA
Para más información: 91 539 26 18

SUDOKUS

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

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

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

SOLUCIÓN IZQ.:

SOLUCIÓN DCHA.:

HORÓSCOPO | LA PREDICCIÓN DE LA SEMANA

ARIES 21 MARZO — 20 ABRIL

● **ACCIÓN:** En tus viajes y en tus futuros planes ● **SENTIMIENTOS:** Diversión y pasiones incontroladas ● **SUERTE:** Con tus instintos intuitivos ● **SALUD:** Vigila el aire que respiras y evita corrientes frías

TAURO 21 ABRIL — 21 MAYO

● **ACCIÓN:** Aumenta tu propia valoración ● **SENTIMIENTOS:** Paciencia y calma en las conversaciones ● **SUERTE:** En tus planes y nuevos proyectos ● **SALUD:** Momentos especiales para disfrutar y divertirte

GÉMINIS 22 MAYO — 21 JUNIO

● **ACCIÓN:** En tus relaciones sociales y amistosas ● **SENTIMIENTOS:** Momentos muy favorables y propicios ● **SUERTE:** En tu profesión y trabajo ● **SALUD:** La alegría de vivir es la clave de todo

CÁNCER 22 JUNIO — 22 JULIO

● **ACCIÓN:** En el servicio desinteresado que prestas ● **SENTIMIENTOS:** No hace falta usar esa crítica tan agresiva ● **SUERTE:** Si aprendes algo que necesitas saber ● **SALUD:** Necesitas momentos de evasión y paz

LEO 23 JULIO — 22 AGOSTO

● **ACCIÓN:** En tus diversiones y tiempos de relax ● **SENTIMIENTOS:** Toma la delantera y lánzate por fin ● **SUERTE:** En tu propio valor personal ● **SALUD:** Presta atención a molestias articulares y musculares

VIRGO 23 AGOSTO — 22 SEPTIEMBRE

● **ACCIÓN:** Remodela esa habitación ● **SENTIMIENTOS:** Ten decisión y toma la iniciativa ● **SUERTE:** Con la pareja y socios de negocios ● **SALUD:** No realices esfuerzos excesivos. Paciencia

LIBRA 23 SEPTIEMBRE — 22 OCTUBRE

● **ACCIÓN:** Con hermanos y pacientes cercanos ● **SENTIMIENTOS:** Pon orden en tus prioridades ● **SUERTE:** En tu generosidad con los demás ● **SALUD:** Altibajos emocionales. Necesitas descanso

ESCORPIO 23 OCTUBRE — 22 NOVIEMBRE

● **ACCIÓN:** En tus ganancias ● **SENTIMIENTOS:** Equilibras tu mundo emocional y tus respuestas ● **SUERTE:** En tus diversiones y relaciones románticas ● **SALUD:** Evita tomártelo todo tan a la tremenda

SAGITARIO 23 NOVIEMBRE — 21 DICIEMBRE

● **ACCIÓN:** Con tus propias iniciativas ● **SENTIMIENTOS:** No te lances a ciegas. Paciencia ● **SUERTE:** Con la familia y en asuntos relacionados con el hogar ● **SALUD:** Disfruta de la vida y de la paz

CAPRICORNIO 22 DICIEMBRE — 20 ENERO

● **ACCIÓN:** Tu intuición marca el camino a seguir ● **SENTIMIENTOS:** Momentos especiales e idílicos ● **SUERTE:** En tus diversiones con amigos ● **SALUD:** Todo sucede sin esfuerzo y con tranquilidad

ACUARIO 21 ENERO — 19 FEBRERO

● **ACCIÓN:** En tus nuevas ideas ● **SENTIMIENTOS:** Conversaciones románticas y novedades. Disfruta ● **SUERTE:** En tu economía y bienes ● **SALUD:** Evita vanas ensoñaciones fuera de la realidad

PISCIS 20 FEBRERO — 20 MARZO

● **ACCIÓN:** En tu profesión ● **SENTIMIENTOS:** No todo es de color de rosa. Sé realista ● **SUERTE:** En tus iniciativas y en la forma en que te valoran ● **SALUD:** Importancia de cuidarte emocionalmente y descansar

ESPACIO PATROCINADO POR:
Victoria Vélez 625 666 045
Bióloga - Naturópata (Col. 4331)
www.astral.com.es

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

EL PROFESIONAL ESTUDIA LAS CAUSAS DEL PROBLEMA

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

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

PROPIETARIO, ES SU VIVIENDA LA QUE ESTÁ AMENAZADA

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

LA HUMEDAD, CAUSA DE AFECCIONES RESPIRATORIAS GRAVES

Se han realizado estudios científicos sobre adolescentes que sufren afecciones respiratorias, dando como resultado un 83% de asmas, 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, 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".

Problemas de humedad por capilaridad

Problemas de humedad por condensación

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 sanea casas que, en otro caso, seguirían siendo nocivas para la salud de sus ocupantes.

Hasta 30 años de garantía en nuestros trabajos

Premio A Tu Salud 2015

MEJOR EMPRESA EN EL TRATAMIENTO DEL AIRE

PREMIO A LA LABOR PROFESIONAL Y COMPROMISO CON LA EXCELENCIA

Instituto para la Excelencia Profesional

MÁS INFORMACIÓN EN EL TELÉFONO GRATUITO

900 535 625

www.acuasec.com

Gente

EDITA: GENTE EN MADRID, S.L. • **DIRECCIÓN:** CONDE DE PEÑALVER, 17 – 1A. PLANTA – 28006, MADRID • **TELÉFONO:** 91 369 77 88 • **DEPÓSITO LEGAL:** M-18770-2013

GRUPO DE INFORMACIÓN GENTE · DISTRIBUCIÓN GRATUITA **Nº 875**

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

MARIO VAQUERIZO

"La prensa 'seria' nos considera una broma y unas mamarrachas"

Nancys Rubias estrenan, más "profesionalizadas", su sexto trabajo discográfico 'Marcianos Ye-Yés' ● Lo suyo es una historia de amistad, que cumple ya 13 años, a la que han ido poniendo "banda sonora" con el paso del tiempo

INMA ESPLIGUERO

ALBERTO ESCRIBANO
@albertoescri

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".

> "CON EL ÉXITO NOS HABÍAMOS ACOMODADO Y EMPEZÁBAMOS A ABURRIRNOS"

> "SENTIMOS QUE ESTAMOS CONSOLIDADOS DESDE EL PRIMER MOMENTO"

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 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. Sentimos que estamos consolidados desde el primer momento", cuenta.

Pese a esto, nuestro televisivo personaje tiene motivos para sentirse orgulloso de lo conseguido. 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 "fundamentalista" ni "dogmático", algo que ilustra con el ejemplo de su atracción por el mundo de folclórico, 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.

Gentesana

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

Quitan 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** (@albertoescri)

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 Artesanos (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".

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%

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

ES RECOMENDABLE PARA MUJERES EN ESTADO DE LACTANCIA

AYUDA A QUIENES NORMALMENTE NO COMEN FRUTA

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.

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.

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". ●

El helado artesanal crece cada año

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** (@mamencrespo)

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'Oreal 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.**

Limpiar 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.

La exfoliación elimina las células muertas que impiden la luminosidad

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.

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

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**

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

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?

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?

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. ●

"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"

"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"

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)

Los remos y las cintas, parte esencial del entrenamiento

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

UN DISPOSITIVO MIDE LA FRECUENCIA CARDIACA EN LA SESIÓN

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 cardiaca. 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

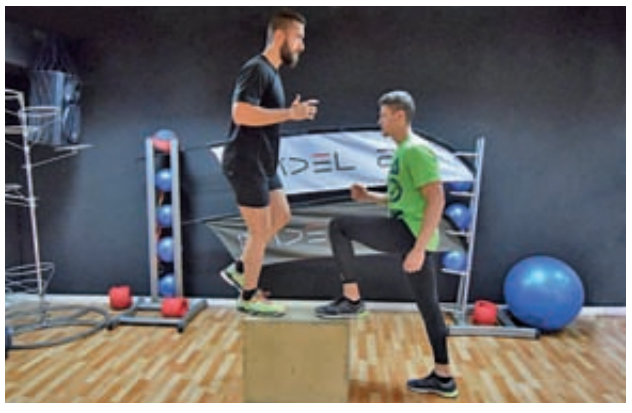
POR **GENTE** (@gentedigital)

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 mas 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, dilatándolas 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.

Sólo lo encontrarás en: La Ventana Natural

PHYTOGENYL DIET CIRCUgreen

Ynsadiet www.ynsadiet.com

LA VENTANA NATURAL

Alcalá, 155 - Telf.: 91 704 55 67
Alcalá, 168 - Telf.: 91 173 46 89
Guzmán el Bueno, 71 - Telf.: 91 129 35 53
Santa Engracia, 66 - Telf.: 91 446 77 69
Toledo, 34 - Telf.: 91 230 39 33
Cavanilles, 39 - Telf.: 91 221 30 99

GenteSana #10
EDITA: GENTE EN MADRID, S.L.
C/ CONDE DE PEÑALVER, 17, 1A. PL • 28006, MADRID • 91 369 77 88

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)

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

> SIETE MILLONES DE MUERTES ANUALES ESTÁN RELACIONADAS CON ESTE MAL

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**

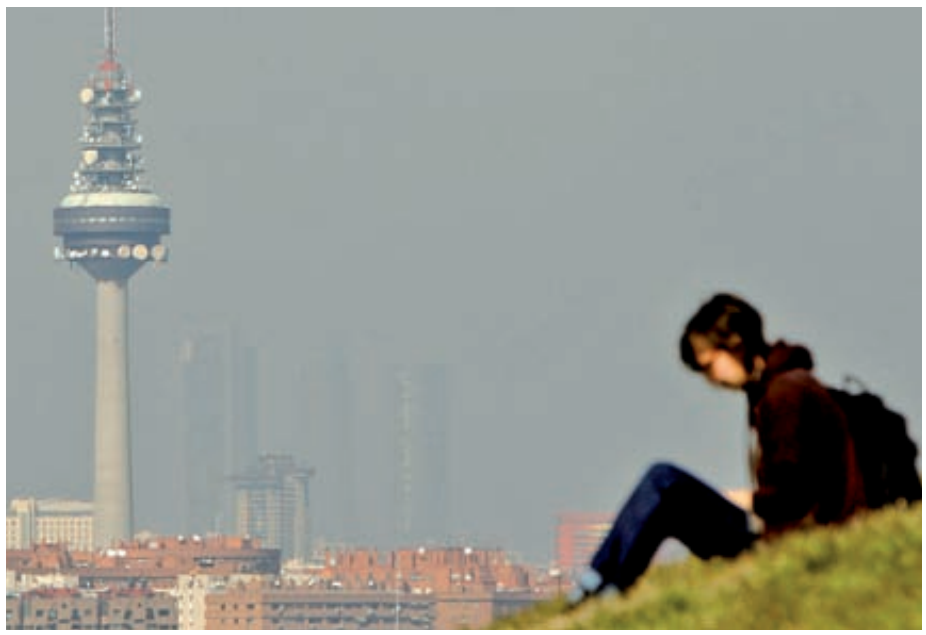
Aunque la entrada en vigor de la Ley Antitabaco ha tenido efectos positivos, sobre todo entre la población que era considerada fumadora pasiva, el tabaquismo sigue teniendo una incidencia notable: el 30% de los adultos españoles fuman a diario.

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.