

# Gente

AÑO 12, NÚMERO 459  
23 - 30 JUNIO 2017

madri

FUENLABRADA



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.



URBANISMO | PÁG. 7

**Dos millones en mejoras deportivas**

Se realizarán trabajos en los vestuarios de La Aldehuela, los campos de La Avanzada, El Naranjo y Loranca, así como en las pistas del Fernando Torres ● Estas inversiones forman parte de los 11,5 millones de euros procedentes del superávit de 2016, que se destinará a diferentes proyectos

**GRATIS 100€**  
VALIDA EN MÁS DE 10 TIENDAS MARINA D'OR

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

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

**¡TRABAJA YA!**

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

**¡INFÓRMATE SIN COMPROMISO!**

[www.cabformacion.com](http://www.cabformacion.com) • [www.tallosmayte.com](http://www.tallosmayte.com)

**91 686 00 16**

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

OCIO | PÁG. 8

**Más actividades en los cursos de verano locales**

Escalada, voley playa o tenis, entre la oferta municipal ● Se llevarán a cabo en los polideportivos La Cueva, Loranca, El Trigal y Fermín Cacho durante el verano

**ECO BAZAR**  
ROPA, COMPLEMENTOS, PAPELERÍA, JUGUETES, MENAJE, COCINA, HOGAR...  
PRECIO DE FÁBRICA - VENTA AL PÚBLICO

**RECIÉN INAUGURADO EL 18 de MAYO**

**TODO LO QUE NECESITAS AL MEJOR PRECIO** Avda. de la Industria, 66 (M-413) 28970 Humanes de Madrid



## 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 estados y condiciones de aplicación en cada establecimiento. 20% de descuento en tu Sony XZ Premium: válido para reservas superiores a 300€ en productos/servicios adquiridos en cualquiera de los canales de venta de Viajes El Corte Inglés, realizadas entre el 2 y el 30 de junio de 2017. El beneficiario de esta promoción será únicamente el titular que figure en el bono/documentación de reserva. Más información y condiciones en Viajes El Corte Inglés y en <http://www.elcorteingles.es/contenidos/promociones/ny-opens-viaje>. Paga en 3 meses sin intereses: intereses subvencionados por Viajes El Corte Inglés S.A. Financiación sujeta a la aprobación de Financiara El Corte Inglés E.F.C., S.A. Recibo mínimo 30€. Gastos de gestión 15€. Importe total del crédito/adelantado 153€. Importe: 150€, 51€/mes, TIN 0%, TAE 3,902%. Importe: 1.500€, 504€/mes, TIN 0%, TAE 4,902%. Gastos de gestión 12€. Importe total del crédito/adelantado 1.512€. Redondeo de decimales en la última cuota. Consulta condiciones. Plazas limitadas. C.I.C.M.A. 59. HERMOSILLA 112 - MADRID.



**VIVE  
EL VERANO  
DE TU VIDA**

  
**Niños gratis**



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

**3** 3 meses sin intereses

El primer smartphone del mundo que graba en Súper slow motion

**Especial Costas**

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

**Última hora**

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

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

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

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



902 400 454     
viajeselcorteingles.es

**VIAJES El Corte Inglés**  
Una sonrisa de ida y vuelta



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

## Vacaciones escolares... ¿y ahora qué?

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

**JAIME DOMÍNGUEZ**  
@JaimDominguez

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

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



### TENDENCIA

#### Una fábrica de futuros cocineros

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

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

#### Pros y contras

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

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

#### Al extranjero

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

### POR EDADES



#### DE 4 A 8 AÑOS

#### La etapa ideal para las colonias urbanas

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



#### DE 8 A 12 AÑOS

#### Las primeras noches fuera del hogar familiar

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



#### DE 13 A 18 AÑOS

#### Salir de España para aprender idiomas

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



REPORTAJE | PLAN DE LUCHA CONTRA LA VIOLENCIA

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

# Un gol a la intolerancia

FRANCISCO QUIRÓS  
francisco@gentedigital.es

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

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

PROPÓSITOS

**El pillo, un ejemplo a desterrar**

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

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

que la idea inicial fue tomando forma.

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

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

**La génesis de todo**

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



El papel de los padres como aficionados, a debate



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

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

Ida + Alojamiento + Transportes + Tour Cultural + Vuelta

#VeranoPolitours

VENTA ANTICIPADA  
**D**  
Descuento 5% (12% en temporada alta)

## Tours por Europa

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

Cuando viajar nos hace sabios

**POLITOURS**

Más info. en su agencia o en [www.politours.com](http://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](http://Metromadrid.es).

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

Una de las decisiones que ha tomado el Consorcio es la

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

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

### Refuerzos

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

## Detenidos tres yihadistas peligrosos

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

### E.P.

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

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

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

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

### Amenaza

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

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

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



Dos de los presuntos yihadistas detenidos

## El Ayuntamiento destinará más de 2 millones a instalaciones deportivas

Los vestuarios de La Aldehuela o las pistas de Loranca, La Avanzada y El Naranjo, entre ellas

### URBANISMO

M.B.  
fuenlabrada@genteenmadrid.com

El Ayuntamiento invertirá más de dos millones de euros en diferentes trabajos en las instalaciones deportivas de la ciudad durante los meses de verano. Se trata de unas actuaciones enmarcadas dentro del paquete de inversiones anunciado esta semana por el alcalde, Manuel Robles.

En concreto, el Consistorio gastará 930.000 euros en la renovación de los vestuarios



Ayala, Robles y Pérez, en la presentación de las inversiones

de los campos de fútbol de La Aldehuela. Según el regidor, es la obra de mayor envergadura y se enmarca dentro del Plan de inversiones deportivas de la ciudad. A esta se sumará a la renova-

ción de los campos de fútbol de césped artificial de Loranca, La Avanzada y El Naranjo, estos últimos dotados con 750.000 euros. Además, se llevará a cabo el cerramiento de las pistas deportivas del Fer-

nando Torres, con una inversión de unos 400.000 euros. "Queremos aprovechar para estas obras los meses de verano para que estén finalizadas al inicio de la temporada deportiva", señaló Robles.

Estos fondos pertenecen a los 11,5 millones de euros de superávit que el Consistorio obtuvo al cierre del pasado ejercicio y que se destinarán a inversiones sostenibles.

### Más actuaciones

Aparte de las instalaciones deportivas, ya se ha dado luz verde a diferentes proyectos, como el plan de asfaltado, dotado con 1,2 millones de euros. También se ha aprobado la renovación del arbolado de la ciudad, por un importe de 500.000 euros, o la puesta en marcha de un espacio de coworking por 450.000

SE INVERTIRÁN  
11,5 MILLONES EN  
DIFERENTES  
ACTUACIONES  
EN LA CIUDAD

euros en el CIFE. En las próximas semanas se aprobará, además, la remodelación del Parque Bulevar 1º de Mayo o la segunda fase del Centro de Mayores Ferrer i Guardia, dotado con 800.000 euros.

## Intervenidas casi 55.000 prendas falsas en Cobo Calleja

### SOCIEDAD

#### E.P.

Funcionarios de la Brigada de Policía Judicial de la Comisaría de Fuenlabrada detuvieron este miércoles 21 a una persona y se incautaron de 54.687 prendas que estarían vulnerando las marcas y registros de una firma comercial que denunció los hechos, según ha informado la Jefatura Superior de Policía.

La operación se llevó a cabo en la tienda Partilandia 2010 SL, ubicada en el polígono de Cobo Calleja de Fuenlabrada, así como en un almacén de Humanes de Madrid. Los agentes actuaron tras una denuncia del representante legal de la Empresa Cobo Regalo SL, en la que daba cuenta de la comisión de un presunto delito contra la propiedad industrial, que se estaría llevando a cabo.

 An advertisement for the Madrid community's support for new self-employed workers. It features a photograph of two women in a meeting, one holding a tablet. The text is in large, bold, red letters.
 

# 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](http://www.madrid.org) **012**

Comunidad de Madrid



Borrado de graffitis discriminatorios GENTE

## El Plan de Acción contra el Odio, seleccionado como 'buena práctica'

Por prevenir y combatir "comportamientos y delitos discriminatorios en la sociedad" ● Se han puesto en marcha diferentes medidas en la ciudad

### SEGURIDAD

E.P.

El Plan de Acción contra el Odio del Ayuntamiento de Fuenlabrada ha sido incluido como 'buena práctica' por la Fundación Secretariado Gitano debido a su objetivo de "prevenir y combatir delitos y comportamientos discriminatorios".

Según informó el Ayuntamiento, la selección de esta práctica también se hace por el conjunto de medidas que incluye el documento, entre ellas, el desarrollo de una campaña de sensibilización ciudadana, un plan de formación para los trabajadores municipales, la creación de un observatorio contra el odio

y el desarrollo de un programa de atención a las víctimas de este tipo de delitos.

Este apartado analiza anualmente la situación de discriminación contra la población gitana en España. Junto al proyecto de Fuenlabrada, el Secretariado Gitano también ha incluido como 'buena práctica' el Plan Estratégico de Derechos Humanos creado por el Ayuntamiento de Madrid.

#### Participación ciudadana

La concejala de Seguridad Ciudadana, Raquel López, manifestó que "otro punto a tener muy en cuenta por el que han seleccionado esta práctica es la participación del tejido social en el desarrollo del plan".

## Escalada, voley playa o tenis entre la oferta de cursos deportivos en verano

Esta semana se ha abierto la inscripción para los diferentes talleres de la época estival ● Serán en las instalaciones de Loranca, Fermín Cacho, El Trigal y La Cueva ● Además, 92 jóvenes con diversidad funcional participarán en las Fuenlicolonias

### OCIO

M.B.

fuenlabrada@genteenmadrid.com

Escalada, tenis, voley playa o deportes acuáticos son algunas de las actividades que se llevarán a cabo durante los meses de verano en Fuenlabrada. El Ayuntamiento abrió esta semana el periodo de inscripción para los diferentes cursos deportivos que se impartirán en la ciudad durante la época estival.

"Queremos que pequeños y mayores tengan una oferta deportiva con la que se puedan divertir durante los meses de calor. Más lúdica y refrescante que la habitual de los programas estables", explicó el concejal de Deportes, Juan Carlos López.

De este modo, los interesados realizarán actividades en los polideportivos La Cueva, Loranca, El Trigal y Fermín Cacho, donde se imparten los cursos de tenis. Además, El Trigal acogerá las disciplinas de escalada en rocódromo, voley playa y tenis de mesa.

#### Más actividades

Noventa y dos jóvenes con edades comprendidas entre los 3 y 20 años con diversidad funcional disfrutarán de las colonias urbanas (Fuenlicolo-



Fuenlicolonia en el CEIP Juan de la Cierva GENTE

LÓPEZ: "ES UNA OFERTA MÁS REFRESCANTE Y LÚDICA QUE LA HABITUAL"

nias) que organiza el Ayuntamiento a partir del próximo viernes 23.

Los jóvenes pudieron elegir entre asistir a la colonia que se organiza en el colegio de educación especial Juan XXIII o hacerlo en alguno de los otros centros educativos.

"El objetivo es ayudar conciliar la vida personal y laboral de los fuenlabreños con propuestas para sus hijos, a los que les ofrecemos un ocio lúdico, divertido y de cali-

dad que les permite desarrollar sus capacidades y aficiones a la vez que relacionarse y compartir valores con otros chicos de su edad" explica el concejal del área Francisco Manuel Paloma.

Estas plazas se suman al resto de actividades organizadas durante los meses de verano. En total, 2.700 jóvenes de entre 3 y 20 años acudirán a alguna de las colonias urbanas o campamentos en otras provincias programados.

## Alianza del Sur por la cooperación

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

### ASUNTOS SOCIALES

REDACCIÓN

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

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



Foto de los alcaldes

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

## Cuatro detenidos por drogas y alcohol al volante

### SEGURIDAD

Durante el pasado fin de semana, la Policía Local detuvo a una persona por conducir bajo la influencia de estupefacientes. Además, otras tres personas fueron denunciadas por hacerlo bajo los efectos del alcohol, una de ellas, además, careciendo de permiso de conducir.



# 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](http://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.

XII Certamen Literario

**SER**  
ESCRITORES

112 AÑOS Y TODAVÍA NO HAS ENVIADO TU RELATO?  
DEJA VOLAR TU IMAGINACIÓN;  
SUEÑA Y ESCRIBE...

INFORMATE EN [WWW.SERMADRIDSKR.COM](http://WWW.SERMADRIDSKR.COM)

## 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)

**L**levamos, 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)

**L**os 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**

**L**leva 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](http://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@aquarelpeluqueros.com](mailto:info@aquarelpeluqueros.com)

[www.aquarelpeluqueros.com](http://www.aquarelpeluqueros.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)

**O**s 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.

**LA VENTANA NATURAL**

**Ynsadiet**  
www.ynsadiet.com

## LA VENTANA NATURAL

**Fuenlabrada:** Móstoles, 33 - Telf.: 91 690 14 62  
C.C. Nivel Centro - Telf.: 91 604 62 01  
Plaza de la Coruña, 10 - Telf.: 91 607 54 88  
Portugal, 44 - Telf.: 91 607 40 12

**E**n 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

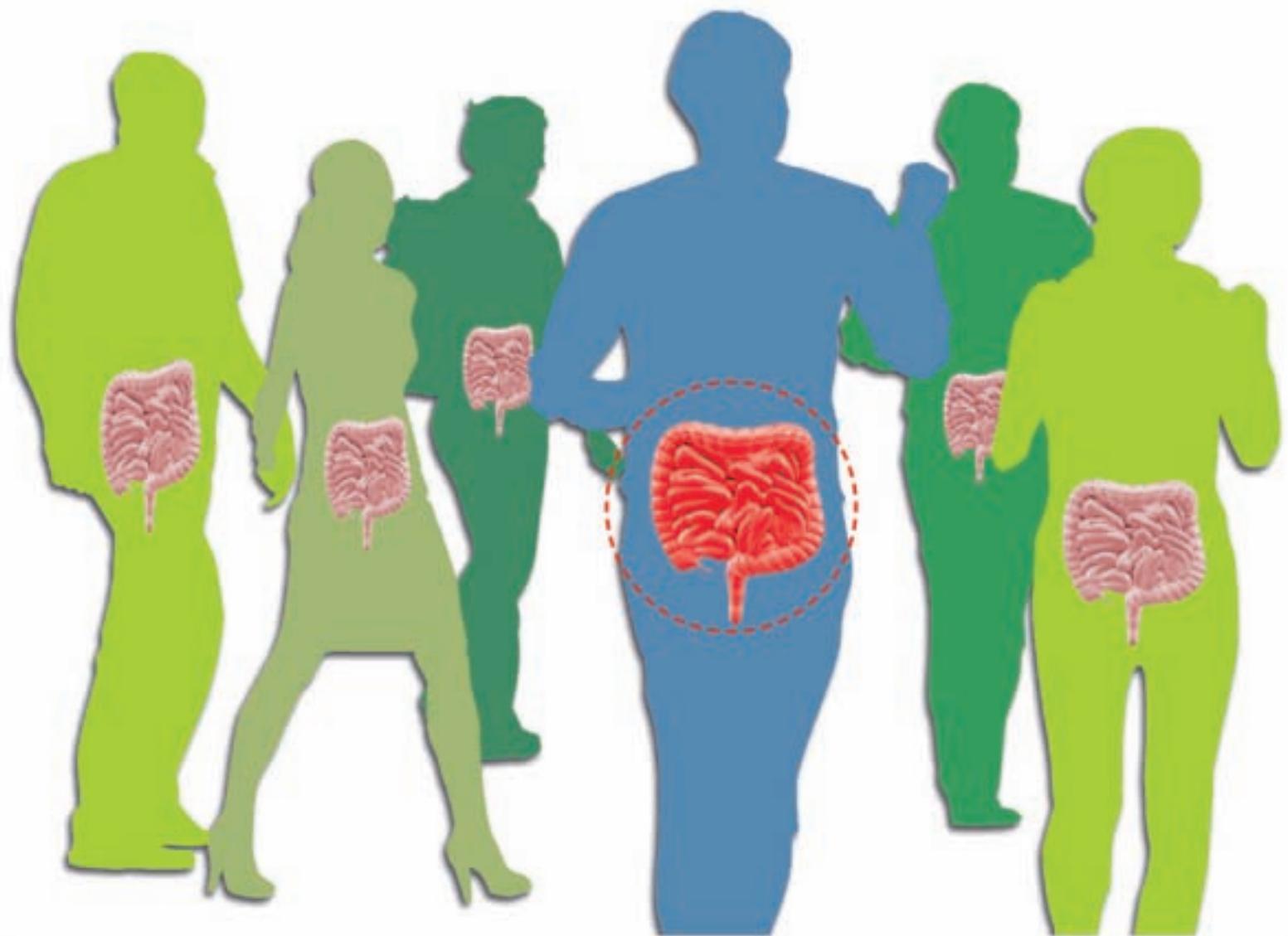
Cada vez más personas sufren de colon irritable en los países industrializados. En España existen aproximadamente 10 millones de afectados. Algunos de ellos tienen estreñimiento o diarrea. Otros tienen flatulencias, hinchazones o calambres abdominales. Sin embargo, existen remedios eficaces.

## 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)



## FÚTBOL | SEGUNDA DIVISIÓN B

## Calderón renueva otra temporada

El técnico gaditano volverá a dirigir al equipo el próximo año, con opción a uno más

M.B.

Antonio Calderón volverá a ocupar el banquillo del Fuenlabrada un año más. El técnico gaditano y el club llegaron la pasada semana a un acuerdo para la ampliación de su contrato hasta el 30 de junio de 2018, con la opción de firmar por otra temporada.

“Tengo una ilusión enorme por este proyecto y mi objetivo es llevar al equipo a lo más alto posible”, señaló Calderón tras la firma. “Quiero

agradecer al club y al presidente su confianza. Trabajaremos al máximo para lograr los objetivos marcados”, afirmó.

### Cambio de rumbo

Calderón llegó al club el pasado mes de octubre tras el cese de Josip Visnjic. El gaditano cogió las riendas de un equipo en duodécima plaza tras diez partidos disputados.

Bajo su tutela, el CF Fuenlabrada ha vivido su mejor temporada hasta la fecha. No sólo se ha quedado a las puertas del ascenso en la disputa del ‘play-off’, sino que también llegó a la final de la Copa RFEF.



Antonio Calderón, en un encuentro CF FUENLABRADA

F. Q. SORIANO

@franciscoquiros

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

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

### Opciones

Con estos datos en la mano, la balanza del favoritismo parece decantarse mínimamente hacia el lado merengue, pero hay algunos argumentos que también alimentan la esperanza de los colchoneros. De hecho, en los otros dos enfrentamientos que han protagonizado este año los dos conjuntos en la División de Honor, el Atlético fue capaz de endosar una de las dos derrotas que únicamente encajaron sus vecinos merengues. El resultado de 3-1 servía para



Imagen de un derbi de esta temporada

## FÚTBOL | COPA DEL REY JUVENIL

## La Copa, para refrescar el final de temporada

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

que los jóvenes pupilos de Manuel Cano se desquitaran, en cierto modo, de la goleada sufrida en Valdebebas en la primera vuelta: 6-1.

En el camino hacia esta final, el Real Madrid ha eliminado a la UD Las Palmas, al Real Mallorca y al Villarreal; mientras que el Atlético ha superado a Tenerife, al Celta y al Sevilla, en estos dos últimos casos remontando marcadores desfavorables de

los choques de ida. El último de esos triunfos, el logrado ante el Sevilla el pasado domingo en Majadahonda, dejó una consecuencia negativa para Manuel Cano en forma de sanciones. Joaquín, autor del 2-0 definitivo, fue expulsado por doble amonestación, mientras que su compañero Salomón Obama corrió la misma suerte por un incidente cuando se dirigía a los vestuarios.

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

## BALONCESTO | CAMPAMENTO

## Arranca el Campus del CB Fuenlabrada

El primer turno comenzará el próximo lunes 26 de junio ● Las actividades estarán dirigidas por entrenadores profesionales de la cantera del club

M.B.

El próximo lunes 26 de junio arranca el Campus Urbano de Verano del Montakit Fuenlabrada. Una experiencia en la

que el baloncesto es el protagonista y que se llevará a cabo en el pabellón El Arroyo entre el 26 y el 30 de junio; y del 3 al 7 de julio.



Pasada edición del Campus

Desde el club han anunciado que aún quedan plazas por ocupar.

### Mejora de la técnica

Dentro del campus se llevarán a cabo actividades dirigidas por entrenadores de la cantera del CB Fuenlabrada y se realizarán para buscar la mejora de las aptitudes de cada participante, sin perder de vista los aspectos lúdicos y competitivos del deporte. Los grupos de entrenamiento estarán organizados en función de la edad y del nivel de juego de los jóvenes.

## VARIAS DISCIPLINAS | COMPETICIÓN

## Grandes resultados locales en la Copa Sur

### REDACCIÓN

El cadete femenino municipal del CV Fuenlabrada se alzó con el segundo puesto en la Copa Sur celebrada en Móstoles el pasado fin de semana.

Las fuenlabreñas se enfrentaron a los equipos de Móstoles y Leganés en un triangular en la final.

En cuanto al resto de categorías, el Baloncesto Loranca se proclamó campeón en su modalidad, mientras que Ap3 Arquitectura obtuvo el segundo puesto en el campeonato de fútbol sala de la Copa. En cuanto al fútbol 7, el CF Vogue se proclamó subcampeón de la Copa Sur.

# 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](http://www.facebook.com/urbancheck)  
**TWITTER**  
[www.twitter.com/urbancheck](http://www.twitter.com/urbancheck)  
**INSTAGRAM**  
[www.instagram.com/urbancheck\\_spain](http://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 LGTB'

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

» Hasta el 1 de octubre. CentroCentro

### QUÉ ESCUCHAR



#### Je dis oui

**Pink Martini**  
HEINZ RECORDS

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



### EXPOSICIÓN

#### La perspectiva de las cosas

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

» Hasta el 10 de septiembre





**FUENLABRADA**

**La banda municipal salta a escena**

La banda de la Escuela de Música Dionisio Aguado ofrecerá un concierto el este domingo 25 de junio a partir de las 20:30 horas en el Parque de la Fuente, en el que hará un repaso a través de diferentes estilos musicales como zarzuela, pasodoble o pop.

» Entrada gratuita



**FUENLABRADA**

**La música negra toma la ciudad**

La banda femenina The Clams presenta este sábado 24 de junio su nuevo trabajo discográfico, 'Déjà Vu', doce temas de composición propia en castellano repletos de Jazz, swing, blues y soul. Será en la Plaza de la Constitución a partir de las 22:30 horas.

» Entrada gratuita



**DANZA**

**Emoción y poesía sobre unos zancos**

El próximo 15 de julio Mauixa Teatre presentará en la Plaza de la Constitución 'Mulier', un espectáculo de danza sobre zancos interpretado por cinco bailarinas y repleto de poesía y emoción que en 2016 recibió el Premio Moritz Fira Tarrega.

» Entrada gratuita

» Fuenlabrada

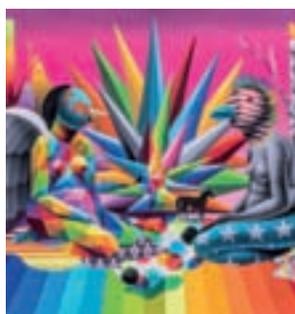


**CONCIERTO**

**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)



**EXPOSICIÓN**

**'El jardín del kaos' en la sala B del CEART**

El artista Okuda San Miguel expone su novedosa obra 'El jardín del kaos' en la sala B del CEART Tomás y Valiente hasta el próximo 23 de julio.

» Entrada gratuita

» Fuenlabrada

**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 que- rerse, así como los ali- mentos que ayudan a conseguirlo y las recetas que serían útiles.

El libro ideal que muestra los beneficios de cuidarse y que- rerse, así como los ali- mentos que ayudan a conseguirlo y las recetas que serían útiles.

**Un lugar para nosotros**

**Harriet Evans**  
UMBRIEL



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

La autora crea una his- toria 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](http://www.gentedigital.es)

### 8. JUGUETES

DEMANDA

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

### 10. INFORMÁTICA

#### 10.1. REPARACIONES

OFERTA

INFORMÁTICO Domicilios. 671277949.

TÉCNICO INFORMÁTICO. SERVICIO DOMICILIO. MANTENIMIENTO EMPRESAS. 634547696.

### 11. CRÉDITOS

#### 11.1. FINANCIACIÓN

OFERTA

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.

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

### 15.3. ELLA BUSCA ÉL

DEMANDA

BUSCO pareja. 611226390.



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](http://www.tuhoroscopo-tarot.com)



806 416 495



**AUTÉNTICO VIDENTE AFRICANO**  
 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.  
**TRABAJO 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><b>ARIES</b> 21 MARZO — 20 ABRIL</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>ACCIÓN:</b> En tus viajes y en tus futuros planes</li> <li>● <b>SENTIMIENTOS:</b> Diversión y pasiones incontroladas</li> <li>● <b>SUERTE:</b> Con tus instintos intuitivos</li> <li>● <b>SALUD:</b> Vigila el aire que respiras y evita corrientes frías</li> </ul>	 <p><b>LIBRA</b> 23 SEPTIEMBRE — 22 OCTUBRE</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>ACCIÓN:</b> Con hermanos y pacientes cercanos</li> <li>● <b>SENTIMIENTOS:</b> Pon orden en tus prioridades</li> <li>● <b>SUERTE:</b> En tu generosidad con los demás</li> <li>● <b>SALUD:</b> Altibajos emocionales. Necesitas descanso</li> </ul>
 <p><b>TAURO</b> 21 ABRIL — 21 MAYO</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>ACCIÓN:</b> Aumenta tu propia valoración</li> <li>● <b>SENTIMIENTOS:</b> Paciencia y calma en las conversaciones</li> <li>● <b>SUERTE:</b> En tus planes y nuevos proyectos</li> <li>● <b>SALUD:</b> Momentos especiales para disfrutar y divertirse</li> </ul>	 <p><b>ESCORPIO</b> 23 OCTUBRE — 22 NOVIEMBRE</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>ACCIÓN:</b> En tus ganancias</li> <li>● <b>SENTIMIENTOS:</b> Equilibras tu mundo emocional y tus respuestas</li> <li>● <b>SUERTE:</b> En tus diversiones y relaciones románticas</li> <li>● <b>SALUD:</b> Evita tomártelo todo tan a la tremenda</li> </ul>
 <p><b>GÉMINIS</b> 22 MAYO — 21 JUNIO</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>ACCIÓN:</b> En tus relaciones sociales y amistosas</li> <li>● <b>SENTIMIENTOS:</b> Momentos muy favorables y propicios</li> <li>● <b>SUERTE:</b> En tu profesión y trabajo</li> <li>● <b>SALUD:</b> La alegría de vivir es la clave de todo</li> </ul>	 <p><b>SAGITARIO</b> 23 NOVIEMBRE — 21 DICIEMBRE</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>ACCIÓN:</b> Con tus propias iniciativas</li> <li>● <b>SENTIMIENTOS:</b> No te lances a ciegas. Paciencia</li> <li>● <b>SUERTE:</b> Con la familia y en asuntos relacionados con el hogar</li> <li>● <b>SALUD:</b> Disfruta de la vida y de la paz</li> </ul>
 <p><b>CÁNCER</b> 22 JUNIO — 22 JULIO</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>ACCIÓN:</b> En el servicio desinteresado que prestas</li> <li>● <b>SENTIMIENTOS:</b> No hace falta usar esa crítica tan agresiva</li> <li>● <b>SUERTE:</b> Si aprendes algo que necesitas saber</li> <li>● <b>SALUD:</b> Necesitas momentos de evasión y paz</li> </ul>	 <p><b>CAPRICORNIO</b> 22 DICIEMBRE — 20 ENERO</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>ACCIÓN:</b> Tu intuición marca el camino a seguir</li> <li>● <b>SENTIMIENTOS:</b> Momentos especiales e idílicos</li> <li>● <b>SUERTE:</b> En tus diversiones con amigos</li> <li>● <b>SALUD:</b> Todo sucede sin esfuerzo y con tranquilidad</li> </ul>
 <p><b>LEO</b> 23 JULIO — 22 AGOSTO</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>ACCIÓN:</b> En tus diversiones y tiempos de relax</li> <li>● <b>SENTIMIENTOS:</b> Toma la delantera y lánzate por fin</li> <li>● <b>SUERTE:</b> En tu propio valor personal</li> <li>● <b>SALUD:</b> Presta atención a molestias articulares y musculares</li> </ul>	 <p><b>ACUARIO</b> 21 ENERO — 19 FEBRERO</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>ACCIÓN:</b> En tus nuevas ideas</li> <li>● <b>SENTIMIENTOS:</b> Conversaciones románticas y novedades. Disfruta</li> <li>● <b>SUERTE:</b> En tu economía y bienes</li> <li>● <b>SALUD:</b> Evita vanas ensueñas fuera de la realidad</li> </ul>
 <p><b>VIRGO</b> 23 AGOSTO — 22 SEPTIEMBRE</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>ACCIÓN:</b> Remodela esa habitación</li> <li>● <b>SENTIMIENTOS:</b> Ten decisión y toma la iniciativa</li> <li>● <b>SUERTE:</b> Con la pareja y socios de negocios</li> <li>● <b>SALUD:</b> No realices esfuerzos excesivos. Paciencia</li> </ul>	 <p><b>PISCIS</b> 20 FEBRERO — 20 MARZO</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>ACCIÓN:</b> En tu profesión</li> <li>● <b>SENTIMIENTOS:</b> No todo es de color de rosa. Sé realista</li> <li>● <b>SUERTE:</b> En tus iniciativas y en la forma en que te valoran</li> <li>● <b>SALUD:</b> Importancia de cuidarte emocionalmente y descansar</li> </ul>



ESPACIO PATROCINADO POR:  
**Victoria Vélez** 625 666 045  
 Bióloga - Naturópata (Col. 4331)  
[www.astral.com.es](http://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 VIENDA 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](http://www.acuasec.com)



MEJOR EMPRESA EN EL TRATAMIENTO DEL AIRE



PREMIO A LA LABOR PROFESIONAL Y COMPROMISO CON LA EXCELENCIA

INSTITUTO PARA LA  
**Excelencia**  
PROFESIONAL S&P

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

**D**iversión 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 ABURRIARNOS”

“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 vehemente”, admite.

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

# GRUPO VIVIR

**PISCINA EN AZOTEA**

## PROMOCIÓN EN FUENLABRADA

48 Viviendas libres en régimen de cooperativa

Junto al ferial de Fuenlabrada. Plaza de garaje y trastero.

COMERCIALIZA

www.grupovivir.es

FINANCIA

91 694 95 18

