

Gente

AÑO 12, NÚMERO 459
23 - 30 JUNIO 2017

madri

ALCOBENDAS | LA MORALEJA | SAN SEBASTIÁN DE LOS REYES



Gentesana

“La bici es la solución al tráfico”

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

GRATIS 100€

VALIDA EN MÁS DE 10 TIENDAS MARINA D'OR

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

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

MOVILIDAD | PÁG. 8

Un accidente de tráfico en la M-607 colapsa Alcobendas

El cierre del acceso desde la carretera de El Goloso a la de Colmenar provoca retenciones en las calles de Fuentelucha

ACTUALIDAD | PÁG. 4

Alternativas para conciliar durante las vacaciones

El fin del curso escolar provoca que muchos padres lleven a sus hijos a campamentos

MUYFAN | PÁG. 14

Madrid se convierte en el espejo mundial LGTBI

Desde este viernes, y hasta el 2 de julio, la capital acoge el WorldPride 2017



CHEMA MARTÍNEZ / GENTE

ALCOBENDAS | PÁG. 7

Iglesia nueva para septiembre

Fuentelucha tendrá una iglesia en septiembre, en concreto, en la parcela de la calle Suerte, ubicada junto a la escuela infantil • El Arzobispado de Madrid ha comenzado hace unos días las obras para instalar el prefabricado que la albergará • Se le dará el nombre de San Juan XXIII y acabará con la saturación de San Agustín

gentedigital.es

COMPRA VENTA DE LIBROS

COMPRAMOS LIBROS Y BIBLIOTECAS A DOMICILIO
HACEMOS ENVÍOS NACIONALES E INTERNACIONALES

www.librosalcana.com
info@librosalcana.com

C/ Marqués de Viana, 52 - 28039 Madrid
☎91.220.42.63 ☎629.240.523 📞664.442.863

Libros Alcáná



LA FRASE

"Es usted un miserable y un irresponsable"

Gabriel Rufián

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

LA CIFRA

2,5

Millones de españoles pagarán sus vacaciones a plazos

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

EL PERSONAJE



Mendes, un cisco con el fisco

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

EDITA:
GENTE EN MADRID, S.L.

EDITOR:
FERNANDO IBÁÑEZ

REDACTORA JEFE:
MAMEN CRESPO

COORDINADORES DE REDACCIÓN:
LILIANA PELLICER
FRANCISCO QUIRÓS
JAIME DOMÍNGUEZ

JEFE DE FOTOGRAFÍA:
CHEMA MARTÍNEZ

JEFE DE MAQUETACIÓN:
CARLOS ZUGASTI

MAQUETACIÓN:
ENRIQUE ALONSO

COLABORADORES:
MIGUEL HERNÁNDEZ
(Redacción)

ALBERTO ESCRIBANO
(Redacción)

STELLA MIRALLES
DE IMPERIAL
(Fotografía)

SECRETARIA DE REDACCIÓN:
ELENA HORTA

DIRECTOR DE GRANDES CUENTAS Y ACC. ESPECIALES:
CARLOS ECHEGUREN

JEFE DE MARKETING:
RAFAEL VARA

COORDINADORA DE PUBLICIDAD:
ANA SÁNCHEZ

DISEÑO GRÁFICO:
PATRICIA MARTÍNEZ

REDACCIÓN:
CONDE DE PEÑALVER, 17
1ª PLANTA
28006, MADRID

TELÉFONO:
91 369 77 88

E-MAIL:
info@genteenmadrid.com

CONTROLADO POR:

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

Continúa el verano

MAMEN CRESPO COLLADA · REDACTORA JEFE

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

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

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

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



LA FOTO DE LA SEMANA



Las Ventas, cuando el peligro no es el toro

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

EL SEMÁFORO



La rueda de la SGAE sigue desafinando

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



Siete años de cárcel por agredir a un policía

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



Darín, otro premio en la cima de La Cordillera

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



@gentedigital

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



VIVE EL VERANO DE TU VIDA

Niños gratis



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

3 meses sin intereses

El primer smartphone del mundo que graba en Súper slow motion

Especial Costas

Sanxenxo Pontevedra Hotel Nuevo Astur Spa 3* Alojamiento y desayuno	Junio 38€	Julio y agosto 42€	Septiembre y octubre 35€
Oropesa del Mar Castellón Hotel Marina D'Or 3* Media pensión Niño gratis • Bebidas incluidas en la pensión alimenticia	Junio 49€	Julio y agosto 94€	Septiembre y octubre 46€
Peñíscola Castellón Aparthotel - Hotel & Spa Acuazul 4* Media pensión 1er niño gratis • Apartamento 1 dormitorio • Entrada al parque acuático Acualandia	Junio 63€	Julio y agosto 95€	Septiembre y octubre 43€
Roquetas de Mar Almería Hotel Mediterráneo Park 4* Media pensión 1er niño gratis, 2º 50% de descuento	Junio 65€	Julio y agosto 97€	Septiembre y octubre 48€

Benalmádena Málaga Hotel Palmasol 4* Media pensión Niños con descuento	Junio 66€	Julio y agosto 79€	Septiembre y octubre 48€
Isla Canela Huelva Playacanela Spa Hotel 4* Media pensión Niños gratis • Apartamento 1 dormitorio	Junio 97€	Julio y agosto 129€	Septiembre y octubre 72€

Última hora

Masalfasar Valencia Hotel SH Florazar 3* + entrada Bioparc Valencia Hasta el 30 de junio Alojamiento y desayuno	48€
Estepona Málaga Marriott's Playa Andaluza 3LL Del 1 al 7 de julio Alojamiento Apartamento 2 dormitorios ocupación hasta 6 personas vista jardín	206€
Agudulce Almería Diverhotel Agudulce 4* Del 23 de junio al 02 de julio Todo incluido Niños gratis	89€
Marbella Málaga Marriott's Marbella Beach Resort 3LL Del 2 al 8 de julio Alojamiento Apartamento 2 dormitorios ocupación hasta 6 personas	268€



902 400 454
viajeselcorteingles.es

VIAJES El Corte Inglés
 Una sonrisa de ida y vuelta



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

Vacaciones escolares... ¿y ahora qué?

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

JAIME DOMÍNGUEZ
@JaimDominguez

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

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



TENDENCIA

Una fábrica de futuros cocineros

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

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

Pros y contras

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

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

Al extranjero

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

POR EDADES



DE 4 A 8 AÑOS

La etapa ideal para las colonias urbanas

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



DE 8 A 12 AÑOS

Las primeras noches fuera del hogar familiar

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



DE 13 A 18 AÑOS

Salir de España para aprender idiomas

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



REPORTAJE | PLAN DE LUCHA CONTRA LA VIOLENCIA

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

Un gol a la intolerancia

FRANCISCO QUIRÓS
francisco@gentedigital.es

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

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

PROPÓSITOS

El pillo, un ejemplo a desterrar

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

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

que la idea inicial fue tomando forma.

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

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

La génesis de todo

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



El papel de los padres como aficionados, a debate



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

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

Ida + Alojamiento + Transportes + Tour Cultural + Vuelta

#VeranoPolitours

VENTA ANTICIPADA
D
Descuento 5% (12% con tarjeta)

Tours por Europa

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

Cuando viajar nos hace sabios

POLITOURS

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



Los termómetros se disparan este verano GENTE

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

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

GENTE

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

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

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

Primavera cálida y seca

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

Cuatro servicios especiales para afrontar las obras de la Línea 5

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

JAIME DOMÍNGUEZ
@JaimDominguez

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

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



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

SE REPARTIRÁ EN LOS PRÓXIMOS DÍAS

Un tríptico con toda la información

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

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

Una de las decisiones que ha tomado el Consorcio es la

de no poner ningún servicio especial entre las 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.

dentalcom
www.dentalcom.info

Síguenos en redes sociales

CLÍNICAS DENTALES PROPIAS
NO SOMOS FRANQUICIA

FINANCIAMOS
HASTA 24 MESES
SIN INTERESES*

ALCOBENDAS: Calle San Isidro, 4 - Tel: 91 652 31 52
ALCOBENDAS: Paseo Choperas, 27 - Tel: 91 661 22 24
ALCOBENDAS: Paseo Valde las Fuentes, 14 - Tel: 91 490 17 60
SAN SEBASTIÁN DE LOS REYES: Avda. de Murcia 1 - Tel: 91 651 02 88

* Oferta sujeta a previa autorización bancaria.

COMPRAVENTA DE BICICLETAS

PUESTA A PUNTO ESTÁNDAR

▶ AJUSTE DE CAMBIO
▶ AJUSTE DE DESVIADOR
▶ AJUSTE DE FRENOS
▶ AJUSTE DE TORNILLERÍA
▶ CENTRADO DE RUEDAS
▶ Y HAZLA COMPLETA POR SOLO 49,95€

24€95

RE-CYCLING

C/INFANTAS 3 (JUNTO A CORREOS)
somosrecycling.es/tienda/sanse/ 609941134

Fuentelucha tendrá su iglesia en septiembre

Hace dos semanas comenzaron las obras en la parcela situada en la calle Suerte, 7 ● El Arzobispado de Madrid ha confirmado que estará lista para el nuevo curso

ALCOBENDAS

MAMEN CRESPO
@mamencrespo

Tal y como adelantaba GENTE en exclusiva el pasado mes de octubre, la zona más nueva de Alcobendas, Fuentelucha, albergará la sexta parroquia de la localidad. En concreto, estará situada en la calle Suerte, número 7, junto a la escuela infantil.

La semana pasada comenzaron las obras y ya se está ultimando la base de hormigón sobre la que se colocará el prefabricado que albergará el nuevo templo, según ha

confirmado el Arzobispado, que es el encargado del coste de los trabajos, a este periódico.

Las previsiones son que finalice la instalación a lo largo del mes de julio para dotar a la nueva parroquia de los medios necesarios durante agosto y que pueda abrir sus puertas en el mes de septiembre, con el inicio del curso.

Hay que recordar que la parcela sobre la que se va a levantar el templo, que tiene 300 metros cuadrados, es de propiedad municipal y que el Ayuntamiento de Alcobendas se la cedió al Arzobispado para su uso por un periodo aproximado de cincuenta años.

Esta iniciativa surgió como respuesta al desbordamiento que sufre la iglesia de San Agustín, situada en la calle Constitución de Alcobendas. Precisamente, fue el propio párroco quien pidió una alternativa para dar cobertura al conjunto de fieles de la localidad.

La sexta parroquia

El año pasado, el Arzobispado de Madrid realizó una solicitud formal para tramitar una concesión administrativa directa que, posteriormente, sería aceptada por el Ayuntamiento. Así lo recoge un decreto de Rouco Varela, entonces prelado de Madrid, que otorgaba el nombre de Pa-



Parcela donde se va a colocar el prefabricado que albergará la iglesia CHEMA MARTÍNEZ / GENTE

LA NUEVA
PARROQUIA
LLEVARÁ EL
NOMBRE DE SAN
JUAN XXIII

rrroquia de San Juan XIII a la futura iglesia y procedía a rectificar los límites de la de San Agustín.

En la actualidad, Alcobendas cuenta con cinco parroquias: la de San Pedro, en la Plaza Felipe Álvarez de Gadea del distrito Centro; la de San Lesmes, ubicada en el Paseo de la Chopera, tam-

bién en el centro de la localidad; la de San Agustín, en la calle Constitución; la de Nuestra Señora de la Esperanza, en la zona Noroeste del municipio; y la de Nuestra Señora de La Moraleja, en el distrito Urbanizaciones de la localidad, en el límite entre el Arroyo de La Vega y El Soto de La Moraleja.

LA COMUNIDAD DE MADRID TRIPLICA LA AYUDA PARA NUEVOS AUTÓNOMOS

x3

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

Infórmate en: www.madrid.org 012

Comunidad de Madrid

Colegios "El Valle" CES "El Valle" Centro de Estudios Superiores - F.P.

ESTUDIOS DE FORMACIÓN PROFESIONAL

Abierto Plazo de Matriculación

Bolsa de trabajo propia

Aplicaciones multiplataforma

Técnico Deportivo en fútbol Nivel I y II

Conducción en el Medio Natural - Concertado -

TAFAD

Gestión Administrativa

Técnico Deportivo, especialidad de Fútbol. Niveles I y II

Formación Profesional Grado Medio Acceso desde E.S.O.

¡Infórmate!
676 311 973
ces@colegioelvalle.com
www.colegioelvalle.es

Adiós a la higuera centenaria del cementerio

ALCOBENDAS

La higuera centenaria que presidía el cementerio de Alcobendas ya es historia. El Ayuntamiento la ha talado alegando que "las raíces estaban dañando el mármol" y que "el tronco tenía fisuras". Familiares de las personas enterradas allí aseguran que estaba "sana" y recuerdan que era un símbolo de la aparición de la Virgen de la Paz en campos de Fuentidueña.



Un accidente en la carretera de Colmenar colapsa Alcobendas

La carretera de El Goloso estuvo completamente parada el jueves porque se cerró al tráfico el acceso a la M-607 hacia Tres Cantos • Esta medida provocó importantes retenciones en las calles de Fuentelucha • Un motorista de 39 años perdió la vida

MOVILIDAD

M. CRESPO/P.CRISTÓBAL
@gentedigital

Los conductores de Alcobendas no daban crédito a lo que ocurría. A eso de las 9 de la mañana de este jueves día 22 de junio, al salir de sus casas, principalmente los residentes de Valdeasfuentes y Fuentelucha, se encontraban con retenciones que les impedían avanzar y que les mantenían parados en arterias principales de la zona como la aveni-

da de Pablo Iglesias, la avenida de la Ilusión o la calle Miguel Cervantes, vías que utilizan para coger la carretera de El Goloso primero y, posteriormente, la de Colmenar Viejo, la M-607.

El motivo de esta situación fue un accidente de tráfico que se producía antes de las 8 de la mañana en la carretera de Colmenar, entre Alcobendas y Tres Cantos (sentido Norte), en el que perdía la vida un joven de 39 años al salirse con su moto de la calzada, por causas que todavía se desconocen, según informó Emergencias Madrid 112

EN EL KM.20

Afectadas la A-1 y la M-40

El accidente, en concreto, tuvo lugar en el kilómetro 20 de la M-607, dirección Colmenar Viejo, a la altura del Tanatorio de La Paz. También provocó retenciones en la M-40, sobre todo en los accesos desde esta autovía a la de Colmenar, y en el lateral de la A-1 en Alcobendas.

a GENTE. Esta situación provocó el corte del acceso desde la carretera de El Goloso a la M-607, que paralizó la primera completamente y, por tanto, las zonas nuevas de la localidad.

Atasco en las calles

La situación no mejoró hasta bien pasadas las 10 de la mañana y se extendió a toda la ciudad y a San Sebastián de los Reyes, ya que los conductores, al ver la situación, buscaron alternativas, entre otras, la avenida de Valdelaparra, Marqués de la Valdavia o Manuel de Falla.

Cursos de educación vial en verano

ALCOBENDAS

La Policía Local vuelve a poner en marcha los cursos de verano de educación vial. Están dirigidos a niños de 8 a 12 años, serán semanales y se impartirán en horario de 10 a 12:30 en el Parque de Educación Vial. El primero será del 3 al 7 de julio y ya está abierto el plazo de inscripción.

Hotel Dome Madrid

HOTEL DOME LAS TABLAS

CELEBRA TODOS TUS EVENTOS

Salones, terrazas y carpa
Hasta 1.000 personas

639 770 545
628 443 359

www.hoteldome.es eventos@hoteldomemadrid.com



TU MEJOR VERANO ¡LLENO DE NOVEDADES!

25
Años Contigo



NUEVA

**ZONA INFANTIL
BALNEARIO**

INDEPENDIENTE, INSONORIZADA
Y GRATUITA HASTA LOS 2 AÑOS!

GRATIS
ALOJAMIENTO NIÑOS

NUEVOS
ESPECTÁCULOS

NUEVAS
INSTALACIONES

GRATIS
BARRA LIBRE EN BUFFETS

GRATIS
ANIMACIÓN, SHOWS...

NUEVOS
TRATAMIENTOS

GRATIS
100€

VALIDA EN MÁS DE 10 TIENDAS MARINA D'OR

TARJETA
REGALO DE
50 Ó 100€ SEGÚN ESTANCIAS

8 PARQUES
DE OCIO PARA TODAS LAS EDADES



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

964 72 72 70



FÚTBOL | LIGA IBERDROLA

El Madrid CFF se 'enchufa' a Primera

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

FRANCISCO QUIRÓS SORIANO
@franciscoquiros

A comienzos del pasado mes de abril, el AEM Lleida, un modesto conjunto femenino de Cataluña, 'robaba' algunos minutos de los principales Informativos nacionales por un hecho casi insólito: proclamarse campeón de una categoría en la que competía con rivales masculinos. Ese 'casi' no es un recurso literario, sino una herramienta para recordar que unos años antes ya se dio un caso similar, y sin tener que buscar a

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.

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



La plantilla senior del Madrid CFF, durante un entreno

FOTOS: CHEMA MARTÍNEZ/ GENTE

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

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

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.



CORREN NUEVOS TIEMPOS, VAMOS A ESCUCHARNOS

HOY POR HOY con Papa Bueno y Gemita Negra
HORA 14 con José Antonio Marcos
LA VENTANA con Carlos Francina
HORA 25 con Angels Barceló
EL LARGUERO con Manu Carrera
HABLAR POR HABLAR con Macarena Berón
A VIVIR QUE SON DOS DÍAS con Javier del Pino
CARRUSEL DEPORTIVO con Dani Garrido

Madrid Norte 89.6 FM

SER 2

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.



Gente *sana*

LOS PREJUICIOS
**SE QUEDAN
HELADOS**

NO ES UNA
**CORTINA
DE HUMO**

**UNA
PIEL
LIMPIA**
PARA UN
BRONCEADO
BONITO

SANTI

MILLÁN

NO DEJES

EL DESAYUNO

DESIERTO





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

Quitán el estrés y ayudan a ser felices

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

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

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

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

5.000

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

280

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

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

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

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

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

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

Produce felicidad:

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

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

Se recomienda uno o dos al día y compaginarlo

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



El helado artesanal crece cada año

ES RECOMENDABLE PARA MUJERES EN ESTADO DE LACTANCIA

AYUDA A QUIENES NORMALMENTE NO COMEN FRUTA

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

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

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





Al verano, con la cara lavada

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

POR **Mamen Crespo** (@mamenrespo)

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

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

Exfoliación

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

APOSTAMOS
POR LAS
LIMPIADORAS
QUE SE RETIRAN
CON AGUA

TONIFICAR LA
PIEL CON UN
TÓNICO ES
FUNDAMENTAL
EN EL PROCESO

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

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

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

Una piel limpia para un bronceado bonito y duradero

Cuca Miquel

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



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.

Recomiendo la técnica de doble limpieza propia de las japonesas.

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

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

La exfoliación
elimina las
células muertas
que impiden
la luminosidad



Cuca Miquel en su centro durante una limpieza

**Por dentro
y por fuera**

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

**SANTI MILLÁN**

Una vida sobre ruedas

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

Es sorprendente lo que has hecho montado en la bicicleta.

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

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

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





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

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

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

¿En qué momento surge esto?

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

¿Siempre te ha gustado el ciclismo?

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

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

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

¿También juegas al fútbol?

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

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

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

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

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

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

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

Luis Enrique también es ciclista. No sé si te

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

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

¿También te mueves en bici por la ciudad?

Sí, claro.

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

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

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

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

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

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

¿Qué hábitos sigues?

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

¿Comes de todo?

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

¿Apuestas mucho por los productos ecológicos?

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

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

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

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

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

También estás en el teatro.

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

¿Qué otros proyectos tienes a partir de ahora?

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

Cierra
LOS OJOS
y
PIDE UN DESEO

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

CAMBIA DE LOOK

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

Ofertas válidas hasta el 30-06-2017

www.lookandcare.es

LOOK & CARE
ESPECIALISTAS EN MIRADAS

Estamos en: **Reservas: 91 170 10 26**
C.C. LA GAVIA y **MUSEUM ISLAS FILIPINAS. I**

El auténtico
ALISADO BRASILEÑO



AQUARELA
PELUQUERÍA Y ESTÉTICA

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

www.aquarelapeluqueros.com



En la sesión se realizan diversos ejercicios que varían cada día

Objetivo: Llegar al naranja

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

POR **Mamen Crespo** (@mamencrespo)

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

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

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

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

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

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

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

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



Los remos y las cintas, parte esencial del entrenamiento

UN DISPOSITIVO
MIDE LA
FRECUENCIA
CARDIACA EN
LA SESIÓN

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

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



Este verano desarrolla la fuerza y la resistencia

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

POR GENTE (@gentedigital)



Trabaja el cuerpo con 'burpees'

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



'Wall ball' para mejoras generales

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



Uso del cajón para el miembro inferior

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



'Swing kettlebell' para todo el cuerpo

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

El calor y los problemas circulatorios en las piernas

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

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

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

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

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

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

CIRCUgreen

Complemento alimenticio formulado a base de plantas venotónicas (Vid roja y Mirtilo) y vitaminas antioxidantes (A, C y E). Nos ayudará a mantener una correcta circulación venosa contribuyendo a disminuir las molestias típicas y a protegernos frente al estrés oxidativo.

Solo lo encontras en:

LA VENTANA NATURAL



Ynsadiet

www.ynsadiet.com

LA VENTANA NATURAL



Alcobendas: Libertad, 40 - Telf.: 91 229 02 07

Paracuellos del Jarama: C.C. Miramadrid - Telf.: 91 492 76 12

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

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

Malos humos que deberían esfumarse

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

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

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

Datos concluyentes

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

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

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

SIETE MILLONES DE MUERTES ANUALES ESTÁN RELACIONADAS CON ESTE MAL

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



Tabaco: peligro encendido

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

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

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

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

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

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



Cielo gris, futuro oscuro

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

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

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

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

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

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



Unos 10 millones de afectados solo en España

El colon irritable: un problema muy extendido

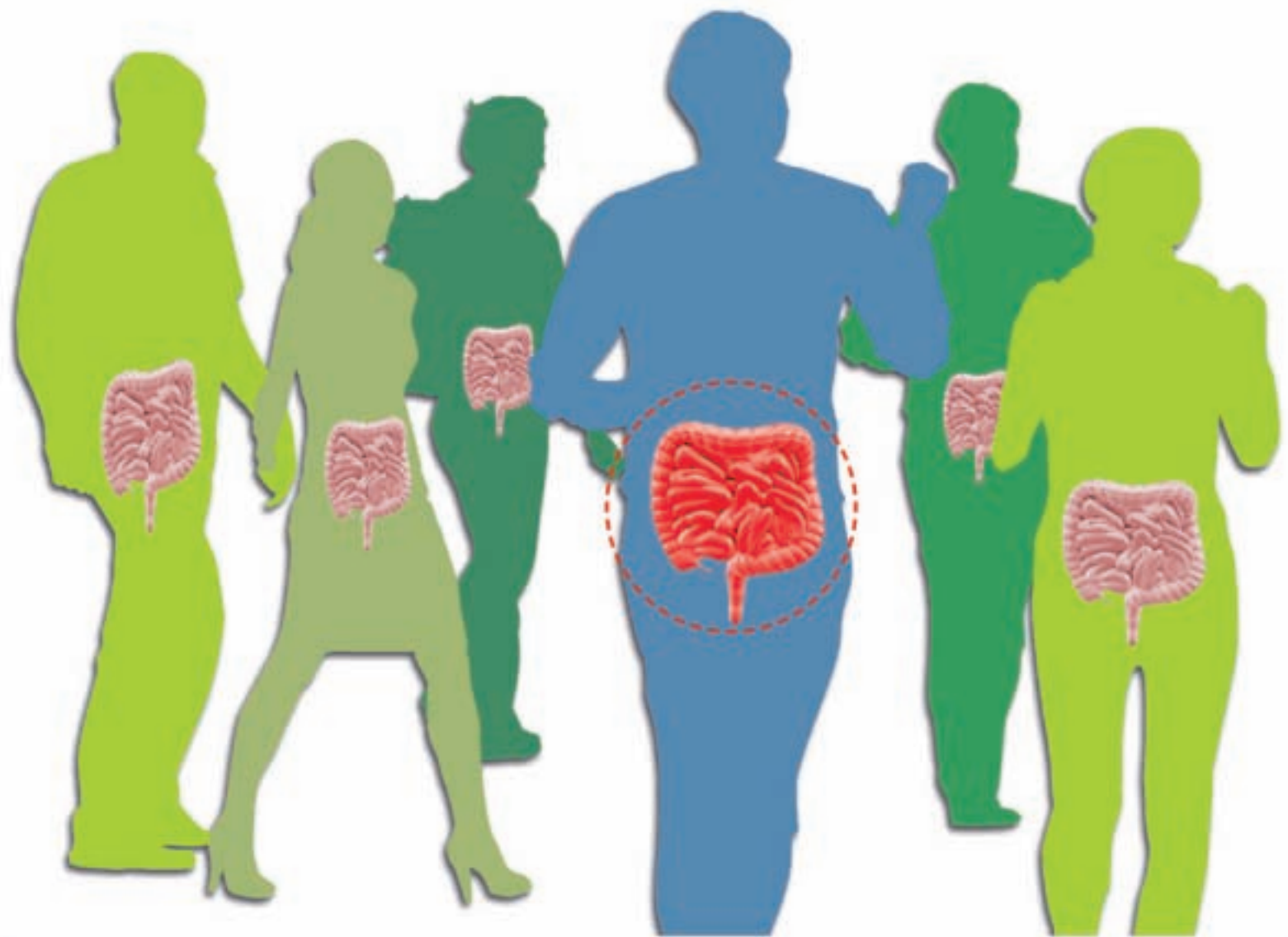
Cada vez más personas sufren de colon irritable en los países industrializados. En España existen aproximadamente 10 millones de afectados. Algunos de ellos tienen estreñimiento o diarrea. Otros tienen flatulencias, hinchazones o calambres abdominales. Sin embargo, existen remedios eficaces.

Más y más afectados en los países occidentales

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

La causa podría ser una barrera intestinal dañada

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



10 millones de españoles sufren de colon irritable

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

Una exclusiva bifidobacteria puede ayudar

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

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

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

Nota:

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

Para su farmacia:
Kijimea Colon Irritable
(GTIN 4260344398010)



SAN SEBASTIÁN DE LOS REYES | SEGUNDA B

Renovaciones y nuevos fichajes

Momar se incorpora a las filas de la UD Sanse, y renuevan Raúl Moreno y Zazo

GENTE

La Unión Deportiva San Sebastián de los Reyes ha firmado sendos acuerdos para renovar por una temporada más a Raúl Moreno y Álvaro Zazo Feito. Por otro lado, el club acaba de reforzar su centro del campo incorporando a sus filas a Momar Ndoye, jugador de 25 años nacido en Senegal y que llega procedente del Arandina C.F.

El contrato del futbolista con su antiguo equipo co-

menzó en enero de este año y concluirá el próximo 30 de junio. Previamente, Momar disputó la Super Liga India con el Pune City, entrenado por el exjugador español del Atlético de Madrid Antonio López; y anteriormente había jugado con el Muro C.F. y el Atlético de Madrid B.

Nuevo Matapiñonera

Por otro lado, el estadio cambiará su nombre la próxima temporada, pasando a llamarse 'José Luis de la Hoz-Matapiñonera', en recuerdo de su expresidente. Además, uno de los campos tendrá el nombre del exjugador Miguel Ángel Marín.



Estadio Matapiñonera

GENTE

@gentedigital

La buena racha del Alcobendas Sport se rompió el pasado domingo, en un encuentro en el que se enfrentó en casa al Lorca Deportiva, que jugó con una seguridad que le permitió agotar los 90 minutos con 1-2.

Tras esta victoria de los lorquinos en la ida de la final del 'play-off', los alcobendenses se jugarán el ascenso a Segunda División B en un combate que mantendrán el próximo domingo 25 en el campo del rival, en un encuentro que se prevé favorable para ellos si mantienen el predominio del juego que ya tuvieron en el último partido, en el que los locales no pudieron alcanzar ese nivel, pese a que en las pasadas rondas consiguió eliminar a dos históricos, como la Sociedad Deportiva Logroñés y la Gimnástica de Torrelavega.

En la jornada de ida, los visitantes inauguraron el marcador en el minuto 29 con un gol de Cañadas, que fue también el autor del segundo tanto, que llegó apenas dos minutos antes de que acabara la primera parte. Los dos goles fueron productos de sendas faltas de los locales.

Por su parte, el conjunto de Rubén Reyes marcó su único gol en el minuto 89, con un penalti que ejecutó Rubén Blanco.

Una necesaria victoria

Con un resultado de 1-2 en el Artés Carrasco (el mismo que el que el Sport obtuvo en Torrelavega contra el Gimnástica), los alcobendenses lograrían forzar la prórroga. Sin embargo, de los 19 partidos que han jugado fuera de casa,



Alcobendas Sport

FÚTBOL | FASE DE ASCENSO

El Sport necesita una victoria para ascender

Los alcobendenses cayeron 1-2 frente al Lorca Deportiva, tras lo que deben ganar en el Artés Carrasco para subir a Segunda B

● Los goles del club murciano llegaron tras dos faltas

únicamente han conseguido ganar en seis ocasiones, mientras que han empatado en otros diez encuentros.

Por su parte, de los 19 encuentros que han jugado en casa, los murcianos no han perdido ninguno y solamente han empatado cuatro. Eso sí, uno de los datos a tener en cuenta por el equipo alcobendense es que el conjunto local sólo se ha quedado sin marcar en tres encuentros

durante la fase regular (UCAM Murcia B, Mar Menor y Estudiantes). Además, deberán tener cuidado con las acciones a balón parado, aspecto que decantó la cita del José Caballero.

Por su parte, el Alcobendas mantiene la duda del central Iñaki, uno de los jugadores más utilizados en la parcela defensiva, que se tuvo que retirar lesionado en la primera parte del partido de ida.

EL LORCA NO HA PERDIDO NINGUNO DE LOS PARTIDOS QUE HA JUGADO EN CASA

SAN SEBASTIÁN DE LOS REYES | ATLETISMO

Carrera en favor de la inclusión

El viernes se celebra en el parque de La Marina la cuarta prueba por la parálisis cerebral ● En las pasadas ediciones asistieron 2.500 personas

REDACCIÓN

San Sebastián de los Reyes va a celebrar este viernes 23 su cuarta carrera por la parálisis cerebral, una prueba so-

lidaria y de carácter deportivo que recaudará fondos para el servicio de "respiro familiar", dirigido a las familias de personas con esta enferme-



IV edición de la carrera

dad. La cita está organizada por la Asociación de Parálisis Cerebrales de Madrid (Aspace) y el Club de Atletismo de San Sebastián de los Reyes, y se celebrará en el parque de La Marina de la localidad.

2.500 asistentes

El evento, que persigue la plena inclusión de las personas con discapacidad, ha contado en sus ediciones anteriores con más de 2.500 personas disfrutando tanto de la carrera como de las actividades organizadas en el marco de esta "fiesta solidaria".

SAN SEBASTIÁN DE LOS REYES | AGRUPACIONES

Nueva ejecutiva de la Asociación de Clubes

GENTE

La Unión Ciclista San Sebastián de los Reyes continuará presidiendo la Asociación de Clubes Deportivos de San Sebastián de la localidad (Acdds), según se decidió en la última reunión que mantuvo la ejecutiva de esa entidad local, que promueve el de-

porte. Por su parte, la vicepresidencia ha recaído en el Club de Tenis de Mesa San Sebastián de los Reyes; la gerencia, en el Balonmano Sanse; la secretaría general, en el Voley Sanse; la Tesorería, en la agrupación Juventud Sanse, y la vocalía, en el XV Sanse Scrum Rugby Club.

MURPROTEC

Tratamientos definitivos contra la humedad

Nuestro objetivo,
tu tranquilidad

Acaba con las humedades
de forma definitiva



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

900 30 11 30
www.murprotec.es

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

Antonio Hernández
Presentador TV y constructor



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



Empresa líder del sector
con certificación
ISO 9001



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

WORLD PRIDE 2017 | MADRID

Escaparate mundial de los derechos LGTBI

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

ALBERTO ESCRIBANO
@albertoescr

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

AGENDA

Madrid Summit

Conferencia Internacional sobre los Derechos Humanos

» Universidad Autónoma. 26/06

Subversivas

Exposición con motivo de los 40 años de activismo LGTBI

» Palacio de Cibeles. Hasta octubre

Carrera de tacones

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

» Calle Pelayo. 29/06

La edad de la ira

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

» Teatro Pavón. 26 y 27 de junio

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

La música, protagonista

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

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

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

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

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



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

LA PLAZA DE PEDRO ZEROLO ACOGERÁ EL PREGÓN EL MIÉRCOLES 28

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

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

Cultura para todos

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

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

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

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



Promociones de Estancia vacacional

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

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

Desde **55€ persona/noche**.

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



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

Verano Escápate

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

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

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

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

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



Verano Recupérate

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

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



Este verano Ourense te sorprenderá

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

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

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

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

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

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

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

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

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



caLDARIA
Vivir, en una palabra

Saca tu
URBAN
a pasear



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

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



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

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



AGENDA CULTURAL | MADRID IMPRESCINDIBLE



VII EDICIÓN DE GAMERGY

Cada vez más grande

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

» Ifema del 23 al 25 de junio.



MAD COOL FESTIVAL

Paracusia en concierto

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

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



TEATRO

'Cinco mujeres que comen tortilla'

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

» Teatro La Latina. Día 26 de junio



EXPOSICIÓN

Una habitación para Federico García Lorca

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

» Hasta el 27 de julio



EXPOSICIÓN

'Subversivas: 40 años de activismo LGBTQ'

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

» Hasta el 1 de octubre. CentroCentro

QUÉ ESCUCHAR



Je dis oui

Pink Martini
HEINZ RECORDS

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



EXPOSICIÓN

La perspectiva de las cosas

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

» Hasta el 10 de septiembre





ALCOBENDAS

Un encuentro para inmortalizar la oscuridad

El Centro de Arte Alcobendas acogerá el 24 de junio el evento iNight, el Congreso de Fotografía Nocturna y Light Painting de España, en el que se congregarán grandes expertos audiovisuales y fotógrafos nocturnos del país, como el especialista Mario Rubio.

» A partir de las 23:30 horas



ALCOBENDAS Y SAN SEBASTIÁN DE LOS REYES

Llamas a las que pedir deseos

La zona Norte se prepara para vivir este viernes 23 la noche más larga del año con la tradicional hoguera de San Juan, que en Alcobendas se mantendrá en el parque de Andalucía y en Sanse será en el de La Marina, con actuaciones de magia y música.

» La noche del 23 en los recintos feriales de cada municipio



ALCOBENDAS

Un acercamiento al mundo de los toros

El fotógrafo Aitor Lara ha inaugurado en el Centro de Arte Alcobendas la exposición 'Maestranza', en la que el artista refleja la esencia de las plazas de toros, abordando cuestiones relacionadas con los valores socioculturales, la identidad y el anonimato.

» Hasta el 22 de julio



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)



SAN SEBASTIÁN DE LOS REYES

Una reflexión sobre el combate y la guerra

La Biblioteca Central retoma su ciclo de cine fórum con una sesión en la que se proyectará 'La leyenda de Bagger Vance', una cinta estadounidense dirigida por Robert Redford.

» El martes 27 de junio a las 18 horas

RECOMENDACIONES LITERARIAS

El enigma de las perseidas

Purificación Glez Ibeas
OBVCUAS



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

El tema se centra en la posible existencia de vida extraterrestre.

El fin de las dietas

Dra. Paloma Gil
LIBROS CÚPULA



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

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.

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

63 DEL 5 DE JULIO AL 27 DE AGOSTO

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

Del 5 al 9 de julio
La Orestíada

Del 12 al 16 de julio
Calígula

Del 19 al 23 de julio
Troyanas

Del 26 al 30 de julio
Séneca

Del 2 al 6 de agosto
La bella Helena

Del 9 al 15 y del 18 al 20 de agosto
La comedia de las mentiras

17 de agosto
Concierto de Arcángel con Las Nuevas Voces Búlgaras y Ana Moura

Del 23 al 27 de agosto
Viriato



Gente

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

ANUNCIOS CLASIFICADOS

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

Ponga su anuncio en: Gran Vía 57, 9ªA, 28013 Madrid. (Metro Plaza España) en horario de 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.

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). Alquiler apartamento. 1ª línea playa. Jardín, piscina. 942630704.

SANTANDER. Alquiler 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.



Toda la información que necesitas
www.gentedigital.es

8. JUGUETES

DEMANDA

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

15.3. ELLA BUSCA ÉL

DEMANDA

BUSCO pareja. 611226390.

10. INFORMÁTICA

10.1. REPARACIONES

OFERTA

INFORMÁTICO Domicilios. 671277949.

TÉCNICO INFORMÁTICO. SERVICIO DOMICILIO. MANTENIMIENTO EMPRESAS. 634547696.

11. CRÉDITOS

11.1. FINANCIACIÓN

OFERTA

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

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.



LLAMA AHORA AL
91 541 20 78

18. ESOTERISMO

18.1. VIDENCIA

OFERTA

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



806 416 495



Maestro Mamadou resuelve cualquier tipo de problema con rapidez.
 Amor, recuperación de pareja, amarras, atracción pasional, endulzamiento, Alejar malas influencias, suerte en los negocios, trabajos, estudios, azar, Quito mal de ojo y maleficios. Potencia la sexualidad.
TRABAJA SERIO Y EFICAZ RESULTADOS EN 3 A 7 DIAS
 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
 ¿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.:

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

SOLUCIÓN DCHA.:

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

HORÓSCOPO | LA PREDICCIÓN DE LA SEMANA

 <p>ARIES 21 MARZO — 20 ABRIL</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 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 	 <p>LIBRA 23 SEPTIEMBRE — 22 OCTUBRE</p> <ul style="list-style-type: none"> ● ACCIÓN: Con hermanos y pacientes cercanos ● SENTIMIENTOS: Pon orden en tus prioridades ● SUERTE: En tu generosidad con los demás ● SALUD: Altibajos emocionales. Necesitas descanso
 <p>TAURO 21 ABRIL — 21 MAYO</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 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 divertirse 	 <p>ESCORPIO 23 OCTUBRE — 22 NOVIEMBRE</p> <ul style="list-style-type: none"> ● ACCIÓN: En tus ganancias ● SENTIMIENTOS: Equilibra tu mundo emocional y tus respuestas ● SUERTE: En tus diversiones y relaciones románticas ● SALUD: Evita tomártelo todo tan a la tremenda
 <p>GÉMINIS 22 MAYO — 21 JUNIO</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 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 	 <p>SAGITARIO 23 NOVIEMBRE — 21 DICIEMBRE</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 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
 <p>CÁNCER 22 JUNIO — 22 JULIO</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 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 	 <p>CAPRICORNIO 22 DICIEMBRE — 20 ENERO</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 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
 <p>LEO 23 JULIO — 22 AGOSTO</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 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 	 <p>ACUARIO 21 ENERO — 19 FEBRERO</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 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
 <p>VIRGO 23 AGOSTO — 22 SEPTIEMBRE</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 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 	 <p>PISCIS 20 FEBRERO — 20 MARZO</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 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 vivienda de salitre, manchas negras en la ropa, paredes desconchadas, olor a hongos... ¡Es el momento de actuar! Cualquier problema de humedad que surja en su casa debe ser tomado muy en serio, por eso la mejor opción es acudir a un profesional especializado, ya que con frecuencia los propietarios caen en el error de intentar resolver el problema por sí mismos, siendo numerosos los fracasos, ocasionándoles numerosos gastos sin poder librarse del problema.

EL PROFESIONAL ESTUDIA LAS CAUSAS DEL PROBLEMA

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

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

PROPIETARIO, ES SU VIVIENDA LA QUE ESTÁ AMENAZADA

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

LA HUMEDAD, CAUSA DE AFECCIONES RESPIRATORIAS GRAVES

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



Problemas de humedad por capilaridad



Problemas de humedad por condensación

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

CASA HÚMEDA, AMBIENTE INSANO

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

Hasta 30 años de garantía en nuestros trabajos



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



MEJOR EMPRESA EN EL TRATAMIENTO DEL AIRE



PREMIO A LA LABOR PROFESIONAL Y COMPROMISO CON LA EXCELENCIA



ALBERTO ESCRIBANO
@albertoescr

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 ESPLUGUERO

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 “pro-

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

“SENTIMOS QUE ESTAMOS CONSOLIDADOS DESDE EL PRIMER MOMENTO”

fesión”. “La gente paga por vernos, los ayuntamientos nos contratan y los festivales también, teníamos que cambiar por una cuestión de respeto al público”, dice nuestro protagonista, que atiende a GENTE en la emblemática y madrileña Gran Vía, una calle que “adora”.

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

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

LAMPARAS G ILUMINACIÓN

www.lamparasg.com





No pase calor en verano

Iluminación y ventilación








Avda. de los Pirineos, 7 (A-1, Salida 19) - San Sebastián de los Reyes - Madrid

91 652 28 40

www.lamparasg.com

