

# Gente

AÑO 12, NÚMERO 463  
21 - 28 JULIO 2017

madri

MADRID SUR: LATINA | CARABANCHEL | USERA | VILLAVERDE



Gentesana

**“Es muy fácil comer sano”**

La modelo **Ariadne Artilles** pasará sus vacaciones en Canarias, donde reside su familia. Aprovechará para descansar tras un año de mucho trabajo y para disfrutar de su embarazo

**NUEVA**

**ZONA INFANTIL BALNEARIO**

- Tarjeta regalo 100€
- Niños gratis
- Nuevos shows
- Barra libre en los buffets...

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

**Gratis**  
1ª visita + Presupuesto + Rx Panorámica

C/ Consenso, 27, esq. C/ Alianza Villaverde

91 025 50 29

Avda. del Manzanares, 38 Madrid

91 366 81 31

arce  
clínica dental

OCIO | PÁG. 5

## Los madrileños salen 16 días de vacaciones

Están fuera de su casa 2,4 jornadas más que la media nacional ● El gasto es de 534 euros por viaje ● El 9,1% de los ciudadanos se queda en la región



MEDIO AMBIENTE | PÁG. 6

## Menos vehículos en la Casa de Campo

El Ayuntamiento restringirá a partir del 25 de julio el tráfico de paso por el parque con destino al centro de la capital ● Cerrará el túnel de las Moreras para impedir la conexión con la M-30 sentido Norte ● La medida no afectará a los conductores que realicen actividades en su interior

DEPORTES | PÁG. 10

## Incertidumbre tras la detención de Villar

El presidente de la Real Federación Española de Fútbol fue detenido el pasado martes en el marco de la Operación Soule ● Su hijo Gorka y Juan Padrón también están implicados

**COMPRAMOS TU ORO MÁXIMA TASACIÓN**

Te garantizamos el mejor precio y las mejores condiciones del mercado.

**SUPER EFECTIVO**  
www.superefectivo.com

Guabairo, 4. T. 91 525 86 67  
Marcelo Usera, 89. T. 91 500 07 80

COMPRO ORO • VENTA RECUPERABLE • PRÉSTAMOS PERSONALES



## LA FRASE

"Rajoy, saca tus narices de aquí, ya bastante tienes con Cataluña"

## Nicolás Maduro

El presidente de Venezuela comparó el referéndum celebrado en su país con la situación catalana que, según Maduro, "ha desbordado las capacidades de Rajoy".

## LA CIFRA

11

## Detenidos por agresión sexual

El dispositivo de vigilancia de San Fermín se ha saldado con esta cifra. Dos de ellos ya han sido condenados.

## EL PERSONAJE



## Un mosso convencido

Pere Soler es el nuevo director de los Mossos d'Esquadra. Su último mensaje en Twitter es elocuente: "Votaremos el 1-0. No lo podrán evitar".

**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



@gentedigital

## 'Iros', aunque no queráis

MAMEN CRESPO COLLADA · REDACTORA JEFE

Cuanto postureo hay, y va creciendo por momentos. Muchos ciudadanos han mostrado su malestar en los últimos días tras conocer que la Real Academia Española (RAE) dará por bueno dentro de unos meses como imperativo del verbo ir 'iros', aunque la forma correcta sea 'idos'. No lo comparto en absoluto, pero me han sorprendido enormemente las críticas a esta decisión. Ahora va a ser que todo el mundo decía 'idos' y no iros. No es así. De hecho pocas veces he escuchado a alguien utilizar bien ese verbo. Y no pasa nada, pero de ahí a revolucionar Twitter como se ha hecho, mostrándose hasta ofendidos algunos...

Pero dicho esto, yo soy la primera que no estoy de acuerdo con que se acepte algo que es incorrecto por muy utilizado que sea porque, si no, vamos a terminar aceptando, entre otros, 'cocreta' solo porque mucha gente lo dice mal, y, por tanto, vulgarizando el lenguaje. Tengamos cuidado con lo más rico que tenemos.

Algo similar nos ocurre con los idiomas y es que, en algunos casos, es preferible hasta decirlo mal para que no te tachen de cursi. Hay un ejemplo que me hace gracia a la vez que me molesta. Se ha generalizado eso de denominar a las tiendas 'Primark', 'el Primar', cuando se pronuncia 'praimark'. Respeto enormemente que cada uno lo diga como pueda, como quiera y como sepa, pero me molesta la risita que se forma en algunos foros cuando alguien lo pronuncia de forma correcta.

Apuesto por que trabajemos todos en la dirección de utilizar el lenguaje de forma adecuada y no en la de admitir todos los errores para que dejen de serlo por mucho que se utilicen.



## LA FOTO DE LA SEMANA



## Calles 'anónimas' para refrescar la Memoria Histórica

El Foro por la Memoria de la Comunidad de Madrid ha llevado a cabo una acción reivindicativa para denunciar que todavía quedan placas franquistas en las calles de la capital. En concreto, se trata de la calle Comandante Zorita, "participante en el golpe de estado" y las de José María Pemán y Pilar Millán Astray, "colaboradores con la dictadura", según argumentan desde este colectivo.

## EL SEMÁFORO



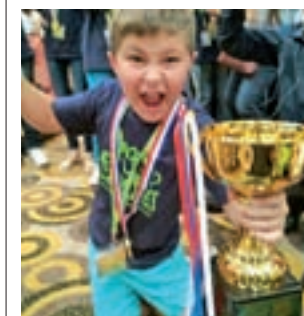
## Una iglesia con muy poco decoro

Un investigador independiente cifra en 547 el número de niños de un coro que sufrieron agresiones, 67 de ellas sexuales, a manos de curas en el Obispado de Regensburg (Alemania).



## GENTE 'matricula' a Froilán en 5º de la ESO

La semana pasada nos hacíamos eco de la graduación exprés del hijo de la Infanta Elena, pero incluimos por error un curso inexistente. Gracias a @Olapardo por darnos el aviso.



## Bravo por Ignacio, un toledano de 8 años

En un principio íbamos a reservar este espacio para Garbiñe Muguruza, pero finalmente nos quedamos con Ignacio Bravo, ganador del campeonato del mundo de cálculo en Kuala Lumpur.





#Quiérete

Del 21 al 31 de julio

# Semana Joven

# TODO -50%

en marcas de moda  
en producto ya rebajado de textil,  
zapatería y complementos



# Quiérete

TUS COMPRAS EN  
tienda | web | móvil

SI NO QUEDA SATISFECHO, LE DEVOLVEMOS SU DINERO



EL CORTE INGLÉS, S.A. C/ Castellana 119-120009 Madrid

# Hasta 66 euros de ahorro comprando los libros por Internet

Cada vez más familias optan por la modalidad 'online' para adquirir los textos escolares de sus hijos • La comodidad es otra de las razones de este fenómeno

JAIME DOMINGUEZ  
@JaimDominguez

La imagen de toda la familia acudendo a finales de agosto o primeros de septiembre a una librería o a una gran superficie para comprar los libros de texto para el inicio del curso cada vez es menos frecuente. La revolución que está atravesando en los últimos años el sector del comercio también se ha notado en el ámbito académico, y acaba vez son más los progenitores que optan por encargar a través de Internet los ejemplares que utilizarán sus hijos en las diferentes asignaturas.

Esta tendencia ha provocado incluso la aparición de comparadores de precios, al estilo de los que existen para los seguros, los vuelos o los hoteles. Uno de ellos es Textolibros.com, que ha presentado este verano un informe que revela que las familias pueden ahorrarse hasta un 25% utilizando este tipo de herramientas. En concreto, el portal hizo una prueba real escogiendo una lista de 12 libros de un curso de 2º de ESO de un colegio de Madrid. Eligiendo siempre los precios más bajos de páginas como

## 57,4%

**De familias**  
Son las que optan por adquirir los libros de texto a través de Internet

## 40,2%

**De los padres**  
Señalan la comodidad como la principal razón que les anima a comprar 'online'

## 64%

**De los compradores**  
Son los que aprovechan el pedido de los libros para incluir el resto del material

## 65%

**De los encuestados**  
Opinan que la implantación de los libros digitales abarataría la 'vuelta al cole'

Amazon o La Casa del Libro, el coste total de los ejemplares fue de 285 euros. Cuando acudieron a una librería física el precio ascendió hasta los 351 euros, lo que se traduce en un sobreprecio de 66 euros.

"Esa diferencia de precio viene sujeta a que una librería tiene una cantidad de gastos fijos que una tienda 'online' no soporta", explica Alejandro Contreras, director general de Textolibros.com, que añade que "según nuestras previsiones, todo apunta a que la compra de libros por internet aumentará un 30% en la campaña del curso 2017-2018 y su tendencia es a seguir creciendo de manera exponencial cada año".

### Menos tiempo

Pero el precio no es el único factor que provoca este cambio. La comodidad y el tiempo también influyen. En la prueba realizada por Textolibros.com, la búsqueda online



Las tiendas físicas pierden terreno

consistió únicamente en introducir los códigos ISBN de cada libro, empleando algo más de un minuto. Había stock de todos los ejemplares y el envío a domicilio estaba garantizado en 24 horas. No ocurrió lo mismo con la búsqueda en la librería. Solo en el desplazamiento a la tienda se emplearon ocho minutos y otros cinco esperando a ser atendidos. Tras preguntar por el listado de los 12 libros y siete

minutos de búsqueda en el almacén, solo había stock de nueve mientras que para los otros tres libros se necesitaba al menos 72 horas para recibirlos.

"A la hora de buscar y comprar los libros de texto siempre hay que comparar precios, no quedarse solo con la primera opción que encontramos y acudir a canales de venta de confianza", concluye Contreras.

## Las tasas universitarias bajan por tercer curso

E. P.

La Comunidad de Madrid rebajará las tasas universitarias un 5% en los estudios de grado y un 10% en los títulos de máster de cara al curso que viene, lo que supone la tercera reducción consecutiva que acomete el Gobierno regional en lo que va de legislatura. Así lo anunció la presidenta de la Comunidad, Cristina Cifuentes, en la rueda posterior al Consejo de Gobierno de esta semana, para detallar que esta medida eleva hasta el 20% la reducción acumulada en los precios de las titulaciones universitarias de grado y hasta el 30% en los estudios de máster.

La iniciativa, que contará con un presupuesto de 16,7 millones de euros, beneficiará a 205.000 estudiantes de las seis universidades públicas madrileñas. La política de bajada de tasas acometida por el Ejecutivo regional supone un ahorro económico medio de 400 euros en los estudios de grado y de 1.200 euros para los alumnos de máster.

### Mitad de la subida

Cifuentes explicó que estas rebajas compensan el 50% de la subida que llevó a cabo el anterior Gobierno regional en los años 2012 y 2013.

Los precios por crédito se establecerán gradualmente en función del grado y de la experimentalidad de cada carrera, que depende de las necesidades de los recursos materiales para su docencia, como los laboratorios.

## Un siglo de las primeras obras del Metro

La Comunidad de Madrid celebró esta semana el centenario del comienzo de las obras del Metro de Madrid. La presidenta regional, Cristina Cifuentes, estuvo en la estación de Sol, la primera en construirse de toda la red, donde reiteró su compromiso para que el suburbano "continúe siendo un referente de la competitividad y la modernidad" de Madrid.



## Un hombre se ahoga en el pantano de San Juan

El cadáver del ciudadano nigeriano de 38 años de edad fue rescatado por la Guardia Civil un día después de desaparecer mientras se bañaba

E. P.

El Grupo Especial de Actividades Subacuáticas de la Guardia Civil (GEAS) localizó este miércoles 19 en torno a las 8:30 horas en el Pantano de San Juan el cuerpo sin vida de un hombre de 38 años de

origen guineano que llevaba desaparecido desde el día anterior. El cadáver apareció en la zona más próxima a Pelayos de la Presa, a unos 15 metros de la orilla y a 3 de profundidad. Los servicios de Emergencias certificaron su

fallecimiento y atendieron a dos de sus familiares, que sufrieron una crisis de ansiedad.

### Perdieron el contacto

A las 18:30 horas de la tarde del martes 18, el 112 recibió una llamada alertando de un posible ahogamiento de un hombre de 38 años que se estaba bañando en esa zona del pantano, que tiene una profundidad máxima de siete metros. La familia del fallecido indicó que estaba en el agua y que perdieron el contacto visual con él.

## Los madrileños salen de vacaciones 16 días

El 90,87% de los ciudadanos dejará su localidad algunas jornadas, frente al 9,13% que no viajará • El gasto medio será de 534,79 euros por viaje y persona

PATRICIA CRISTÓBAL  
@pcristobal\_

Con los meses de verano llegan para muchos los viajes de ocio a otros lugares, un plan que este año se mantiene dentro de lo habitual en las últimas décadas. En concreto, este periodo estival los madrileños salen de vacaciones 16,24 días, lo que supone 2,42 días más que la media nacional, ya que los españoles hacen las maletas para ausentarse 13,82 días.

Por otro lado, el 90,87% de los madrileños asegura que saldrá algún día de vacaciones, frente a un 9,13% que no tendrá tanta suerte, según revela una encuesta realizada por Sonda para Securitas Direct. La cifra, de nuevo, está por encima que la nacional, ya que solamente el 84,32% de los residentes del país aseguran que salen fuera.

Entre el conjunto de los españoles que apuestan por desconectar lejos de sus ciudades, habrá un 17,02% de afortunados que tendrá más de 21 días descanso, mientras que un 22,23% sólo disfrutará de entre 1 y 7 noches.

### Inyección económica

Como todos los años, el sector del turismo se prepara

para sus días grandes, especialmente después de que las previsiones apunten que el gasto medio por madrileño durante estas jornadas de pausa es de 534,79 euros, por debajo de los 542,08 que gastan los españoles de media, lo que apunta a un promedio de 41,23 euros por persona y día.

Sin embargo, algunos se tomarán este respiro estival con el monedero más cerrado.

LOS MADRILEÑOS SALDRÁN 2,42 DÍAS MÁS QUE LA MEDIA A NIVEL NACIONAL

A 6 DE CADA 10 ESPAÑOLES LES PREOCUPA LOS ROBOS EN CASA EN SU AUSENCIA

do. Hablando ya de datos estrictamente nacionales, el 31,46% de los españoles gastará menos de 300 euros en sus vacaciones. Por otro lado, el 27,34% invertirá entre 300 y 599 euros; el 17,17% entre 600 y 1.000 euros; y el 8,24% dedicará más de 1.000 euros.

Los días fuera de casa obligan a pensar en la seguridad en el hogar que se queda vacío. Según el estudio, a 6 de cada 10 españoles (59,75%) les preocupa que alguien intente entrar en su casa en su ausencia. En ese sentido, un 40,79% de los encuestados



El año pasado los españoles salieron 14,11 días de vacaciones

asegura que conoce a alguien de su entorno a quien le han robado en su domicilio cuando estaba de vacaciones (36,58%), o ellos mismos han sufrido alguna vez un hurto en las vacaciones (5,06%).

### Contra los robos

En cuanto a las medidas de seguridad que instalarán en sus casas en la época estival, destacan las alarmas con conexión a central receptora (11,32%), cámaras (10,12%) o puertas blindadas (9,18%).

Plantar especies sostenibles que solo necesiten agua de lluvia:

Cubrir la piscina cuando no la utilices:

¡ÉCHALE UNA MANO A MATILDA!

MATILDA SE HA PROPUESTO NO MALGASTAR NI UNA GOTA.

CUIDAR EL AGUA ES UNA LABOR DE TODOS.

Sumate al ahorro de agua | Canal de Isabel II | MÁS CONSEJOS EN www.sumatealreodelogua.com

## Miguel Blesa aparece muerto en su finca

La autopsia confirmó que el expresidente de Caja Madrid se habría suicidado

### GENTE

El expresidente de Caja Madrid Miguel Blesa apareció muerto este miércoles en una finca de Córdoba. Su cadáver presentaba un disparo de rifle en el pecho y la autopsia

que se le realizó confirmó que se trataba de un suicidio.

Blesa, que dirigió la entidad financiera durante 14 años, había sido condenado a seis años de cárcel por su responsabilidad en el caso de la 'tarjetas black' y tenía pendiente otro juicio por los sobresueldos presuntamente irregulares que causaron un perjuicio de 14,8 millones de euros a Caja Madrid.



Varios vehículos en el interior del mayor pulmón verde de la ciudad

## Cibeles preserva la Casa de Campo del tráfico de paso

El cierre del túnel de las Moreras impedirá la utilización de la zona verde como itinerario al centro sin utilizar la A-5 para conectar con la M-30 ● El Consistorio permitirá el acceso a los conductores que realicen actividades en el parque

### MEDIO AMBIENTE

MIGUEL HERNÁNDEZ  
@miguelher73

Entre 4.500 y 5.000 vehículos según estimaciones municipales dejarán de utilizar a diario, desde la madrugada del 24 al 25 de julio, los viales de la Casa de Campo para acce-

der al centro de Madrid y evitar así coger la A-5 para conectar con la M-30.

Será entonces cuando entre en vigor el cierre al tráfico rodado decretado por el Ayuntamiento de la salida desde el pulmón verde hacia la M-30 sentido norte por Marqués de Monistrol, con la clausura del túnel de las Moreras. Según fuentes municipales, con ello práctica-

mente se eliminará todo el tráfico de paso, una reivindicación histórica y una medida necesaria para reducir la afectación al parque que, además de ser el pulmón verde de la ciudad, es Bien de Interés Cultural, recuerdan.

### Excepciones

Por contra, esta medida no afectará a los conductores que realicen actividades en

EL CONSISTORIO  
INCLUYE EN SU  
CATÁLOGO 73  
MONUMENTOS  
DEL PARQUE

este entorno natural, ya que sus vehículos si podrán acceder al recinto de la Casa de Campo. En palabras del delegado del Área de Desarrollo Urbano Sostenible, José Manuel Calvo, cruzarla "dejará de ser un atajo".

El grupo socialista valora de forma positiva la decisión municipal al considerar que protegerá la zona, una opinión que comparte Ecologistas en Acción que recuerda el carácter histórico de la demanda ahora satisfecha. Todo lo contrario consideran PP y Ciudadanos que hablan de improvisación y vislumbran atascos en el ámbito de Puerta del Ángel.

### Más protección

Por otro lado, decenas de elementos históricos y artísticos de la Casa de Campo están desde el miércoles 19 de julio, más protegidos. Para ello, el Ayuntamiento ha incluido en el Catálogo de Monumentos y Elementos Urbanos 73 de los ubicados en el mencionado recinto.

Fuentes municipales explican que, tras un estudio detallado se decidió la protección, entre otros, de tres grupos escultóricos, 14 fuentes (entre ellas, las de la Puerta del Río y Humera), 11 puertas, 12 tapias, 5 rejas, y obras hidráulicas como 12 puentes, 4 acueductos, una alberca y la presa de arroyo Antequina.

También se preservará la Casa de las Vacas y su mendero, el Cerro de la Torrecilla, las ruinas de la Casa de los Pinos y los entornos de los arroyos Meaques y Antequina y de la línea férrea.

En total, de los 109 elementos analizados, 73 fueron considerados por los expertos dignos de catalogación.

## Investigan el accidente en el Parque de Atracciones

### SUCESOS

#### REDACCIÓN

El Parque de Atracciones y la Policía Municipal investigan las causas del choque de trenes del domingo 16 de julio en la montaña rusa 'El tren de la mina' que dejó 33 heridos leves. La instalación permanece cerrada desde esa jornada, en la que la organización del centro aseguró que había pasado "todos los controles".

Por otro lado, desde el Parque de Atracciones han pedido que no se relacione este incidente con otro problema detectado esta semana en uno de los motores de la atracción 'Top Spin', en la que uno de los elementos estaba "muy deteriorado, con escobillas fundidas". Pese a ello, en esta infraestructura no ha habido ningún accidente.

## La desaparición de La China, más cerca

### USERA

La depuradora de La China camina hacia su desmantelamiento tras la constitución de su comisión de seguimiento en la que participan el Ayuntamiento y organizaciones sociales. Este foro se reunirá cada tres meses y supervisará las actuaciones a desarrollar de cara al cierre.

**H** HOTEL SPA LA PRINCESA ¿Tienes pensado casarte?

Si es así, consúltanos si la fecha que deseas está disponible. Nuestros salones, terrazas ajardinadas, carpas... y resto de instalaciones te sorprenderán; y en cuanto a menús, disponemos de gran variedad, entre ellos un menú "Todo incluido". Confía en nuestra experiencia para este día tan especial.

Para más información llámanos al 902 353 252, así como para concertar una cita y conocer nuestras instalaciones.

Hotel Spa La Princesa: Crta M-506 km 9 (Salida Móstoles Centro) - Telf: 902 353 252 - www.laprincesa.com





# TU MEJOR VERANO

**GRATIS**  
ALOJAMIENTO NIÑOS

**NUEVOS**  
ESPECTÁCULOS

**NUEVA**  
ZONA INFANTIL BALNEARIO

**GRATIS**  
BARRA LIBRE EN BUFFETS

**GRATIS**  
ANIMACIÓN, SHOWS...

**NUEVOS**  
TRATAMIENTOS



TARJETA  
REGALO DE  
50 Ó 100€ SEGÚN ESTANCIAS

**8 PARQUES**  
DE OCIO PARA TODAS LAS EDADES



**LLÁMANOS Y TE INFORMAREMOS DE TODAS NUESTRAS OFERTAS. ¡RESERVA YA!**  
Infórmate en tu Agencia, en [marinador.com](http://marinador.com) y en el

# 964 72 72 70



Este verano no te quedes sin tus

# TOALLAS

en Plaza Aluche

DEL 17 DE JULIO AL 11 DE AGOSTO

Consigue nuestras toallas para disfrutar este verano.

Canjea **2 tickets** de **2 establecimientos** que sumen un **mínimo de 40€** y llévate tu toalla.<sup>12</sup>

Consultar bases en web

me estoy asando como un pollo

me voy a rebozar como un calamar

Siempre cerca

plaza aluche

## OCIO

MIGUEL HERNÁNDEZ  
@miguelher73

La oferta cultural en los distritos del Sur de la capital no cuelga el cartel de cerrado por vacaciones. Como es tradición, los vecinos tienen a su disposición una programación organizada fundamentalmente por las Juntas de distrito en espacios al aire libre en horario vespertino los fines de semana de julio y agosto. El cine tendrá especial protagonismo, pero también otras alternativas como el teatro o también las fiestas, no en vano, Villaverde Bajo celebra las suyas este fin de semana.

Dos son los espacios públicos convertidos en escenarios improvisados de las proyecciones en Carabanchel: el campo de fútbol 7 del parque de Comillas y el auditorio de la zona verde de La Peseta. Por sus pantallas pasarán, entre otras películas, 'Alicia a través del espejo' (28 de julio), 'El principito' (11 de agosto) o 'El renacido' (12 y 25 de agosto).

En Latina la oferta se diversifica entre el cine y el teatro de calle para los más pequeños de la casa. En el auditorio de Aluche se exhibirán a partir de las 22:30 horas 'Julietta' (28 de julio) y 'La historia interminable' (29 de julio) y la rosaleta de la Cuña Verde será tomada por el espectáculo 'Mira cómo suena' (el domingo 30 de julio, 20 h.).

## Parque Lineal

Por su parte, en Usera los residentes tienen dos opciones de ocio en torno al séptimo arte. El auditorio del Parque Lineal del Manzanares acoge-

## Cultura al aire libre para las noches de verano

Cine y teatro de calle son las principales actividades en los distritos del Sur en julio y agosto ● Además, el barrio de Villaverde Bajo celebra este fin de semana sus fiestas populares



La legendaria banda Burning, en concierto

LOS AUDITORIOS DE LA PESETA Y DE ALUCHE, DOS DE LOS ESCENARIOS

EL ESPACIO VECINAL CINEMA USERA ORGANIZA SU II CICLO DE PELÍCULAS

rá, a partir de las 22:30 horas, el pase de 'El abrazo de la serpiente' (22 de julio) y 'Cien años de perdón' (5 de agosto), mientras que el espacio vecinal Cinema Usera (calle de Primitiva Gañán) se decantará por 'El resplandor' (29 de julio), 'El laberinto del fauno' (5 de agosto) y 'Birdman' (12 de agosto).

## Festejos populares

Villaverde celebra la última de sus fiestas populares del 21 al 23 de julio en el recinto ferial de la Gran Vía. Al igual que las anteriores llega sin

fuegos artificiales y en contra la violencia machista. A tener en cuenta, el concierto de la mítica banda Burning (el sábado 22, a las 21 horas), la actuación de Rubén Pozo (a continuación) y la fiesta de la espuma (el domingo 23, a las 13 horas).

En este distrito también habrá cine de verano. El 22 de julio (21:30 horas) se proyectará 'Harry Potter y el cáliz de fuego' en las pistas Euskalduna y 28 de Julio (misma hora) 'Warcraft: el origen' en la plaza de los Pinazo de San Cristóbal.

## Evitan un ahogamiento en Plata y Castañar

## VILLAVERDE

Efectivos del Samur-Protección Civil consiguieron revertir una parada cardiorrespiratoria a un hombre de 40 años que se estaba ahogando en la piscina de Plata y Castañar (Villaverde) el pasado domingo 16 de julio. El varón fue rescatado cuando estaba flotando en el agua.





# Gente sana



ARIADNE

ARTILES

ALIMENTANDO

EL CUERPO

Y EL ALMA

CONSEJOS

SED DE VERANO

EN SU JUSTA MEDIDA:  
DESHIDRATACIÓN Y ALCOHOL

DESCONECTA

DA  
VACACIONES  
A TU TELÉFONO



### El móvil y la tablet: 'chupetes electrónicos'

Es habitual que los teléfonos y las tablets sean utilizadas por los padres como comodín para entretener a los niños, especialmente en reuniones con mucha gente donde los pequeños pueden alterarse. Los expertos apuntan que es conveniente establecer unos tiempos máximos del uso que hacen del móvil, centrándolo especialmente en los fines de semana, para que no interrumpa su rutina. Así, aprenderán a utilizar los móviles de forma equilibrada.

## Un verano sin ser esclavos del móvil

A menudo en las vacaciones corremos el riesgo de que **el teléfono nos atrape**, por lo que estos meses pueden ser la excusa perfecta para dejar de lado las **redes sociales, las notificaciones** a todas horas y los **grupos de WhatsApp** intrusivos

POR **Patricia Cristóbal** (@pcristobal)

**E**s época de vacaciones y, con ello, ha llegado el ansiado momento de desconectar la mente. Para lograrlo, el primer paso para muchos es admitir que a menudo las nuevas tecnologías nos absorben por completo.

Tras meses de trabajo y una actitud responsable a golpe de clic, respondiendo a las llamadas, mensajes de texto, Whatsapps y privados de Instagram y Facebook, debemos aprender a desintoxicarnos y lograr que el teléfono móvil no dicte nuestro recreo. Desde GENTE te

contamos algunos consejos para cumplir esta premisa.

**Pon un horario al móvil:** En el momento de estar ociosos es conveniente delimitar el espacio de tiempo que se quiere dedicar al teléfono inteligente o, de lo contrario, corremos el riesgo de que la pantalla nos atrape. Para ello, es recomendable dejar de lado las redes sociales y demás plataformas digitales. En caso de revisarlas, conviene hacerlo una única vez al día y de

forma controlada, estableciendo un límite de tiempo.

**Noches sin tecnologías:** Dormir siempre es importante, pero si no lo hacemos especialmente en vacaciones a la vuelta sentiremos que no hemos descansado y nuestro viaje no ha cumplido su propósito. Por eso, lejos de llevar el móvil a la cama, es preferible dejarlo en un lugar alejado y evitar mirarlo en mitad de la noche. Un truco para que no nos molesten las alertas a horas imprudentes es dejar el teléfono apagado o en modo avión.

**'Cierra' el correo electrónico y los grupos:** Son muchos quienes, tanto en el trabajo como fuera de la oficina, viven enganchados al correo electrónico, con aplicaciones que siguen alertándonos de lo último que ha sucedido aun cuando se supone que hemos terminado nuestra jornada laboral, mermando el tiempo de ocio y las relaciones sociales. Por eso, también es recomendable que durante la época de descanso desvinculemos las cuentas de email del trabajo. Igual sucede con



SILENCIAR  
LOS GRUPOS  
DE WHATSAPP  
AYUDARÁ AL  
DESCANSO

CONVIENE  
PONER UN  
HORARIO PARA  
LIMITAR EL USO  
DEL TELÉFONO

APAGAR EL  
MÓVIL POR  
LA NOCHE  
REFUERZA  
EL DESCANSO

los grupos de WhatsApp. Compañeros, amigos y familiares, siempre hay alguien que quiere compartir alguna imagen divertida. Silenciarlos o abandonarlos temporalmente ayudará al descanso.

**Sin mirar a los demás:** Revisar las redes sociales es algo que, para muchos, se ha convertido en lo primero que hacer nada más despertarse, generando un estrés automatizado y obligándonos a compararnos con nuestro entorno. Por ello, el verano puede ser el momento perfecto en que delimitemos el tiempo que pasamos curioseando la vida de los demás.

**En verano, mejor en persona:** Aunque es comprensible que en los meses de trabajo sea difícil encontrar un hueco para quedar con nuestras amistades, en verano no hay excusas. Estos meses pueden ser el escenario para desvirtualizar las relaciones. ●



¿Episodios constantes de estreñimiento o diarrea, flatulencia, hinchazón o calambres abdominales?

# La incógnita en torno a los trastornos gastro-intestinales frecuentes

**E**n muchos casos, los trastornos gastrointestinales frecuentes se asemejan a un enigma: los afectados padecen episodios recurrentes de estreñimiento o diarrea, flatulencia, hinchazón o calambres abdominales. Lo más grave es que en la mayoría de los casos se desconoce la causa, ya que el médico no puede identificarla. Detrás de estos síntomas suele esconderse el colon irritable, contra el cual existe ayuda eficaz (Kijimea Colon Irritable).

## Una incógnita durante mucho tiempo

Los expertos son conscientes de que en muchos de los casos los problemas gastrointestinales recurrentes son en realidad síntomas del colon irritable. En España, hay unos 10 millones de afectados. Durante mucho tiempo, las causas del síndrome del colon irritable representaron un enigma para la ciencia. Los investigadores buscaron durante décadas las razones por las cuales ciertas personas padecían episodios de estreñimiento o diarrea, flatulencia, hinchazón o calambres abdominales sin causa aparente. Hoy en día, se sabe mucho más sobre el colon irritable.

## Según los expertos el enigma se ha resuelto

Cada vez más científicos comparten la opinión de



que una barrera intestinal deteriorada puede provocar colon irritable. Estos parten del punto de que agentes patógenos y sustancias nocivas atraviesan la barrera intestinal deteriorada causando los síntomas del colon irritable. Pero lo más importante es que ya existe una ayuda eficaz: Kijimea Colon Irritable (producto sanitario de venta en farmacias, sin receta médica).

## Cómo aliviar significativamente este trastorno

Durante la búsqueda de una terapia eficaz para el síndrome del colon irritable, un equipo de investigadores realizó un gran descubrimiento: la cepa de bifidobacterias presente en Kijimea Colon Irritable (*B. bifidum* MIMBb75), exclusiva en el mundo, posee la capacidad de acumularse directamen-

te sobre la pared intestinal. Kijimea Colon Irritable cubre la pared intestinal como si se tratase de una tira adhesiva. Nuestros expertos lo llaman el "efecto tiritita". Un estudio clínico realizado con afectados de colon irritable demostró que los síntomas mejoran notablemente. Además, los científicos demostraron que la calidad de vida de los afectados mejoró de forma significativa.

## 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)



**ARIADNE** **ARTILES**

## La mejor versión de Ariadne

Está en **su mejor momento profesional**, de hecho, es imagen de algunas de **las firmas más importantes del mundo**. Físicamente no se puede encontrar mejor. Y es que, a pesar de tener hipotiroidismo, está fenomenal **gracias al yoga y al pilates**. Y, a nivel personal, acaba de conocerse que **será mamá**, cuando se dispone a pasar unos días de descanso en Canarias con los suyos. Estamos ante **la mejor versión** de la modelo que es imagen **de la marca Énfasis Black** de El Corte Inglés

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

**C**omer sano, hacer deporte y apostar por los mejores tratamientos y productos. Son sus trucos para estar estupenda. Y como claro ejemplo de que su rutina de cuidados funciona, las fotos para la campaña de Énfasis Black de El Corte Inglés, donde se la ve estupenda en bañador, junto a dos de nuestras tops más internacionales: Judit Mascó y Nieves Álvarez. Hemos hablado con ella, que es, sin duda alguna, GENTE SANA. Y es que desde que era tan solo una niña ha apostado por una alimentación sana. Eso sí, si se tiene que dar un capricho, de vez en cuando, se lo da. A lo que se resiste es a abrir un paquete de plástico. Los productos industriales están prohibidos en su dieta y en su vida.

### ¿Cómo afrontas el verano?

Tengo ya muchas ganas de vacaciones. Estoy muy contenta porque ha sido un año muy bueno a nivel profesional. De hecho, acabo de rodar una campaña internacional de belleza en Los Ángeles, que me ha hecho mucha ilusión. Estas cosas pasan pocas veces al año en la carrera de una modelo. Yo he hecho muchos trabajos del pelo, pero de belleza creo que esta

es la segunda campaña. Sale en agosto, así que entre eso, la colaboración con El Corte Inglés, y que soy imagen de Biotherm y de Swarovski, pues tengo un montón de cosas que me gustan, con marcas con las que me siento muy identificada.

### Lo último, imagen de Énfasis Black, de El Corte Inglés.

Esto ha sido un broche de oro. Somos tres y yo creo que a la gente le gusta ver modelos españolas en los carteles, porque al final para eso somos muy patriotas. Eso hace ilusión.

### Con tanta actividad este año esperas las vacaciones con ganas.

Sí, tengo muchísimas ganas del parón. Me voy a mi casa, lo echo mucho de menos. Según cumplas años te das cuenta de que no hay nada como estar en tu casa y con tu gente. El trabajo y lo que hago me gusta mucho y me hace feliz, pero también me encanta estar con mi familia o con mis amigos. Les necesito muchísimo.

### Esta profesión te habrá quitado también muchas cosas.

Me he perdido muchas cosas cotidianas, como un café con mi abuela en cualquier momento. Pero luego hay bautizos, cumpleaños, comuniones, bodas, momentos especiales en definitiva, de los que los demás hablan y tú no puedes porque no estuviste, estabas trabajando. El trabajo no se elige, ni es



entre semana siempre. Esta carrera se supone que es corta, por eso intentas aprovechar todo, porque son proyectos que no sabes si se van a volver a repetir.

#### ¿Cómo te organizas para conciliar con todo lo que haces?

Soy muy maquinita trabajando y me organizo muy bien, hago de todo. Las redes sociales son una maquinaria brutal para mi trabajo y a mí, me encantan. Yo quería ser psicóloga, con lo cual las relaciones personales son una de las cosas que más me gustan. Con las redes dejo de ser solo la modelo a la que ven perfecta en una portada y soy una persona que cuenta cómo soy, mis inquietudes. Hace un año que me detectaron hipotiroidismo. A cada persona le afecta de una manera y yo trato de investigar por qué tengo eso, cuento con un naturópata. Hago yoga para la enfermedad y poder compartirlo con la gente es importante, porque aparte de ser modelo soy persona. Yo no he engordado con eso, pero me afecta de otras formas que no son menos importantes que coger peso.

#### ¿Qué es lo que más te gusta de ese contacto que mantienes con la gente a través de las redes?

Las redes te quitan mucho tiempo, tendré que ir viendo cómo lo hago, pero de momento lo voy haciendo en los aviones y en otros ratitos que saco. Es muy importante para mi trabajo también, yo me debo a la gente que me sigue, que está ahí para que le cuentes algo más. Por eso no me cuesta nada compartir por ejemplo cuando estoy cocinando. Hay muchas personas que no saben comer sano, y para mí ha sido súper fácil porque mis padres siempre han sido muy buenos en eso. Intento demostrar que es muy sencillo comer sano y rápido.

#### Dime una receta rápida.

Una ensalada de pollo. Haces la carne a la plancha, la cortas con una tijera, un poco de tomate, aguacate y lechuga, lo pones en el 'tupper' y te vas. Eso es una súper comida.

#### ¿Tú siempre comes sano?

Sí, es que me han educado así desde muy pequeña. Mucha fruta, mucha ensalada, aguacates a diario, tostadas, pan sin gluten que hago yo misma en mi casa... Es cambiar el chip. Cuando era adolescente comía regular. Hay que olvidarse de las dietas y no ponerte presiones a una misma. Cuando estás estresado, engordas, porque después de cuatro días de dieta, al quinto te comes lo que pilles. No hay que hacer nada radical.

#### Pero te das un capricho de vez en cuando...

Claro que me doy mis caprichos, y me hago mis galletas en casa. Hay una tarta de queso que me vuelve loca y me la pido los domingos.

"SE SUPONE QUE LA CARRERA DE MODELO ES CORTA Y POR ESO APROVECHAS TODO"

"LA MUJER MÁS SEXY NO ES LA QUE TIENE 90-60-90. ES MENTIRA Y UN MITO"

"COMO SANO DESDE PEQUEÑITA, ASÍ ME LO HAN INCULCADO MIS PADRES"

"MI MOMENTO DEL DÍA ES LA CLASE DE YOGA, QUE ES BUENA PARA EL HIPOTIROIDISMO"

No pasa nada, hay que estar relajado y elegir lo mejor y ya está.

#### ¿Tienes alimentos prohibidos?

Sí, todo lo industrial. Hace que no abro un paquete de plástico muchos años. Tampoco hamburguesas. Me gusta el chocolate, como palomitas, me encantan los kikos, la tarta de manzana... No me privo de muchas cosas porque es sano también.

#### ¿Tienes la sensación de que la gente está obsesionada con el peso y con la imagen en las redes sociales?

No, obsesión no, pero sí me parece bien que la gente utilice el retoque en sus fotos, porque nosotras también lo usamos en nuestro trabajo. A mí me gusta verme bien en una revista y si no es un retoque es porque tengo una luz que te mueres. ¿Por qué si ves que hay un filtro que te hace súper guapa no te lo vas a poner? Me parece injusto. Entonces cuando dicen que la gente de la calle se pasa con los filtros yo digo: no, nos pasamos nosotros. Que la gente juegue con esas herramientas me parece divertido, otra cosa es que te cambies la cara.

Has dicho que el yoga te ha cambiado prácticamente la vida.

Es mi momento del día y hay posturas invertidas que ayudan muchísimo con el hipotiroidismo.

¿Qué otras actividades haces?

Hago pilates con un entrenador personal que se llama Juanjo. También voy a caminar y cuando estoy en Canarias juego a las palas porque me gusta mucho. Pero no hay que obsesionarse, el yoga y el pilates son las dos mejores herramientas para el cuerpo. Luego cada uno tiene su constitución y hay que asimilar. Yo soy muy delgada e intento muchas veces engordar. Todos somos diferentes y uno tiene que intentar ser la mejor versión de sí mismo. La mujer más sexy no es la que tiene 90-60-90, eso es mentira. Es un mito.

#### ¿Te ayudas de cremas o de tratamientos para estar bien?

Sí, claro. Soy imagen de Biotherm y, además, me encanta. Y luego utilizo mucho productos de 'Tata harpers', que son naturales. Me encanta hacerme mis tratamientos y cuidarme.

#### ¿Eres partidaria de pasar por quirófano?

Estoy de acuerdo en que cuando una persona tiene un complejo muy grande lo corrija. No creo que sea algo malo. Es negativo cuando se convierte en una cosa excesiva y te quieres operar de todo. Yo nunca me he operado de nada, pero si tuviera algún complejo, pues igual lo haría. ¿Por qué no?

#### ¿Con qué sueñas?

Con pasar más tiempo con los míos y parar un poco. También con buscar más tiempo para mí, porque siempre estoy trabajando. Llevo 15 años a un nivel muy alto. Echo mucho de menos Canarias. ●

## Declárale la guerra a la Celulitis

Estudio genético de la piel para conocer cuál es el nivel de predisposición genética a padecer este problema cutáneo y ayudar a reducir su aparición.



#### ¿Qué es Celuli Test?

- Es el test genético para el cuidado de la piel, con el que reducir y tratar los problemas circulatorios y la celulitis de los pacientes.
- Se realiza mediante raspado bucal, por muestra de saliva.
- Nos ayuda a conocer cuál es el nivel de predisposición genética a padecer este problema y ayudar a reducir su aparición.

#### ¿Para quién está dirigido?

- Cualquier persona que tenga celulitis y/o piel de naranja.
- Personas con mala circulación.
- Paciente derivado de Dietasol/Nutrix o por recomendación de la tienda.

#### ¿Cómo se realiza?

- Se obtiene una muestra de saliva mediante raspado bucal.
- Se analizan los resultados mediante un estudio genético, realizado por científicos colegiados. Está basado en el ADN de cada paciente, por lo tanto es totalmente personal y con garantía de por vida.
- Dentro de la consulta, interpretamos los resultados y adaptamos un plan de alimentación equilibrada, así como la recomendación de complementos

alimenticios relacionados con la celulitis y la circulación para ayudar a reducirla.

#### ¿Qué información proporciona?

- Variación genética relacionada con la tensión arterial.
- Predisposición a tener mala circulación, lo que ocasiona una acumulación de líquidos en la piel.
- Oxigenación y oxidación de tejidos, que provocan el envejecimiento prematuro.
- Tendencia a la hipertrofia tisular, aumento del volumen de los adipocitos, causante de las ondulaciones típicas de la celulitis.
- Síntesis de Colágeno de la piel.
- Fibras musculares, estabilidad y fuerza muscular.
- Predisposición a tener celulitis.

Los resultados nos permiten cuidar, reducir y eliminar la celulitis. Nuestra asesora nutricional desarrollará un plan combinado de alimentación y complementos alimenticios en relación a los resultados del test genético Celuli Test.

Con la colaboración de laboratorios Biolnove



CeluliTest / TEST GENÉTICO DE LA CELULITIS

Ynsadiet www.ynsadiet.com

LA VENTANA NATURAL



General Ricardos, 123 - Telf.: 91 052 84 34  
Paseo de Extremadura, 158 - Telf.: 91 864 36 78  
Illescas, 49 - Telf.: 91 518 17 04

Cierra  
LOS OJOS  
y  
PIDE UN  
DESEO

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

**LOOK & CARE**  
ESPECIALISTAS EN MIRADAS

[www.lookandcare.es](http://www.lookandcare.es)

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

El auténtico  
**ALISADO BRASILEÑO**



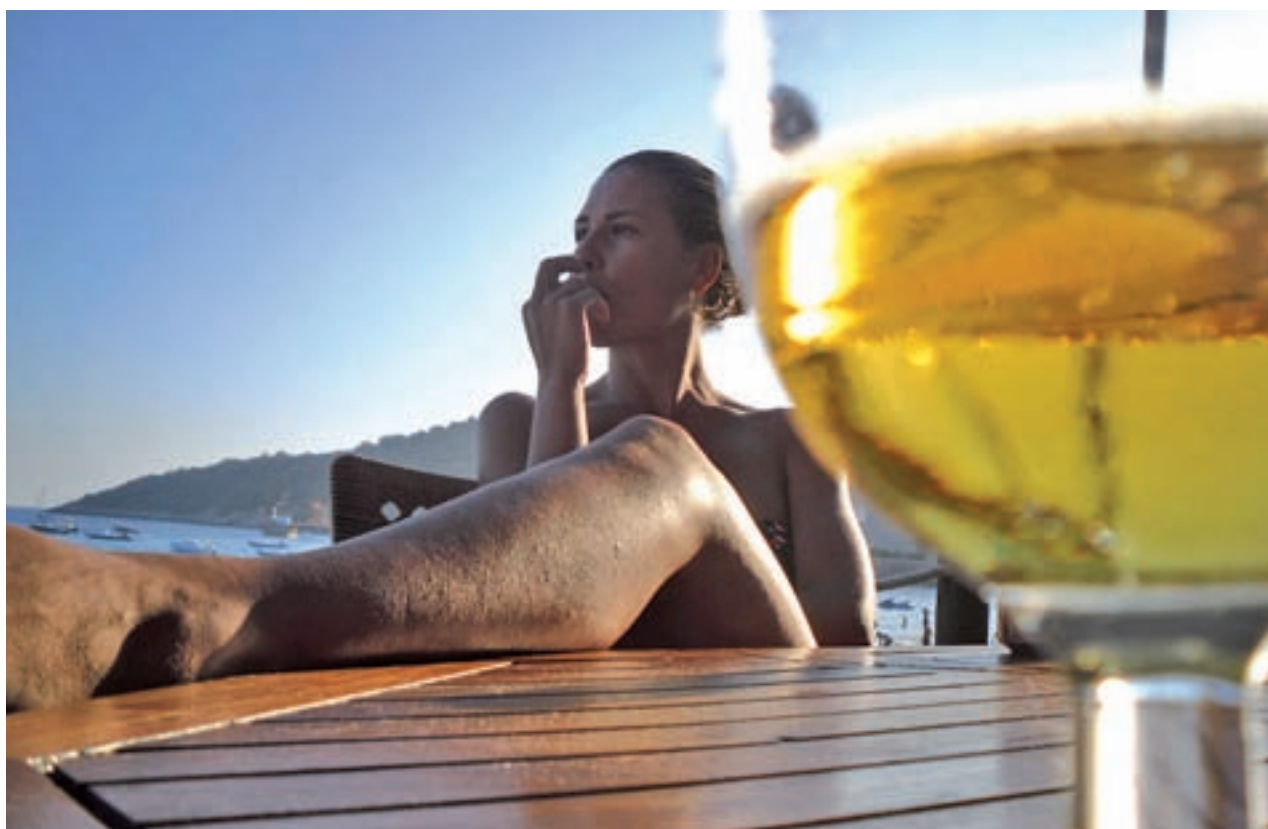
**AQUARELA**  
PELUQUERÍA Y ESTÉTICA

C/Antonio Toledano, 25 - 28028, Madrid

Teléfono: 915 740 671

Email: [info@aquarelapequeros.com](mailto:info@aquarelapequeros.com)

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



Las cañas son un ingrediente habitual del verano

## Alcohol y verano, los grados de más llegan a las copas

La aparición del **calor y de las vacaciones** conlleva un aumento en el consumo de **bebidas alcohólicas**, lo que puede suponer un riesgo para nuestra salud. Os damos **un serie de consejos** para **moderar la ingesta** durante los próximos meses

POR **Jaime Domínguez** (@JaimDominguez)

**C**alor, sol, fiestas populares, celebraciones familiares, vacaciones en la playa junto al chiringuito, barbacoas que se prolongan durante horas, festivales de música, comidas copiosas, tiempo libre para ir a las terrazas, días más largos... El verano trae consigo ciertas costumbres y situaciones que provocan que se incremente el consumo de alcohol con respecto a otras épocas del año, como certifican los productores de cerveza, que en estos meses afrontan gran parte de los pedidos de todo el ejercicio.

MUCHAS PERSONAS NO SE DAN CUENTA DE QUE ESTÁN ABUSANDO

Uno de los principales problemas sobre el que advierten los expertos es que muchas personas no son conscientes de ese aumento. Un estudio realizado en Inglaterra sobre más de 6.000 personas revelaba que aquellos que menos alcohol consumían durante su vida normal eran los que más lo multiplicaban una vez que llegaban el fin de semana, las ocasiones especiales o los periodos de vacaciones. La mayoría de los

encuestados no daba importancia a este detalle.

Para paliar los daños que este cambio de hábitos puede provocar en nuestro cuerpo, el Ministerio de Sanidad realiza una serie de recomendaciones.

**Alternar las bebidas:** Si estamos en una celebración en la que vamos a realizar un gran número de consumiciones, lo ideal es ir intercalando las bebidas alcohólicas con refrescos o agua. El efecto saciante e hidratante será el mismo o incluso mayor.

**Elegir baja graduación:** Los fermentados, como la cerveza o el vino en cualquiera de sus variantes, son más recomendables que los licores, que cuentan con mucha más proporción de alcohol en su fabricación.

**Prioridad a la cerveza sin alcohol:** Aunque los puristas

renieguen de ella, la cerveza sin alcohol es la mejor alternativa si se quiere disfrutar de esta bebida sin sufrir sus efectos negativos. En España, su consumo representa el 14% del total de cerveza, el dato más elevado de todo el mundo.

**No beber con sed:** Es uno de los errores más comunes. Llegar sediento a casa o a un chiringuito y beberse la lata de cerveza o la copa de vino de un solo trago. Lo recomendable es pedir primero un vaso de agua y calmar la sed, para posteriormente tomar la bebida alcohólica.

**Establecer días 'sin':** Es bueno marcarse ciertas jornadas como libres de alcohol y respetar esa decisión sin caer en la presión externa. También es aconsejable decidir antes de salir de casa cuánto se va a consumir y no sobrepasar ese límite. ●



## 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.



# Hidratación: más claro, el agua

La llegada del verano supone un aumento de **las actividades al aire libre** y también de la sudoración, creciendo el riesgo **de padecer una deshidratación**. Para prevenirlo, los expertos insisten en **ingerir una cantidad determinada de agua** sin necesidad de esperar a que haga presencia la sed

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

## Una campaña centrada en los mayores

Los rigores veraniegos son aprovechados por la Fundación Edad&Vida para llevar a cabo una campaña informativa sobre la importancia de la hidratación. La iniciativa, que este año cumple su octava edición, va destinada a más de 750 personas mayores de la Comunidad de Madrid, quienes en los meses de julio y agosto reciben recomendaciones sobre la importancia de ingerir agua y líquidos durante el verano.

**L**as altas temperaturas se han convertido en protagonistas habituales de las últimas semanas. Con los termómetros marcando registros históricos en muchos puntos del país, las recomendaciones sobre cómo combatir una ola de calor han sido recurrentes, incluyendo uno de los puntos que, aun siendo parte del sentido común, parece caer en el olvido con cierta facilidad: durante el verano es más necesario si cabe beber agua. La hidratación se convierte por tanto en uno de los principios fundamentales para no acusar los efectos de la época estival. La fórmula es simple; a mayor temperatura, más pérdida de líquidos por, entre otras razones, la sudoración, más presente que en otras estaciones.

La amenaza de la deshidratación no es exclusiva de un sector concreto de la población. Muchas personas deben pasar más tiempo del recomendado expuestas al sol por razones laborales, otras practican deportes en ambientes más desfavorables que en invierno y, en general, la actividad al aire libre es mayor por la llegada del buen tiempo. En cualquiera de estos supuestos, los médicos recomiendan beber cada día entre seis y ocho vasos de agua, una cifra que puede aumentar hasta las diez dosis dependiendo de las necesidades de cada individuo. En total, conviene ingerir entre dos y tres litros diariamente, una meta que parece lejos de conseguirse si se tiene en cuenta que, según una encuesta, el 70% de la población no llega a esa cifra y, además, un 36% de las personas preguntadas asegura que sólo bebe cuando tiene sed.

## Población a vigilar

Con estos datos en la mano no es de extrañar que ese mismo estudio cifre en un 10% el número de personas que han sufrido algún episodio de deshidratación. En este sentido, los expertos ponen énfasis en que no es aconsejable esperar a tener sed para beber, sobre todo en casos de personas mayores y niños, cuya percepción de esta necesidad cambia en verano: mientras los pequeños no suelen pedir agua cuando están jugando, los de más edad sienten menos sed, entre otras cosas por dificultades de movilidad o por la presencia de otras enfermedades. Al margen de la ingesta de agua, la dieta veraniega brinda grandes oportunidades para que la hidratación se mantenga en los niveles aconsejables. El consumo de verduras de temporada, como el calabacín o el pepino, puede ser un buen aliado, aunque si hay un tipo de alimento cuya ayuda es fundamental en este apartado ese es, sin duda, la fruta. El melón, la sandía o la naranja son una alternativa de lo más saludable.

## Cuidado con...

Sin embargo, también conviene tener en cuenta otra serie de actuaciones que pueden ejercer de forma indirecta un perjuicio en nuestra hidratación. Por ejemplo, en el caso de las bebidas azucaradas conviene leer con detenimiento la información nutricional para saber cuántas calorías aportan a nuestra dieta, así como no perder de vista que un consumo excesivo de estos productos puede conllevar un efecto contrario al que buscamos.

Si todas esas razones no convencen a los más escépticos, también hay que mencionar que una correcta hidratación ayuda, entre otras cosas, a un mejor funcionamiento de órganos tan importantes como los riñones. ●

**2-3**

### Litros diarios de agua

Es la cantidad recomendada por los expertos, el equivalente a unos ocho vasos

**36%**

### Personas en riesgo

Un porcentaje de la población reconoce que sólo bebe cuando tiene sed

**10%**

### Lo ha padecido

Una de cada diez personas encuestadas sufrieron deshidratación





# Progresivas completas: Packs Clever & Smart



**gafas.es**

te ofrece gafas progresivas de última generación a precios exclusivos de tiendas online, pero con atención personalizada en una óptica local.

Para que tus gafas sean personalizadas al detalle y garantizar la más alta calidad, un óptico debe asesorarte y realizar los exámenes y mediciones necesarias. Es por ello que en gafas.es no vendemos nuestras gafas por Internet, sino que **cooperamos con ópticos locales en toda España**

## PACK STANDARD

solo  
**179€\***

Progresivas Standard

### Lentes

- Cristales orgánicos (CR39)
- Tratamiento Antirreflejante, Endurecido y Clean Coat

### Monturas

- Montura\* de la colección Gino Vega incl.
- O bien, bono de 80€ de descuento\* para otros modelos de la colección de gafas.es

### Extras

- Seguro\* de lentes y montura durante 1 año
- Garantía\* de satisfacción



## PACK PLATA

solo  
**229€\***  
~~329€~~

Progresivas Premium

### Lentes

- Lentes con última tecnología Freeform
- Campos de visión un 30% más amplios
- Tratamiento Antirreflejante, Endurecido y Clean Coat

### Monturas

- Montura\* de la colección Gino Vega incl.
- O bien, bono de 80€ de descuento\* para otros modelos de la colección de gafas.es

### Extras

- Seguro\* de lentes y montura durante 1 año
- Garantía\* de satisfacción



Bestseller

## PACK ORO

solo  
**299€\***  
~~479€~~

Progresivas de Alta Gama HD

### Lentes

- Lentes Freeform Personalizadas HD
- Campos de visión un 40% más amplios
- Todas las áreas de visión optimizadas
- Tratamiento Antirreflejante, Endurecido y Clean Coat

### Monturas

- Montura\* de la colección Gino Vega incl.
- O bien, bono de 80€ de descuento\* para otros modelos de la colección de gafas.es

### Extras

- Seguro\* de lentes y montura durante 1 año
- Garantía\* de satisfacción



## ¿Cómo son posibles nuestros precios?



Encuentra tu óptica asociada a gafas.es llamando gratis al  
**911 012 999**

\* Oferta limitada a 2.000 gafas por mes (máximo 50 gafas por óptica gafas.es). Se incluye cupón regalo por valor de 80€, canjeable en una montura de nuestra colección. No se entrega la montura por separado, ni se descuenta su importe del valor de las lentes. Seguro de gafas durante un año contra daños en cristales y montura y cambios en graduación de al menos 0,50dpt. con una franquicia del 25% del coste de reparación. Garantía de satisfacción con derecho a dos cambios de producto en toda la gama gafas.es en un plazo de seis meses. Si el precio final es inferior, se reintegra la diferencia. Consulte con el óptico los límites de fabricación y coste adicional de extras o diferentes colecciones de monturas. Una oferta de Gafas en Red de Ópticas SL, Escultor Gregorio Hernández 6, 30110 Cabezo de Torres, España. Oferta válida hasta 30/11/2017 o agotar máximos indicados. Gafas en Red de Ópticas SL se reserva la posibilidad de prolongar la vigencia de esta promoción.

El presidente,  
junto a la G. Civil



FÚTBOL | ESCÁNDALO EN LA RFEF

## Villar, un lío a varias bandas

La Operación Soule se salda con la detención del presidente de la Real Federación Española de Fútbol • El origen de la investigación es una denuncia del Consejo Superior de Deportes en 2016 sobre algunos partidos de la selección absoluta

FRANCISCO Q. SORIANO  
@franciscoquiros

Casi tres décadas (concretamente 29 años) dan para mucho, especialmente cuando se es la cabeza visible de un organismo tan destacado como la Real Federación Española de Fútbol (RFEF). Ángel María Villar, presidente del principal ente que rige los designios del balompié nacional, fue detenido el pasado martes 18 de julio en el marco de la Operación Soule.

La investigación tiene su origen en una denuncia efectuada por el Consejo Supe-

### CALENDARIO

#### Daño colateral en la LFP

La primera consecuencia de esta operación fue el retraso del sorteo del calendario de LaLiga. Inicialmente previsto para este jueves, se celebrará este viernes día 21 en la Ciudad del Fútbol de Las Rozas, con el morbo de ser el primer acto sin la presencia de Villar.

rior de Deportes (CSD) a comienzos de 2016. Con Miguel Cardenal al frente, el CSD declaraba abiertamente la guerra a Villar por la celebración de algunos partidos de la selección española de los que, presuntamente, habría sacado beneficio su hijo Gorka.

A priori, esta denuncia no suponía un golpe de calado para una persona con la trayectoria de Villar, quien a lo largo de su etapa como presidente de la RFEF ha tenido que lidiar con varios escándalos legales: acusación de apropiación de un dinero destinado a niños afectados por un terremoto en Haití, retra-

so en las elecciones presidenciales o la investigación por presunta malversación de 1'2 millones procedentes del CSD en 2010. Sin embargo, la operación tuvo un punto de inflexión importante esta semana con los registros en el domicilio del propio Villar y en la sede de la RFEF en la localidad madrileña de Las Ro-

SPORT ADVISERS,  
EMPRESA DE  
GORKA VILLAR,  
ES UNA DE  
LAS CLAVES

zas. Casi 20 horas después, el presidente ingresaba en el calabozo.

### Y el hijo

En el marco de esta operación también han sido detenidos Gorka Villar. El hijo de Ángel María está acusado de presunta administración desleal, falsedad documental, corrupción entre particulares y apropiación indebida, a través de la posición destacada que tuvo en el ámbito sudamericano. Entre 2014 y 2016, Gorka fue director general de la

Confederación Sudamericana de Fútbol (Conmebol), un cargo que le granjeó ciertas enemistades, especialmente en Uruguay, tras ser acusado de extorsionar a varios clubes por la venta de derechos televisivos. Otro personaje de renombre en Conmebol como el paraguayo José Luis Chilavert ha denunciado esta semana las prácticas llevadas a cabo por Gorka Villar, al que advirtió de que "acabaría preso".

Se estima que desde 2011, Gorka Villar tuvo un peso destacado en las decisiones de la Conmebol, labor que compaginaba con la de administrador único de la empresa Sport Advisers, que presuntamente se hacía responsable de la gestión de derechos de imagen y retransmisión de los partidos de la selección española. Hay que recordar que entre 2011 y 2016, la 'Roja' ha jugado varios amistosos en Venezuela, Costa Rica, Puerto Rico, Miami, Nueva York o Guayaquil.

### NOMBRES A SEGUIR



#### ÁNGEL M. VILLAR

Fue reelegido por octava ocasión el pasado mes de mayo como presidente de la RFEF. Durante estos casi 30 años ha llegado a tener enfrentamientos con el Gobierno central, ya que a mediados de los 90 se limitó el número de mandatos en las federaciones deportivas.



#### GORKA VILLAR

El hijo de Ángel María no ha ostentado ningún cargo en la RFEF. Sin embargo, este abogado deportivo ha sido uno de los hombres fuertes en la Conmebol desde 2011, factor que presuntamente habría aprovechado para gestionar partidos amistosos de la selección.



#### JUAN PADRÓN

Lleva ligado a la RFEF desde 1984 y, desde la llegada de Villar a la presidencia, ha ocupado el cargo de vicepresidente económico de la RFEF y presidente de la Federación Tinerfeña de Fútbol. Su nombre ha estado ligado en las últimas décadas con varios escándalos.

FÚTBOL | AMISTOSO

## Dos derbis para ir calentando motores

El Fernando Torres acoge este sábado el estreno del club local, el Fuenlabrada, y el CD Leganés

• El miércoles, el conjunto azulón se medirá al Rayo

F. Q. SORIANO

Después de varias sesiones de entrenamiento en las que los clubes madrileños van afinando la puesta a punto de

sus jugadores, llega el momento de vestirse de corto e ir mostrando sobre el terreno de juego la apuesta de cada equipo para la temporada



Presentación del 'Lega'

2017-2018. Así, este sábado 22 de julio (20 horas) el Fernando Torres de Fuenlabrada albergará un interesante amistoso entre el equipo local, el Fuenlabrada, y el CD Leganés. Los azulones se han reforzado con jugadores como Codina o Portilla, mientras que los pepineros afrontan su segunda campaña en la máxima categoría.

Este no será el único derbi del verano, ya que el miércoles 26 Fuenlabrada y Rayo se verán las caras en la localidad segoviana de Los Ángeles de San Rafael.

INFRAESTRUCTURAS | TECNOLOGÍA EN LOS ESTADIOS

## Al Metropolitano no le faltará ni un detalle

AGENCIAS

El estadio Wanda Metropolitano, próximo coliseo del Atlético de Madrid, contará con cobertura de banda ancha móvil en todo el recinto gracias a un sistema de 'small cells' que la empresa Cellnex Telecom ya ha desplegado en otros estadios como San Siro

en Milán o el Juventus Stadium de Turín.

De esta forma, se espera que el Wanda Metropolitano cuente con capacidad suficiente de subida y bajada de contenidos audiovisuales para 68.000 espectadores. La red estará operativa y accesible a partir de septiembre.

# MURPROTEC

Diagnóstico / Tratamiento / Solución

Nuestro objetivo,  
tu tranquilidad



CONDENSACIÓN



CAPILARIDAD



FILTRACIONES

Promoción verano  
**#Ahoraeselmomento**  
hasta el 31/07/2017

AHORA TU ELIGES\*:

HASTA

**48**

MESES SIN  
INTERESES

O SI PREFIERES

**10%**

DE DESCUENTO

\*Promoción válida en visita diagnóstico

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

**900 30 11 30**

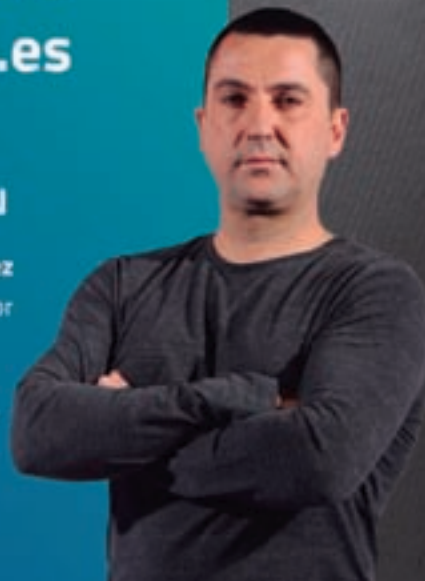
**www.murprotec.es**

**GARANTIZADO**  
PLAZOS DE EJECUCIÓN

Antonio Hernández  
Presentador TV y constructor



Empresa líder del sector  
con certificación  
ISO 9001



No dejes entrar a las  
**HUMEDADES**



MURPROTEC  
colabora con  
**Cáritas**

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

## CONSEJOS | CUIDADOS CAPILARES

## Estrena pelo tras el verano

En estos meses, nuestro cabello se enfrenta a agresiones como la sal o el cloro ● Siguiendo unos sencillos consejos volverás de tus vacaciones con tu melena como nueva ● Secarla al aire libre, protegerla del sol, usar sombreros y utilizar productos específicos, entre las recomendaciones

POR MAMEN CRESPO (@mamencrespo)



## Cuida tu alimentación

Lo primordial, también para que el cabello no sufra en verano, es mantener una dieta saludable, rica en vitaminas B7, B5 y minerales como el zinc, el hierro y el cobre. Así lo recomiendan desde el Salón Noelia Jiménez (Madrid).

## Cúbrete

Los hay de múltiples colores, tejidos y texturas. Nos referimos a los sombreros y a los pañuelos, los mejores aliados para proteger el cabello del sol. Elige el que mejor vaya con tu estilo y evita que la luz del astro rey haga envejecer tu pelo.

## Hidrata con un buen champú

Cuando vuelvas de la piscina o de la playa, lava tu pelo en profundidad con un champú que le devuelva su hidratación y que elimine los restos de sal o cloro. En GENTE hemos elegido los de Furterer, TRESemmé, Polysianes y Wella.

## Acondicionador tras el chapuzón

Después de cada baño es aconsejable utilizar un acondicionador que desenrede el pelo y lo hidrate. Nos ha encantado el nuevo de Pantene, que repara y protege. Lo mejor, su textura en espuma.

## Utiliza mascarilla

Para completar el cuidado del cabello en la ducha, es aconsejable que, cada 4 ó 5 días, le apliquemos una mascarilla. Hay que dejarla unos 5 minutos antes de retirarla. Os proponemos 3: Pantene, Fructis y L'Oreal.

## Olvídate del secador

El calor de este aparato hace sufrir al cabello. Ahora que tienes más tiempo, no dudes en secarlo al aire libre después de lavarlo. Por otro lado, desde TRESemmé recomiendan utilizar el difusor para lograr un estilo único sin esfuerzo.

## Aprovecha la sal del mar

Lejos de lo que pueda parecer, la sal también le da un aspecto especial al pelo. Según los expertos de TRESemmé, si tienes el cabello fino, le aportará textura. Aprovechalo en estos días de tranquilidad frente al mar.

## Visita el salón de peluquería

Antes de viajar y al regreso es conveniente visitar el salón de peluquería. En Aquarela (C/Antonio Toledano, 25-Madrid) proponen su exclusivo tratamiento Antiaging, que recupera la fuerza y vitalidad del pelo.



## PLANES | CONSEJOS PARA EVITAR CONFLICTOS

# Cómo viajar en pareja y no morir en el intento

En el periodo vacacional es cuando más tiempo se comparte con los seres queridos ● Una mala gestión de esa convivencia intensiva puede derivar en una separación traumática ● Los psicólogos ofrecen una serie de consejos para evitar los enfrentamientos y disfrutar

POR GENTE (@gentedigital)

Las vacaciones son el momento del año en el que más tiempo pasamos con nuestros seres queridos. Lo que en principio debería ser un periodo para estrechar los lazos familiares y de amistad, se convierte en ocasiones en un calvario. No en vano, la mayor parte de las demandas de separación y divorcio se producen en septiembre. La convivencia cotidiana se vuelve intensiva durante estos días, ya que el trabajo deja poco tiempo para compartir. Pasar juntos 24 horas puede poner de manifiesto problemas de comunicación que quedan disimulados con la rutina.

Para evitarlo y volver de nuestros días de descanso con una sonrisa en la boca, los expertos de la empresa española Ifeelonline.com, dedicada a la atención psicológica a través de Internet, ofrecen una serie de consejos para hacer frente a los posibles problemas que puedan surgir en las próximas semanas.

**1. Sé realista:** No pienses que las vacaciones van a salvar una relación que ya está deteriorada. Tampoco esperes unos días ideales, ya que todos los viajes tienen sus incomodidades y llevarlos a cabo requiere dialogar y negociar. Siempre existe la posibilidad de que algo falle y no hay que enzarzarse por ello en una batalla de reproches continuos.

**2. Momentos a solas:** Si 24 horas juntos son demasiadas, busca un momento para estar a solas. No estar pegados todo el rato no significa que os queráis menos. Piensa que, si hacéis cosas por separado, luego tendréis más cosas que contaros y os reencontraréis con más ganas.

**3. La planificación es fundamental:** Organizad juntos lo que vais a hacer, que las actividades os apetezcan a los dos es un punto importante para no llegar a una discusión innecesaria. En caso de hacer lo que uno de los dos quiere, habrá que ceder en otro momento para lo que quiere el otro. No es ni más ni menos que lo

que ya deberíais hacer en vuestra vida cotidiana. Equilibrar las decisiones y las actividades que hacéis es clave.

**4. Espacio para la improvisación:** Sé flexible, ten detalles con tu pareja, dale una sorpresa o piensa algún plan especial durante el viaje. Ábrete también a la posibilidad de que tu pareja haga lo mismo y recuerda que si estáis compartiendo vuestras vacaciones es para cuidaros mutuamente.

**5. Temas distintos:** Aprovechad para hablar y compartir cosas que no se comparten a diario, poniendo sentido del humor en todo momento, disfrutando de las anécdotas al compartirlas.

**6. La importancia del humor:** No os olvidéis de reír juntos. Si algo sale mal, tomadlo con humor, si algo se tuerce un poco, no dramaticéis. Sacar la parte cómica siempre será más agradable que discutir.

**7. Prudencia:** Hay momentos en los que es mejor callarse. Si la cosa no es realmente grave y si el berrinche no te va a compensar, ¡realmente va a aportar algo un comentario que puede hacer daño a tu pareja?

RESPECTAR EL ESPACIO DEL OTRO ES UNA DE LAS CLAVES DEL ÉXITO DEL VIAJE

HAY QUE PLANIFICAR, PERO DEJANDO UN ESPACIO A LA IMPROVISACIÓN

EL SENTIDO DEL HUMOR DEBE ESTAR PRESENTE EN TODO MOMENTO

**8. Espíritu colectivo:** Sed un equipo, sois una pareja porque queréis y una pareja es un equipo con una meta. La vuestra ahora es vuestro viaje de vacaciones y saldrá mejor si los dos participáis y os implicáis en ello.

**9. Apoyo:** Si después de todo esto vuelves del viaje con una sensación desagradable o dándole vueltas en la cabeza a la posibilidad de romper, no dudes en pedir ayuda.



## ESTUDIO

### El mejor momento para aclarar las ideas

Un estudio de la Universidad de Washington realizado entre los años 2001 y 2005 revela que marzo y agosto son los meses en que se producían más rupturas. Sobre esto, Julie Brines, la autora de la investigación, justificaba a la prensa que "muchas de las personas que están descontentas con sus matrimonios encuentran en las vacaciones una oportunidad para aclarar ideas".

### HORÓSCOPO | LA PREDICCIÓN DE LA SEMANA

**ARIES**  
21 MARZO — 20 ABRIL  
**Acción:** En tu profesión y asuntos de trabajo. **Sentimientos:** Desequilibrios emocionales. **Suerte:** Todo gira alrededor de ti. **Salud:** Evita el calor extremo.

**TAURO**  
21 ABRIL — 21 MAYO  
**Acción:** En tu sabiduría y experiencia. **Sentimientos:** Busca un ambiente tranquilo. **Suerte:** En tus intuiciones. **Salud:** La nostalgia no es beneficiosa.

**GÉMINIS**  
22 MAYO — 21 JUNIO  
**Acción:** En tu valoración personal. **Sentimientos:** Hay que ser realista. **Suerte:** Nuevos proyectos. **Salud:** Beber zumos y las frutas y verduras te ayudarán.

**CÁNCER**  
22 JUNIO — 22 JULIO  
**Acción:** En asuntos con socios. **Sentimientos:** La empatía y la generosidad, claves. **Suerte:** En tu vida profesional y aspecto físico. **Salud:** Cuida tu cuerpo.

**LEO**  
23 JULIO — 22 AGOSTO  
**Acción:** En tu forma de prestar tu ayuda. **Sentimientos:** Planifica las conversaciones desde el corazón. **Suerte:** En tus viajes. **Salud:** Ojo con las bebidas frías.

**VIRGO**  
23 AGOSTO — 22 SEPTIEMBRE  
**Acción:** En tus romances y diversiones. **Sentimientos:** El equilibrio evitará desacuerdos. **Suerte:** En ganancias extras. **Salud:** Protégete de las insolaciones.

**LIBRA**  
23 SEPTIEMBRE — 22 OCTUBRE  
**Acción:** Importancia de un remodelado del hogar. **Sentimientos:** Evita desacuerdos. **Suerte:** En tus diversiones con amigos. **Salud:** Mantén la cabeza fría.

**ESCORPIO**  
23 OCTUBRE — 22 NOVIEMBRE  
**Acción:** Necesitas descanso y paz. **Sentimientos:** Intenta ser más dulce. **Suerte:** En tus momentos de tranquilidad. **Salud:** Necesitas un revulsivo.

**SAGITARIO**  
23 NOVIEMBRE — 21 DICIEMBRE  
**Acción:** En tus ganancias. **Sentimientos:** Novedades con imprevistos. **Suerte:** En ocio, romance y diversión. **Salud:** Las bebidas frías no son aconsejables.

**CAPRICORNIO**  
22 DICIEMBRE — 20 ENERO  
**Acción:** En tu cuidado físico. **Sentimientos:** Demuestra tus sentimientos. **Suerte:** En temas familiares. **Salud:** Temporada más agradable.

**ACUARIO**  
21 ENERO — 19 FEBRERO  
**Acción:** Sigue tu intención y acertarás. **Sentimientos:** Un aura de amor y romance te rodea. **Suerte:** Con amigos. **Salud:** Necesitas un cambio de hábitos.

**PISCIS**  
20 FEBRERO — 20 MARZO  
**Acción:** En tus nuevos planes. **Sentimientos:** Tras el caos llega la calma. **Suerte:** En inversiones y ahorros. **Salud:** Tiempo de cuidarte y relajarte.

### SUDOKUS

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

#### INSTRUCCIONES CÓMO JUGAR AL SUDOKU

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:

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

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

# Gente

**Anuncios clasificados**

**1. INMOBILIARIA**  
1.1. VENTA PISOS  
OFERTA  
VENDO CASA PARA REFORMAR Y BODEGA. 200 M2. 12.000€. VALDEANTE. ARANDA DUERO. BURGOS. 657097806.

**1.2. ALQUILER PISOS**  
OFERTA  
ESTUDIOS y apartamentos. 350€/450€. 653919653.  
PISO 3 dormitorios. 520€. 653919652.  
PISO 410€. 653919652.

**1.4. VACACIONES**  
OFERTA  
LOPAGÁN. Playa. 5 camas. 2 aseos. Quincenas. 600€. 915271108. 648026992.  
SANTANDER. Alquiler piso. Temporada Julio / Agosto. Cerca playas Sardinero. 942376009.

**2. EMPLEO**  
OFERTA  
INGRESOS extras. 661018797.  
DEMANDA  
BUSCO trabajo como interna. 664398130.

**3. ENSEÑANZA**  
3.2. IDIOMAS  
OFERTA  
INGLÉS Verano. Clases particulares domicilio. Profesora Nativa, titulada. Experiencia. Valdemoro. 616732840.

**7. SALUD**  
7.1. TERAPIAS  
OFERTA  
MASAJES Terapéuticos. Armoniza sistema nervioso / muscular. Seriedad. 602068209.

**10. INFORMÁTICA**  
OFERTA  
INFORMÁTICO Domicilios. 671277949.

**13. FINANZAS**  
13.1. CRÉDITOS  
OFERTA  
SEGBURBAN, Si tiene casa tiene crédito. Cómodas cuotas o 1 año sin pagos Tel. 900 900 903 (Llamada gratuita)

**14. VARIOS**  
14.1. JUGUETES  
DEMANDA  
COMPRO juguetes antiguos, álbumes, mádelman, scalextric, trenes, playmobil. 653017026.

**15. RELACIONES**  
15.2. EL BUSCA ELLA  
OFERTA  
GERMÁN, SOLTERO, 68 AÑOS. BUSCA MUJER DE 50 / 70. RELACIÓN PAREJA. 639948920.

**15.3. ELLA BUSCA ÉL**  
OFERTA  
BUSCO pareja. 662437468.  
SEÑORA 55, busca pareja y trabajo. 603127329.

**18. ESOTERISMO**  
18.1. VIDENCIA  
OFERTA  
TAROT y videncia on line. Consultas esotéricas a través de tarjeta VISA y 806. Visita nuestra web, todo el esoterismo a tu alcance. Videntes profesionales te ayudarán a revelar tu destino. [www.tuhoroscopo-tarot.com](http://www.tuhoroscopo-tarot.com)

**Maestra Chamana Chalana La Bruja del amor**  
¿CANSADO DE SUFRIR POR AMOR NO CORRESPONDIDO? AMARRÉS RECUPERE LA FELICIDAD  
En sólo 72 horas recupero a tu ser amado. Pensará en ti día y noche. El o ella regresará en busca de pasión. Experta en uniones de pareja. Puedo hacer posible lo imposible.  
AMOR - DINERO TRABAJO SALUD ESTUDIOS - NEGOCIOS 100% EFECTIVO  
638 209 482

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

**NO HAY PROBLEMA SIN SOLUCIÓN**  
★ MAESTRO SALIM ★  
AMARRÉS FUERTE ATRACCIÓN - RECUPERE PAREJAS ELIMINO BRUJERÍAS - QUITO MALES DE OJO PROBLEMAS JUDICIALES TRABAJO Y SALUD AYUDO IMPOTENCIA SEXUAL ATRACCIÓN CLIENTES PARA TU NEGOCIO  
631 881 169 - 617 527 225  
EXPERTO ALTA MAGIA AFRICANA - RAPIDEZ, EFICACIA Y GARANTÍA

**REENCARNADA SACERDOTIZA HECHICERA DEL AMOR**  
MAESTRA DE AMARRÉS MILAGROSOS HACE POSIBLE LO IMPOSIBLE  
Si tu pareja no te quiere, te desprecia o te ha abandonado no dejes que tu relación sentimental se destruya. El Vudú Blanco puede dominar el amor más difícil, sin tener ningún efecto negativo, recuperando el deseo y la pasión.  
SÓLO ACEPTO EL PAGO SI ESTÁS CONFORME CON MI TRABAJO FONO CONSULTA GRATIS 24 H.  
677 131 129  
Samanta pacta con poderosos espíritus. Soluciones personalizadas para cada caso. Si eres practicante de magia, tarotista, vidente... y has hecho un ritual que te ha salido mal, contáctame, rectifico trabajos mal hechos por otros.

*Aunque todo parezca perdido... ¡NOSOTROS PODEMOS AYUDARTE!*

LIMPIEZA ESPIRITUAL · VIERNES · 20 HORAS

**¿Qué te está haciendo sufrir?**

- Depresión
- Insomnio
- Dolor de cabeza constante.
- Miedo
- Nerviosismo
- Fracasos
- Adicciones...

**PASEO SANTA MARÍA DE LA CABEZA, 12 - ATOCHA**  
ENTRADA GRATIS - PARA MÁS INFORMACIÓN: 91 539 26 18

Información: J. Martín - Telf: 676 640 200  
[euromercados@hotmail.com](mailto:euromercados@hotmail.com)

# ¿HUMEDADES EN SU VIVIENDA?



en Acuasec **tenemos la solución**

**Garantía**  
hasta  
**30 años**



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



MEJOR EMPRESA  
EN EL TRATAMIENTO  
DEL AIRE



PREMIO A LA  
LABOR PROFESIONAL  
Y COMPROMISO CON  
LA EXCELENCIA



**900 535 625**  
**www.acuasec.com**



PIDA SU DIAGNÓSTICO  
**COMPLETO**  
**Y GRATUITO**

**HÁBITOS NUTRICIONALES**

# La teoría se come a la práctica en el desayuno

Según un estudio, sólo el 20% de los habitantes de la región comienza la jornada con una comida equilibrada • La fruta es la gran olvidada • Los datos son más preocupantes en los niños, con predominio de la bollería industrial en su dieta



Un 10% de los niños madrileños no desayuna

**ALBERTO ESCRIBANO**  
@albertoescr

**Q**ue el desayuno es una de las comidas más importantes del día es algo que muchos saben, pero, por el contrario, muy pocos son los que ponen en práctica e interiorizan esa idea. De hecho, según un estudio elaborado por LIDL el pasado mes de abril, con una muestra de más de 5.000 personas de toda España, cerca de la mitad de los madrileños están de acuerdo con la teoría de que esta primera comida del día es casi imprescindible para el resto de la jornada, pero sólo dos de cada diez reconocen desayunar de forma equilibrada, siguiendo las recomendaciones de los expertos, es decir, incluyendo en esta comida tan importante tres elementos fundamentales: un cereal, una fruta y un lácteo.

Algo parecido pasa con lo relativo al consumo de fruta.

LOS ZUMOS NATURALES SON MUY VALORADOS, PERO SÓLO LOS TOMA UN 33%

LA BOLLERÍA PROTAGONIZA EL 30% DE LOS MENÚS INFANTILES

LAS PRISAS, DENOMINADOR COMÚN: LA MITAD DEDICA MENOS DE 10 MINUTOS

Aunque tres de cada cuatro madrileños considera que las frutas frescas deberían formar parte del desayuno ideal, sólo el 28% las consumen en la primera comida del día. En una línea similar se mueven los zumos naturales de frutas u hortalizas frescas: mientras que más de un 80% cree que deben formar parte de un desayuno completo y equilibrado, sólo un 33% incluye los zumos de fruta naturales, cifra que baja hasta el 7% en lo referente a las hortalizas.

**Niños y jóvenes**

Si estos datos son preocupantes, más lo son si hablamos de niños y jóvenes. Según el estudio de LIDL, las frutas frescas sólo forman parte del desayuno de un 25% de los niños en Madrid. En estos casos, está compuesto principalmente por cereales con leche, yogures o quesos enteros y, sólo en algunas ocasiones, también se incluyen zumos naturales y pan.

Con todo, lo más preocupante es el dato que cifra en un 10% el número de niños en la Comunidad de Madrid que no desayuna. Además, dentro de los que sí tienen este hábito saludable también hay margen de mejora, ya que el 30% incluye en esta comida bollería industrial.

Estos datos no mejoran en el conjunto de España. Aunque más del 45% de los españoles opina que el desayuno es una de las comidas más importantes del día, sólo 2 de cada 10 lo hace de forma equilibrada. Uno de los factores más determinantes es la falta de tiempo. De hecho, el 40% de los encuestados reconoce que los días laborales dedican menos de 10 minutos a este asunto.

Eso sí, no todo es negativo en este estudio, que también deja un dato para la esperanza: cuanto más mayor es la población, mejor desayuna.

**Caredent**  
Clínica Dental

ESPECIALISTAS EN IMPLANTES

**APROVECHE EL VERANO PARA ARREGLARSE LA BOCA**

**30% DTO**

**IMPLANTE COMPLETO (IMPLANTE+CORONA) 799€**

EXTRACCIÓN

IMPLANTE DE TITANIO 100%

ADITAMENTO PROTÉSICO

CORONA METAL-PORCELANA

SI ESTA SEMANA REALIZA TRATAMIENTO DE IMPLANTES CON NOSOTROS **LIMPIEZA GRATUITA**

**CAREDEDENT VILLAVERDE BAJO**

C/ Juan José Martínez Seco, 32 - 28021 Villaverde Bajo - Madrid

Villaverde Bajo - Cruce Telf.: 917 971 999

