

# Gente

AÑO 12, NÚMERO 466  
22 - 29 SEPTIEMBRE 2017

madrid

MADRID SUR: LATINA | CARABANCHEL | USERA | VILLAVERDE



## Gentesana

**“El flamenco me rejuvenece el alma”**

La actriz **Mónica Cruz** vuelve al trabajo tras 4 años dedicada a su hija, con 'Velvet Colección', que se estrena este viernes en televisión

gentedigital.es



CHEMA MARTÍNEZ / GENTE

MOVILIDAD | PÁG. 5

## El centro se cierra a los no residentes

A partir de junio de 2018 solamente podrán acceder a la almendra central quienes vivan allí, los vehículos eléctricos y el transporte público • El Ayuntamiento aprobó este jueves su Plan A de Calidad del Aire y Cambio Climático, que incluye aspectos como la limitación a 70 km/h en la M-30

DEPORTES | PÁG. 9

## Canarias da una calurosa bienvenida

Tras la consecución de la medalla de bronce en el último Campeonato de Europa, el baloncesto nacional mira al Gran Canaria Arena, donde se disputará la Supercopa Endesa

PRÉSTAMOS INMEDIATOS  
PARA LA VUELTA AL COLE



Hasta 1.000€ para nuevos clientes y hasta 3.000€ para antiguos clientes, a devolver en 3, 6, 9 ó 12 meses.

\*Ver condiciones en tienda

**SUPER EFECTIVO**  
www.superefectivo.com

C/ Guabalro, 4.  
T: 91 525 86 67

C/ Marcelo Usera, 89.  
T: 91 500 07 80

**TRIUNFO**  
CURSOS  
PELUQUERÍA - ESTÉTICA

CENTROS HOMOLOGADOS POR LA COMUNIDAD DE MADRID

CENTROS EN MADRID  
Y ZONA SUR

DESDE  
**60€/MES**

INFORMACIÓN Y RESERVAS  
**91- 796 06 93**

SEGURIDAD | PÁG. 6

## Cibeles valora instalar bolardos en la periferia

El objetivo es evitar atentados terroristas en los distritos • Los elementos deberán permitir el acceso de vehículos de emergencia sin perjudicar la evacuación

**¡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 • www.talleresmarte.com

**91 686 00 16**

info@cabformacion.com talleresmarte

## LA FRASE

"Pido y exijo que saque de Cataluña sus sucias manos"

**Gabriel Rufián**

El diputado de ERC mantuvo el pasado miércoles un duro enfrentamiento dialéctico con Mariano Rajoy en el Congreso, en relación a la operación llevada a cabo en Cataluña por la Guardia Civil.



## LA CIFRA

3<sup>o</sup>

**España se sube al podio del dinero negro**

Un estudio estima que la economía sumergida equivale al 17,2% del PIB en España, la tercera en el ranking mundial.

## EL PERSONAJE



**Jové paga los platos rotos**

Entre los detenidos en Cataluña dentro de la operación contra el referéndum se encuentra Josep Maria Jové, el número dos de Junqueras.

**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

## No es cuestión de dinero

MAMEN CRESPO COLLADA · REDACTORA JEFE

No he tenido duda nunca desde que tengo uso de razón, pero según voy cumpliendo años me reafirmo más, de que el estilo y el saber estar no son una cuestión de dinero. Ni de lejos. He visto a muchos ricos hacer el ridículo y a otras tantas personas con menos recursos brillar con luz propia en decenas de eventos. Y lo sigo viendo. También, afortunadamente, conozco a bastante gente con una muy buena cuenta corriente que vive con normalidad y sin estridencias, al igual que me consta que otros intentan demostrar lo que no son constantemente. Qué pereza me dan estos últimos, pero, bueno, cada uno es como es y, por eso, el pasado sábado me sorprendió gratamente la actitud de la hija del cuarto hombre más rico del mundo, el propietario de Inditex, Amancio Ortega. Coincidió con Marta en el desfile del diseñador Roberto Torretta y solo puedo tener palabras positivas para ella y para su actitud. Atendió a los medios de comunicación que se congregaron en la pasarela, posó para los fotógrafos, no dejó de sonreír y se mostró sencilla, al igual que el 'look' que eligió, un vestido gris de Zara y unos botines negros. Sencillez a la par que elegancia para conocer la colección de su suegro, porque mantiene una relación desde hace más de un año con Carlos Torretta, su hijo. Y eso fue lo que me llamó la atención. No llegó como una estrella, comentó distendida con su novio lo que veía sobre la pasarela sin tener en cuenta las miradas que la observaban y charló tranquila y sonriente durante el 'Kissing Room' (el encuentro que realiza el diseñador con sus invitados y la prensa tras el desfile en un espacio de IFEMA). Absoluta normalidad que demuestra que no siempre el dinero anula la sencillez. Menos mal.



**SÍGUEME EN LAS REDES SOCIALES:**

@mamencrespo  
@mamencrespocollada

## LA FOTO DE LA SEMANA



CHEMA MARTÍNEZ / GENTE

**Las protestas por el 1-0 toman el puente aéreo**

La jornada del pasado miércoles 20 fue especialmente agitada en el ámbito político, tras las detenciones y registros relacionados con la consulta convocada por el Govern catalán para el 1 de octubre. Las manifestaciones también se produjeron en la madrileña Puerta del Sol.

## EL SEMÁFORO



**Padilla monta el pollo en Villacarrillo**

Al torero no se le ocurrió mejor idea que dar la vuelta al ruedo en la plaza del municipio jienense con una bandera franquista. "No he querido ofender a nadie", se disculpó días después.



**Unas cancelaciones que no son 'low cost'**

Ryanair dejará en tierra más de 2.200 vuelos para poder cuadrar las vacaciones de los pilotos hasta el 28 de octubre. La compañía tiene previsto reembolsar al completo los billetes.



**Los resultados visten de gala a Inditex**

La compañía obtuvo un beneficio de 1.366 millones en el primer semestre de su ejercicio fiscal y, lo que es mejor, generó 11.043 nuevos puestos de trabajo, casi 3.000 de ellos en España.



@gentedigital

# MURPROTEC

Diagnóstico / Tratamiento / Solución

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](http://www.murprotec.es)

**GARANTIZADO**  
PLAZOS DE EJECUCIÓN



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

Antonio Hernández  
Presentador TV y constructor



Empresa líder del sector  
con certificación  
ISO 9001

Que las **HUMEDADES**  
no sean tu pesadilla



**MURPROTEC**  
colabora con  
**Cáritas**

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



El otoño llega este fin de semana

## El otoño no traerá lluvias hasta noviembre y diciembre

La Aemet prevé una estación más cálida de lo normal, sobre todo en octubre y diciembre ● La agencia estatal descarta que vaya a haber problemas de sequía, a pesar de que los pantanos están por debajo de lo normal

JAIME DOMÍNGUEZ  
@JaimDominguez

El otoño que comienza este viernes 22 de septiembre a las 22 horas será más cálido de lo normal en la Comunidad de Madrid y no dejará grandes precipitaciones hasta el mes de noviembre. Así lo prevé al menos la Agencia Estatal de Meteorología (Aemet), que este miércoles ofreció su habitual predicción estacional. Este incremento de

las temperaturas será especialmente acusado en los meses de octubre y diciembre, donde se esperan valores bastante por encima de lo normal. En noviembre, los datos se prevén más en la línea de lo sucedido en los últimos treinta años.

En cuanto a las precipitaciones, la previsión es que octubre sea más seco de lo normal. La Aemet espera que las lluvias lleguen en noviembre y diciembre, cuando podrían superar las medias de

estos meses. El delegado de la agencia estatal en Madrid, Cayetano Torres, explicó que "no será un otoño preocupante en cuanto a la sequía", a pesar de que los pantanos de la región están al 62% de su capacidad, por debajo de la media de sus diez últimos años a estas alturas, situada en el 71,5%, y de lo que marcaban en septiembre de 2016, cuando estaban al 75,6%. Debido a las características propias de esta estación, es más posible que se produz-

ARGANDA LLEGÓ  
A REGISTRAR  
41,8 GRADOS  
EL PASADO  
17 DE JUNIO

EL VERANO QUE  
ACABA HA SIDO  
EL SEGUNDO MÁS  
CÁLIDO DESDE  
EL AÑO 1965

can tormentas en las que caiga una gran cantidad de agua en un corto periodo de tiempo.

En cuanto a los próximos días, la Aemet señala que habrá temperaturas muy agradables, que a partir del lunes podrían superar los 30 grados en las horas centrales.

### Récords veraniego

El otoño llega después de un verano "loco", según destacó Torres al repasar los datos de los últimos tres meses. La estación que termina este viernes ha sido la segunda más cálida desde 1965, solo superada por la de 2015, y ha batido varios récords históricos. Las máximas han estado casi 2 grados por encima de lo normal, mientras que las mínimas han superado la media en 1,4. Gran parte de la culpa de ello la tienen las dos olas de calor que han asolado la región, especialmente la que tuvo lugar en junio. El día 17 se registró el récord de este verano, con 41,8 grados en la localidad de Arganda. Aranjuez se llevó este honor en julio y agosto, cuando sus termómetros llegaron a marcar 41,6 y 40,4 grados, respectivamente.

La otra noticia del estío, meteorológicamente hablando, han sido los dos episodios de fuertes tormentas que sacudieron la Comunidad de Madrid en los primeros días de julio y en los últimos de agosto. En el primero de ellos se llegaron a recoger 78 litros de agua en la localidad de Las Rozas de Puerto Real, un cifra histórica para ser 7 de julio.

El otro fenómeno llamativo fue el de las fuertes rachas de viento que se dieron en esos días, que llegaron hasta los 147 kilómetros por hora en el distrito de Barajas.

## Los candidatos del PSOE-M debatirán el lunes 25

E. P.

Los tres candidatos a liderar el PSOE-M, el portavoz adjunto en la Asamblea, José Manuel Franco; el alcalde de Soto; Juan Lobato, y el exdiputado Eusebio González Jabonero, se enfrentarán en un debate el próximo lunes, 25 de septiembre, dentro del proceso de primarias que está celebrándose y que tiene la primera vuelta el 30 de septiembre.

Aunque los detalles técnicos están aún pendientes de cerrarse, en principio será moderado por un periodista y contará con tres bloques, uno de política sobre el modelo regional, otro sobre políticas sociales y un tercero, sobre el modelo de partido que cada uno propone.

### Lugar y hora

Lo que aún no está decidido del todo es el lugar y la hora. En principio se acordó que fuera en el número 27 de la calle Buen Suceso a las 20:30 horas. Sin embargo, Juan Lobato y su equipo señalaron que el lugar elegido "no dispone ni del espacio ni de los medios técnicos para facilitar la difusión adecuada a los medios de comunicación".

"Apenas 300 metros nos separan de la sede de todos los socialistas, en la calle Ferraz 70, que está lista y preparada para organizar sin coste alguno este debate", apuntan, al tiempo que sugieren que el horario sea el de las 12:30 horas y rechazan que no se puedan hacer preguntas a los candidatos.

## Madrid apoya a México tras el terremoto

La presidenta regional y la alcaldesa de la capital trasladaron su cariño al pueblo mexicano ● La Comunidad ofrece su Unidad de Emergencias

### REDACCIÓN

La presidenta de la Comunidad de Madrid, Cristina Cifuentes, y la alcaldesa de la capital, Manuela Carmena, mostraron su solidaridad con México tras el terremoto sufrido por este país el martes 19 de septiembre, y enviaron al pueblo mexicano "fuerza y

cariño". El seísmo tuvo una magnitud de 7,1 grados en la escala de Richter y dejó centenares de muertos en los estados de Oaxaca, Chiapas y Tabasco.

A través de Twitter, la presidenta regional trasladó "todo" su cariño al pueblo mexicano. "Toda mi solidari-

dad y cariño con el pueblo mexicano, que hoy vuelve a verse sacudido por un fuerte terremoto", expresó Cristina Cifuentes.

### Ericam

En la misma red social, la regidora de Madrid aseguró estar "pendiente" de las "trágicas noticias" que llegan de México, a quien envía "mucho cariño y fuerza". "Pendiente de las trágicas noticias que llegan desde México. Mu-

cho cariño y fuerza para el pueblo mexicano", tuiteó Manuela Carmena.

La Comunidad de Madrid ha puesto a disposición del Ministerio de Interior al equipo de Emergencia y Respuesta Inmediata de la Comunidad de Madrid (Ericam) para salir hacia México en cuanto se lo pidan. Esta unidad ya ha actuado en otras catástrofes similares en los últimos tiempos, como la ocurrida en Haití.



Una de las zonas afectadas por el terremoto



## El centro de Madrid se cerrará al tráfico a los no residentes en 2018

El Ayuntamiento aprobó el jueves su Plan A de Calidad del Aire y Cambio Climático, que entrará en vigor en junio del próximo año ● Se limitará a 70 km/h la velocidad de la M-30 ● En 2025 no podrán circular por la ciudad los vehículos contaminantes

PATRICIA CRISTÓBAL  
@pcristobal

El Ayuntamiento de Madrid, en su lucha por frenar la contaminación en la ciudad, limitará el acceso a una gran zona del distrito Centro a partir de junio de 2018, restringiendo la entrada a vehículos eléctricos y al transporte público. El perímetro delimitado para este área central de cero emisiones comprende las calles de Alberto Aguilera, Carranza, Sagasta, Génova, Paseo de Recoletos, Paseo del Prado, Ronda de Atocha, Ronda de Valencia, Ronda de Toledo, Gran Vía de San Francisco, Bailén, Plaza de España, Princesa y Serrano Jover. Además, el plan incluye una limitación de velocidad a 70 kilómetros por hora en la M-30 y sus vías adyacentes.

Estas son dos de las 30 medidas del Plan A de Calidad del Aire y Cambio Climático, que está enfocado a reducir la contaminación atmosférica. En este sentido, el Consistorio establece el año 2025 como fecha límite para vetar la circulación en toda la ciudad a los vehículos más contaminantes. Así, Madrid espera reducir sus emisiones en un 25% en 2020. Dos años antes, a partir de 2018, los nuevos taxis deberán ser de emisiones cero o, en su defecto,



Se limitará el acceso al Centro

EL PLAN NO  
TENDRÁ QUE SER  
DEBATIDO NI  
APROBADO  
EN EL PLENO

impulsados por carburantes ecológicos.

### Rechazo regional

Uno de los grandes objetivos es el fomento de otro tipo de movi- lidades, como la compartida y la peatonal. En referencia a esto último, están previstas varias reformas de calles, como la de Alcalá, que contará con más espacio para ciclistas, peatones y transporte público. El proyecto, presu-

puestado con 543,9 millones de euros, ha sido aprobado sin necesidad de ser debatido en el Pleno. Tras darse a conocer el escrito, el PP anunció que pedirá un Pleno extraordinario para debatir este programa, en el que defenderán un modelo para "incentivar alternativas de movilidad"; algo en lo que coincide C's, que reclama "incentivos y no prohibiciones". El PSOE está "satisfecho" con los cambios.



Concentración en San Agustín del Guadalix FORO SAN AGUSTÍN

## Un muerto y más de treinta heridos en las fiestas de la región

Un joven de 19 años murió tras ser apuñalado en San Agustín del Guadalix ● La Guardia Civil achaca el incidente a una cuestión "sentimental"

E. P.

Al menos un fallecido, una treintena de heridos, varios de ellos graves, y unos 40 detenidos es el balance provisional de un verano conflictivo en las fiestas patronales de los distintos municipios de la Comunidad de Madrid.

El pasado fin de semana se registró una pelea multitudinaria en Majadahonda, aunque el episodio más trágico tuvo lugar el viernes 15 de septiembre en San Agustín del Guadalix. Un joven de 19 años fue apuñalado en el abdomen en el recinto ferial y falleció en el hospital. El varón presentaba al menos una herida de arma blanca con afectación en la zona torácica y gran pérdida de sangre. La Guardia Civil, que al cierre

de estas líneas no había detenido al autor material del homicidio, achacó la discusión que terminó en agresión a cuestiones "sentimentales" y rechaza que hubiera motivos "ideológicos" o de grupos organizados.

### Quejas de la AUGC

Precisamente esta semana la Asociación Unificada de la Guardia Civil (AUGC) de Madrid criticó las "situaciones límites" que sufre la Benemérita en las fiestas patronales de la región debido a la "falta de personal y medios, que dejan desprotegidos a agentes y ciudadanos". Varios de los heridos en los distintos incidentes acaecidos este verano son miembros de los cuerpos de seguridad.

## Treinta ascensores para siete estaciones

Portazgo, Príncipe Pío, Príncipe de Vergara, Plaza Elíptica, Bilbao, Pavones y Tribunal serán las paradas en las que se realizarán las obras

GENTE

La Comunidad de Madrid instalará 30 ascensores en las estaciones de Metro de Portazgo, Príncipe Pío, Príncipe de Vergara, Plaza Elíptica, Bilbao, Pavones y Tribunal, gracias a una inversión de más

de 94,5 millones de euros, que permitirá convertirlas en totalmente accesibles para personas con movilidad reducida.

Las obras tendrán una duración de entre 7 y 30 meses, una vez que se resuelvan los



Estación de Portazgo

concurso, y forman parte del Plan de Accesibilidad e Inclusión de Metro de Madrid 2016-2020.

### Criterios

Los nuevos ascensores se unen a los que se van a iniciar de manera inminente en Barrio de la Concepción y al que ya está en servicio en Sol. Las estaciones se han seleccionado en función de si en ellas confluían dos o más líneas de Metro o, en otros casos, al haber sido solicitadas por asociaciones que atienden a personas con discapacidad.

## El precio de la vivienda ha subido un 9,84% en 2017

Baleares es la única comunidad en la que el incremento ha sido mayor en este año

REDACCIÓN

Madrid ha sido la segunda comunidad autónoma donde más ha aumentado el precio de la vivienda en lo que va de año, según datos del Club Notegés, que asegura que ha

ascendido un 9,84%. Por encima solo están Baleares, con un incremento del 13,74%.

Los inmuebles más vendidos en lo que va de año han sido los de tres dormitorios (65,1%), seguidos de los que tienen dos habitaciones (17,45%), y de los de cuatro o más (11,41%). La superficie media de estas viviendas ha sido de 106,47 metros cuadrados.

# Más bolardos en las calles de los distritos

Cibeles está estudiando cuáles son los lugares idóneos para su instalación • Deberán de ser compatibles con el acceso de vehículos de emergencia y con la evacuación

## SEGURIDAD

MIGUEL HERNÁNDEZ  
@miguelher73

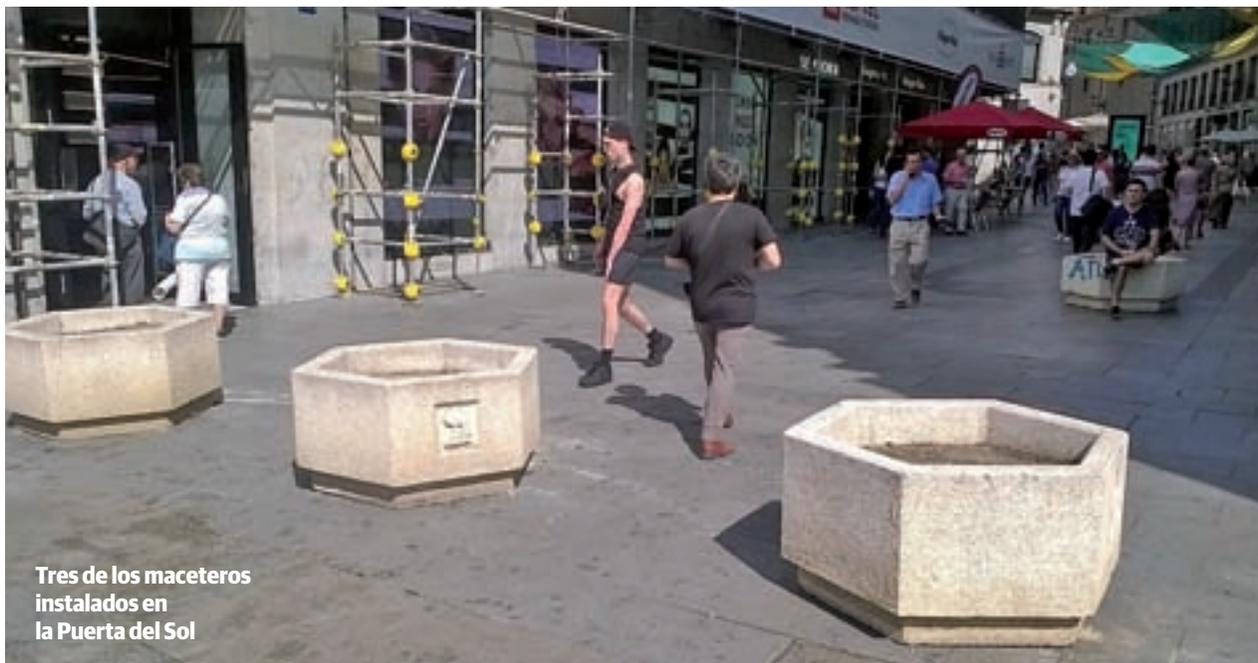
El Ayuntamiento de Madrid considera también una prioridad implantar medidas de seguridad en las calles de la periferia para evitar posibles atentados terroristas como los sucedidos el pasado agosto en Barcelona y en Cambrils (Tarragona).

El delegado de Salud, Seguridad y Emergencias, Javier Barbero, anunció en la comisión del ramo del pasado lunes 18 de septiembre y a preguntas de la oposición, que los técnicos están llevando a cabo estudios por distritos de cara a una posible instalación de más bolardos "para ver en qué momento y lugares se pueden poner, unos más fijos que otros, para permitir el acceso de los vehículos de emergencia y que haya posibilidades de evacuación", explicó.

Barbero subrayó que lo que hace el Ayuntamiento es "seguir las indicaciones y recomendaciones de los expertos y de las autoridades competentes, como Delegación de Gobierno, Policía Nacional y Ministerio del Interior". En este punto, insistió en que



**Fijos o retráctiles:** Los informes municipales recomendarán que tipo de elemento sería adecuado para cada vía. Su resultado será trasladado al Ministerio del Interior para su consideración



Tres de los maceteros instalados en la Puerta del Sol

son los expertos los que determinan las medidas a seguir. Ahí es donde ha enmarcado la decisión del Ministerio del Interior de mantener el nivel de riesgo en cuatro, no elevarlo a cinco. Por otro lado, el delegado no desveló muchos más detalles de ese binomio "complicado" seguridad-libertad pero sí insistió en que la colaboración con otros Cuerpos es "muy fluida y permanente".

## Las cámaras, a debate

En el debate político, la concejala de Ciudadanos, Ana Domínguez, apostó por la instalación de más bolardos retráctiles y cámaras de videovigilancia en aras de la aplicación de las nuevas tecnologías en el ámbito de la seguridad.

Al respecto, Barbero recalcó que el Estado es "muy garantista" y que el número es "más que suficiente" aunque el Ayuntamiento está "abierto a todas las posibilidades

que lleguen desde Delegación de Gobierno manteniendo el derecho a la intimidad".

## Ornato

En otro orden de cosas, la alcaldesa de Madrid, Manuela Carmena, anunció el 13 de septiembre que colocará flores de temporada en los maceteros colocados como medida antiterrorista en las últimas semanas en los accesos a calles y plazas de la capital.

## LA ALCALDESA ANUNCIA QUE SE COLOCARÁN PLANTAS EN LOS MACETEROS

"Se corrió la idea de que en esos maceteros no se podían poner flores y se han convertido en repugnantes papeletas atípicas. No puede ser. Tenemos que vivir con la naturaleza en la ciudad", añadió.

## El 'Bono Joven Cultural' será realidad a partir de octubre

### AYUNTAMIENTO

M.H.

Los jóvenes madrileños de entre 16 y 26 años podrán disfrutar de manera gratuita de la programación de los seis grandes centros culturales municipales (Naves de Matadero, Teatro Español, Teatro Fernán Gómez, Conde Duque y Teatro Circo Price) desde el próximo 23 de octubre y hasta el 31 de diciembre de 2018. El Ayuntamiento de Madrid aprobó en Junta de Gobierno el pasado 21 de septiembre la puesta en marcha de la primera fase del 'Bono Joven Cultural'. Esta iniciativa se aplicará también a los ciudadanos con menores ingresos en una segunda etapa, tras el análisis de los datos de la primera edición.

### Requisitos

Para poder ser beneficiario de este bono además de tener el margen de edad requerido, es necesario estar empadronado en la ciudad de Madrid y darse de alta en formato telemático.

Los usuarios podrán acceder a una sesión por espectáculo y la gratuidad no se aplicará a eventos que, a pesar de realizarse en estos centros, no hayan sido programados desde el Área de Cultura y Deportes del Ayuntamiento de Madrid.

El mencionado bono cuenta con un presupuesto total de cuatro millones de euros destinados a pagar las entradas correspondientes.

# DECOJUST REFORMAS Y MUEBLES DE COCINA

REFORMAS INTEGRALES DE PISOS, CASAS Y LOCALES COMERCIALES. EXPOSICIÓN DE MUEBLES DE COCINA Y BAÑO

## REFORMA COCINA

- Picado y desescombro
- Alicatado y solado
- Fontanería y Electricidad
- Azulejos de 1ª calidad

2.350€



## REFORMA PISO COMPLETO

- Alicatado y Solado de Cocina y Baño
- Fontanería y Electricidad
- Calefacción Completa Caldera y Radiadores
- Sanitarios y Grifería Roca
- Puertas Macizas
- Tarima ACS
- Aluminio Carpintería Europea
- Pintura Gotelé Plástico Colores

desde  
18.500€



## REFORMA BAÑO

- Picado y desescombro
- Alicatado y solado
- Fontanería y Electricidad
- Azulejos de 1ª calidad
- Sanitarios Roca Victoria

2.250€

PIDE PRESUPUESTO SIN COMPROMISO en C/JUAN XIII - 17 MÓSTOLES - Telfs.: 91 613 61 95 - 654 248 840

## El parque Cerro Almodóvar estrena nueva imagen esta semana

Concluyen los trabajos de la primera fase de la remodelación de esta zona verde

- El Área de Medio Ambiente ha destinado más de 600.000 euros a este proyecto
- Entre las acciones, se han habilitado accesos para personas con movilidad reducida

### LATINA

MIGUEL HERNÁNDEZ

@miguelher73

El parque Cerro Almodóvar, uno de los mayores pulmones verdes del distrito de Latina situado entre las calles de Duquesa de Parcent, José Maruelo, Marcelino Castillo y Los Yébenes, luce desde esta semana una nueva imagen. El Área de Medio Ambiente y Movilidad ha concluido la primera fase de la remodelación integral de esta zona verde de más de 173.000 metros cuadrados que ha contado con un presupuesto de más de 600.000 euros a cargo de Inversiones Financieras Sostenibles (IFS).

El proyecto, recientemente ejecutado, ha permitido la mejora de caminos y sendas peatonales, la renovación y la ampliación de las redes de drenaje y de riego con agua regenerada y la habilitación de accesos para personas con movilidad reducida.

#### Parterres

De igual modo, los responsables municipales han dado prioridad a la zona estancial situada en la plaza del auditorio. En este importante enclave de Cerro Almodóvar se han dispuesto cuatro parte-



Estado actual de la zona verde

EL CONSISTORIO HA CREADO UNA ZONA ESTANCIAL JUNTO AL AUDITORIO

LA ACTUACIÓN HA SUPUESTO LA PLANTACIÓN DE 101 ARBOLES Y 2.077 ARBUSTOS

rres compuestos por vegetación mediterránea y se ha rodeado el entorno con zonas de césped para, según el Consistorio, el uso y disfrute de los vecinos.

#### Mobiliario y alumbrado

Los trabajos, además, han incluido la ampliación y mejora de la dotación de mobiliario urbano y de juegos infantiles, la instalación de alumbrado en las zonas de nueva creación y la construcción de una plataforma para el contenedor de residuos del par-

que. De esta manera, la masa vegetal del entorno natural se ha incrementado con la plantación de árboles, arbustos y césped.

El parque cuenta ahora con 101 nuevos árboles de diversas especies (cedros, perales, fresnos, ejemplares de árbol de los farolillos y ciruelo japonés, entre otros). También se han plantado 2.077 arbustos de adelfas, lirios, salvia o lavanda y se han mejorado las praderas existentes con la siembra de 1.500 metros cuadrados de césped.



## Madrid 'presume' de sus escuelas infantiles

### CARABANCHEL

La alcaldesa Manuela Carmona visitó la semana pasada la escuela infantil La Patria Chica para conocer de primera mano el nuevo proyecto que se desarrolla en las 56 guarderías municipales. Entre las novedades, la bajada de los precios y la incorporación de la pareja educativa.



## Los vecinos de Lucero y Opañel celebran su fiestas este fin de semana

Música, ocio y deporte se darán la mano en estos dos barrios de Latina y Carabanchel

### OCIO

M. H.

Los vecinos de Lucero (Latina) y Opañel (Carabanchel) celebran a lo grande este fin de semana sus fiestas más populares.

En el primero de los barrios el recinto ferial estará situado en el campo de fútbol de Castroserna. En la programación destacan el IV Festival 'Lucero resiste' (este viernes 22 de septiembre, a las 22 horas), la XXV Milla Urbana de Lucero (el sábado 23, a las 11 horas desde la calle de Sepúlveda) y la V prueba de orientación deportiva de la Cuña Verde (el domingo, a partir de las 10 horas

con salida en la calle del Concejal Francisco José Jiménez Martín). Los conciertos de Kallejon sin salida, Falcata, Lood inside y Doctor Hilarander, dentro del certamen 'Lucero de barrio' (el mismo domingo 24 a las 20:30 h.) pondrán el punto final.

### Pasacalles

Las canchas de la calle de Arroyo del Opañel se convertirán en el centro de referencia de las celebraciones en Carabanchel. Un pasacalles a cargo de la compañía Bambolea desde la plaza de Oporto, este viernes 22 a las 19:30 horas, será la primera de las actividades festivas. Además, habrá una muestra de grafiti (el sábado 23, a las 12 h.), actuaciones musicales (el mismo día a partir de las 21 h.), un taller de pompas y malabares (el domingo, a las 11 horas) y un espectáculo de circo (el 24, a las 19 h.).



Un momento del pregón en el huerto urbano de Lucero

## VILLAVERDE

MIGUEL HERNÁNDEZ  
@miguelher73

Los problemas de ruido y ocupación de la vía pública provocados por un establecimiento de hostelería de la calle de Godella ha sido el detonante. Una representación de los vecinos de San Cristóbal de los Ángeles (Villaverde) quisieron mostrar su hartazgo por el abandono institucional que, a su juicio, sufre su barrio y protestaron, carteles en mano (con lemas del tipo 'No mas robos', 'Derecho al descanso', 'Reequilibrio territorial ya', 'No a las cundas', 'Más limpieza'), en el Pleno de septiembre de la Junta de Villaverde celebrado la semana pasada.

"No podemos seguir así, estamos en una situación de estrés, de enfermedad. No se puede dormir, no se puede descansar. Es una sensación de malestar, de abandono, no solo de ahora, de todas las instituciones publicas. Nadie quiere atajar este problema. Somos muchos los vecinos de San Cristóbal que decimos basta ya", resumió la presidenta de la Asociación de Vecinos La Unidad de San Cristóbal, Prado de la Mata, en el receso que hizo el concejal de Villaverde, Guillermo Zapata, para atender sus peticiones.

El edil, por su parte, se comprometió a mantener una reunión en los próximos días. "No tengo problema de que no reunamos y busquemos soluciones juntos", aseguró.

A juicio de los residentes, la situación se ha desbordado ante la falta de respuestas en los últimos seis años. Este es



Los residentes, en la sesión ordinaria del mes de septiembre

## San Cristóbal recoge firmas para denunciar su abandono

Una representación de vecinos del barrio protestó en el Pleno de Villaverde de la semana pasada • El concejal Guillermo Zapata mantendrá una reunión con ellos en los próximos días

### APOYO EN EL DISTRITO

#### Unanimidad sin resultados

La Asociación La Unidad recuerda que muchas de sus solicitudes y peticiones fueron aprobadas en los Plenos del distrito por unanimidad, pero nunca llegaron a materializarse. Este es otro de los motivos que les lleva a pedir una actuación rápida y efectiva.

el motivo que ha llevado a este colectivo y a vecinos a título individual, de modo paralelo, a poner en marcha una campaña de recogida de firmas de forma presencial para hacer evidente el descontento de la ciudadanía.

#### Más problemas

Acusada falta de limpieza de jardines y espacios públicos, okupaciones de viviendas y venta de droga en pisos forman parte de la larga lista de problemas que los vecinos explican que sufren en el día a día y que deterioran la con-

vivencia en su barrio. "San Cristóbal es un barrio obrero, muy reivindicativo y que nunca ha cejado en su empeño por conseguir aquello que consideró justo y con el tiempo se ha conseguido", incide uno de sus vecinos.

"No nos han regalado nada y también es muy solidario. La prueba está en la diversidad de su población alcanzando cotas muy altas tanto autóctona como de diversas zonas del mundo. Es un barrio digno en el que convivir y no menos problemático que otros", concluye.

**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



# Gente *sana*

## MÓNICA CRUZ

“No me cuido por un tema de peso, sino por salud”

MENTE

### LUCE MÚSCULO

PARA SOBRELLEVAR  
LA CUESTA DE SEPTIEMBRE

SALUD

### (DES) ESPERANZA FRENTE AL CÁNCER

DEPORTE

### NOVEDADES CONTRA EL ABURRIMIENTO





ALBA RODRÍGUEZ / GENTE

## El deporte como medicina

Para **minimizar el estrés** provocado por la **vuelta al trabajo**, GENTE ha hablado con una experta que nos da algunos **consejos útiles** que harán de este mes de septiembre algo más llevadero. Las **visitas al psicólogo** aumentan un 14,2% tras las vacaciones

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

**H**an sido meses de playa o montaña, descanso, encuentros con familiares y amigos... Meses de olvidarse de la rutina, del estrés y de las preocupaciones. Muchas semanas en las que el ocio ha sido nuestra principal, y en muchos casos, única ocupación. Pero como dice la canción, "nada es para siempre". Todo esto pasó, y ahora en pleno mes de septiembre es momento de enfrentarnos a la realidad y de asumir que tenemos por delante todo un año de trabajo. No queda otra y se trata de pasar el trámite e intentar hacerlo lo más llevadero posible.

Todo esto tiene su reflejo en las cifras y los datos. Tras las vacaciones, las visitas al psicólogo aumentaron de media un 14,2% en los últimos cinco años, mientras que las búsquedas en Google sobre el hecho de cómo gestionar el estrés llegaron a las 5.600 mensuales. Concretamente, las consultas sobre el estrés labo-

EL EJERCICIO FÍSICO HARÁ QUE NUESTRO CUERPO LIBERE ENDORFINAS

LA MITAD DE LOS TRABAJADORES EMPIEZAN LA JORNADA CON ESTRÉS

ral ocupan el segundo lugar, con un total de 3.800 búsquedas en la red. Cómo lograr un equilibrio entre la vida laboral y familiar, con 2.800 búsquedas, y la gestión del tiempo, con 710 al mes, se sitúan por detrás en la lista como algunas de las principales inquietudes de los españoles sobre este tema.

Cabe destacar también el interés de los empleados encuestados a la hora de conocer nuevos programas de salud y bienestar en el trabajo, con más de 500 consultas al mes. Por todo ello, y conscientes de la preocupación que genera, en GENTE hemos hablado con la neuropsicóloga Ariana Meldaña Rivera, que nos ha dado algunas claves para que la reincorporación al trabajo no suponga

un excesivo esfuerzo de readaptación.

### El ejercicio, un aliado

Y es que, aunque son varios los pasos que debemos de seguir para afrontar estas primeras semanas de la mejor manera posible, sin duda alguna, una de las recomendaciones es la práctica deportiva. Según Meldaña, el ejercicio físico hará que nuestro cuerpo libere endorfinas y, de esta forma, aumente la relajación y satisfacción con uno mismo.

### Cuesta de septiembre

Se trata de que a la cuesta de septiembre, ya de por sí complicada para los españoles por los gastos que conlleva la vuelta a los hábitos normales, no se sume la anímica o psicológica. No obstante, según Interface, empresa líder en sostenibilidad, con el regreso al trabajo, el 60% de los profesionales de nuestro país acusa un nivel bajo de bienestar en su oficina. La mitad, además, asegura empezar la jornada laboral con estrés y/o agotamiento, una cifra que aumenta hasta el 70% al finalizar las ocho horas que componen habitualmente la jornada de trabajo. ●

### CONSEJOS

GENTE ha hablado con Ariana Meldaña, neuropsicóloga, que nos ha dado algunas recomendaciones para que la vuelta a la rutina no nos provoque trastornos importantes.

**1. Empieza poco a poco:** Comienza de manera gradual la intensidad del trabajo, intentando comenzar por las tareas que te producen mayor satisfacción.

**2. Regularidad:** Mantén horarios regulares durante el día, como en las horas de acostarte o despertarte. Es recomendable dormir alrededor de ocho horas.

**3. Las tareas, sólo en el trabajo:** No te lleves el trabajo a casa. Intenta dejar a un lado todo lo concerniente a éste.

**4. Deporte y ejercicio físico:** Practica algún deporte o actividad física. Ello hará que liberes endorfinas y obtengas una mayor satisfacción y relajación.

**5. Delega en tus compañeros:** Si acabas de llegar de las vacaciones y te sientes abrumado entre tanto trabajo, selecciona aquellas actividades que puedes llevar a cabo y delega en tus compañeros de trabajo.

**6. Equilibra el trabajo y el ocio:** Intenta equilibrar el trabajo y las actividades de ocio durante todo el año. Así evitarás el contraste de las vacaciones con el trabajo.

**7. Imagina:** Se producen beneficios con sólo imaginarnos y recordar mentalmente los lugares donde nos hemos sentido bien.

**8. Familia y amigos:** Cuida de ti mismo. Organiza una comida en casa o fuera de ella con familiares o amigos, o cualquier otra actividad que te produzca satisfacción.





**LO MÁS IMPORTANTE  
ES SABER  
LO QUE ES  
IMPORTANTE**

**Adeslas**

Nº 1 en Seguros de Salud

**TE DEVOLVEMOS\***

hasta un  
**20%** **+** **10%**  
con  
**DENTAL**

\*Porcentajes de devolución calculados sobre la prima del seguro para nuevas contrataciones realizadas entre el 1-8-2017 y el 31-12-2017. El 10% adicional se devolverá siempre que se mantenga el mismo número de asegurados de Salud y Dental y ambas pólizas sean renovadas. Consulta las bases y resto de condiciones de la promoción en [www.adeslas.es](http://www.adeslas.es)

Seguro de salud de SegurCaixa Adeslas, S.A. de Seguros y Reaseguros, con domicilio social en Juan Gris, 20-26, 08014, Barcelona (España). CIF: A28011864. Inscrita en el RM de Barcelona, tomo 20481, folio 130, hoja B-6492.

**MÓNICA CRUZ**

# Un regreso muy esperado

Siempre lo ha dicho alto y claro: **el baile es su pasión**. Y qué mejor manera de **volver al trabajo, tras cuatro años alejada y dedicada a cuidar de su niña**, que bailando. **Será Carmela**, una bailaora gitana, **en 'Velvet Colección'**, la serie que este viernes estrena Movistar +. Además, su regreso ha sido a lo grande, ya que también **colabora semanalmente con el programa 'El Hormiguero'** (Antena 3) y porque ha sido una de las **caras conocidas** que ha elegido **L'Oréal** para presentar los **18 tonos de su maquillaje Accord Parfait**. Un regreso muy esperado tanto para ella como para su público

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

**Q**ue le apasiona lo que hace es fácil saberlo. Basta con ver la ilusión con la que habla de sus proyectos. Que ser madre es una de las mejores cosas que le han ocurrido en la vida, también está claro. No hace falta preguntarle por su pequeña. Es ella

la que se refiere constantemente a la niña. Después de cuatro años dedicada a su cuidado, ahora vuelve a su trabajo para compaginar sus dos pasiones: su profesión y su hija.

**Este viernes se estrena 'Velvet Colección'. ¿Cómo ha sido el rodaje?**

Ha sido muy bueno y yo me he enamorado de mi personaje, Carmela. Ahora mismo no sé quién le ha dado más vida, si yo a ella o ella a mí.

**Seguro que hay algo de ti en ella y algo de ella en ti.**

Es una mujer gitana de los años 60, súper auténtica y echada para adelante y muy de "aquí estoy yo". Con todo lo que tenía en contra, siendo mujer y gitana, es un contraste con las otras mujeres de ese momento... No puedo contarte mucho más, pero me encanta el personaje.

**Has estado cuatro años alejada del público. ¿Tienes ganas de ver su reacción en tu vuelta a la televisión con esta serie?**

La verdad es que sí. Yo centro toda mi energía en preparar muy bien todos mis trabajos,

"LES PUEDE GUSTAR O NO, PERO CUANDO HAS TRABAJADO Y TE HAS ESFORZADO, A LA GENTE LE LLEGA"

"PARA MÍ HUBIERA SIDO MUY DIFÍCIL Y UN SUFRIMIENTO DAR A LUZ Y DEJAR A LA NIÑA"

"EL FLAMENCO ME REJUVENECE EL ALMA. EMPIEZAS A SUDAR Y ES MARAVILLOSO"

antes y durante, y en hacerlo con mucho respeto y mucho amor. Por eso creo que cuando has trabajado y te has esforzado, a la gente le llega. Les puede gustar o no, porque no le puedes gustar a todo el mundo, eso sería un error y un horror. En cualquier caso, que esta serie me haya hecho volver a enamorarme de la danza y a engancharme más de lo que ya estaba, es algo que nunca olvidaré. No voy a poder agradecer a Bambú (la productora de la serie) este regalo que me ha dado.

**Este tiempo que has estado alejada era porque has decidido criar a tu niña, que ya tiene cuatro años. ¿Es difícil conciliar?**

Ahora ya no. Para mí hubiera sido muy difícil y un sufrimiento dar a luz y dejar a la niña. A lo mejor si tengo un segundo hijo, ahora que ya he vivido esta parte, pues lo haría de otra forma, no lo sé. Yo quería hacerlo así, tomarme como mínimo tres años para cuidarla. Evidentemente tenía otros trabajos, porque no vivo del aire, pero ha sido mi forma de enfrentarme a la maternidad y creo que no hubiera sabido hacerlo de otra forma o hubiera sufrido mucho. Y si sufres tú, sufre el bebé. Al final todo es energía y los niños absorben todo. Ahora ya ha llegado el momento, tengo buena ayuda, puedo irme de mi casa tranquila. Saber que tu hija está en buenas manos es el mayor descanso para una madre.

**Has vuelto con muchísima fuerza tras este parón.**

Me viene bien, porque como he terminado el rodaje, así sigo el ritmo. Son cosas maravillosas como la colaboración con L'Oréal y 'El Hormiguero'. Me lo he pasado bomba allí





cada vez que he ido y al final ha salido una colaboración. Estoy súper contenta.

**¿Con el baile te vale para estar en forma o haces algún deporte más?**

Ahora he vuelto a retomarlo para prepararme. ¡Se me había olvidado! (risas). Ni con un entrenador personal trabajas tanto como con el baile. Y, en mi caso, además, lo disfruto. Los

años que no he bailado, he entrenado, porque hay que hacerlo, pero me aburre. No me gustan las sentadillas. Sin embargo, disfruto en una barra de ballet. Por otro lado, el flamenco es más cardio que correr. Empiezas a sudar y es maravilloso. Como digo yo, me rejuvenece el alma. Me ha venido bien, porque también estaba un poco saturada. He cogido aire y ahora lo disfruto con la madurez.

**No es fácil cuidar la alimentación. ¿Cómo lo haces?**

Es muy fácil dentro de una lógica. Puede haber un día que cenó pizza, me lo salto, y me encanta. No me cuido por coger peso o no, porque con los años tiendo a estar más flaca, aunque como mucho y como bien. Lo hago por salud. Desde que soy madre es lo que más me preocupa.

**El maquillaje es un factor primordial para verse bien. Colaboras con la firma L'Oréal en una campaña que ha hecho para promocionar los 18 tonos de uno de sus maquillajes estrella.**

**¿Cómo te has sentido?**

Pues de pequeña he jugado y he vivido en la peluquería de mi madre y poder colaborar con ellos, que te llamen, ha sido un lujo. Cuando me explicaron la campaña y el mensaje supe que tenía que estar aquí. Es mi forma de pensar y me encanta esta iniciativa y todo lo que quieren transmitir. Siempre van más allá e intentan romper con muchos estereotipos.

**¿Eres de las mujeres que usa maquillaje a diario?**

No. Si tengo alguna reunión, sí, pero en mi día a día intento dejar la piel descansada. Cuando trabajas vas siempre muy maquillada y te hacen muchos retoques, así es que no lo utilizo cuando no estoy grabando o en la tele.

**¿Qué utilizas cuando no te maquillas?**

Crema hidratante y, si acaso, rímel.

**¿Cómo estás cuidando la piel ahora después del rodaje de 'Velvet Colección'?**

Acabo de terminar, así es que todavía no lo he definido. He disfrutado mucho en el trabajo, me lo he pasado bomba... y ahora estoy cogiendo aire y respirando. También un poco triste porque ya hemos terminado. ●

**Mónica, de cerca**

**Un lugar para relajarte:**  
Mi casa.

**Un lugar para hacer deporte:**  
Un estudio de danza, con un buen maestro y un buen coreógrafo.

**El lugar donde te cuidas la piel o te haces tus tratamientos:**  
Lo tengo un poco abandonado ahora, pero estoy deseando volver a Tacha para que me hagan una buena limpieza.

**Por la mañana...**  
No me paro en el espejo. Me ducho y me tomo un zumo natural con mis vitaminas. Si tengo más tiempo tomo también fruta y huevos.

**Por la noche...**  
Duelmo a mi hija siempre, le leo un cuento o vemos 'Verano Azul'. Luego me desmaquillo y a dormir también.

**¿Qué no falta en tu nevera?**  
Mucha fruta y verdura. He acostumbrado a mi hija también, le sigo haciendo los purés, nunca le he dado nada de bote.

**¿Un capricho no light?**  
Una pizza, una hamburguesa... hay que disfrutar también, que no sea todo como en el ejército. Mantienes una alimentación sana y de repente un día te das un capricho y disfrutas mucho.



La entrevista con Mónica Cruz en nuestro canal.

[youtube.com/gentedegente](https://youtube.com/gentedegente)

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**



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

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



## Al otoño, con el pelo perfecto

El verano ha pasado **factura a nuestro cabello** dejándolo seco y sin brillo, pero es posible **entrar en la nueva estación** con un pelo recuperado. Te contamos cómo conseguirlo de la mano de la estilista de Aquarela Peluqueros, Valeria Costa

POR **Mamen Crespo** (@mamenrespo)

### Pierde el miedo a la tijera

**1:** En Aquarela Peluqueros lo tienen claro. Si el pelo está dañado no es necesario cambiar el 'look' de forma radical con un corte drástico. Según Valeria Costa, "basta con un corte sencillo para acabar con las puntas abiertas y evitar el efecto cremallera que provoca la apertura en dos del cabello hacia arriba". Hay que perder el miedo a las tijeras porque solo nos vamos a librar del pelo que está estropeado sin que nuestro largo se vea afectado, salvo que queramos.

### Realiza una limpieza profunda

**2:** Para que el cabello quede completamente limpio, la estilista de Aquarela recomienda un 'peeling' capilar. Valeria Costa nos recuerda que es muy importante cuidar el cuero cabelludo porque es donde se encuentra la fuente de nacimiento del pelo: el folículo. El 'peeling' retira las células muertas y oxigena la piel evitando la caspa y la descamación. Es recomendable realizarlo una vez al mes para que el cuero cabelludo esté libre de residuos.

### Hidratación

**3:** El pelo necesita, según la estilista de Aquarela Peluqueros, recuperar la queratina perdida, pero también su humedad, "algo que solo se consigue realizando mascarillas hidratantes potenciadas con un poco de aceite de argán", según apunta Valeria Costa. Una vez que se ha extendido la mascarilla por el cabello, hay que dejarla actuar durante 30 minutos para que el pelo pueda absorber correctamente los nutrientes que contiene.

### Usa champú sin sal

**4:** Valeria Costa asegura que no basta con reponer la queratina, evitar decoloraciones o hacer limpiezas profundas si continuamos usando champús con cloruro de sodio o PH 7.0 porque actúan como detergentes, abriendo la cutícula y fomentando la porosidad. Apuesta por los champús que no contienen sal.

### Haz una pausa saludable

**5:** Cuando el cabello está muy dañado no aguanta las agresiones. Por eso, la estilista de Aquarela nos pide que evitemos las manchas o la decoloración hasta que haya recuperado su fuerza. En caso de llevar tinte, Valeria Costa nos recomienda que solo retoquemos la parte de arriba hasta que el pelo se recupere.

### Deja a un lado la plancha

**6:** Es una de nuestras más fieles aliadas durante todo el año, pero, de vez en cuando, hay que desprenderse de ella. La estilista de Aquarela apuesta por el verdadero alisado brasileño porque reestructura el pelo en profundidad, elimina el encrespamiento, frena la rotura y deja el cabello liso.

### Apuesta por la cauterización

**7:** Valeria Costa también nos recomienda la cauterización, un tratamiento que realizan en su salón, al igual que el alisado brasileño. La cauterización repone la masa perdida y el pelo gana fuerza y grosor, frenando la quebradura provocada por la debilidad que le han dado el verano y sus factores.





## Rosa esperanza, el color para el futuro del cáncer

Un congreso celebrado recientemente en Madrid pone el foco **en el alto número de pacientes con esta enfermedad**, aunque también deja un dato positivo: **la reducción de la mortalidad en determinados tipos**. Además, aumentan los pacientes curados

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

**H**ay esperanza al final del túnel. El cáncer sigue siendo una de las enfermedades más extendidas a nivel mundial, como demuestran los datos que maneja la OMS (quien estima que más de 8 millones de muertes se deben a esta dolencia), aunque las frías estadísticas sí que dejan un pequeño resquicio para el optimismo: la mortalidad se está reduciendo en los de colon y mama.

Esta es una de las conclusiones que dejó el Congreso anual de la Sociedad Europea de Oncología Médica, celebrado recientemente en Madrid, a escasas semanas de que se celebre el Día Contra el Cáncer de Mama (19 de octubre). En palabras de Miguel Martín, presidente de la Sociedad Española de Oncología Médica, cada vez se dan más casos de cánceres curados, es decir, aquellos que no vuelven a reproducirse. En concreto, en los últimos quin-

### Críticas a los altos precios de medicamentos

El Congreso de la Sociedad Europea de Oncología Médica sirvió para dar la voz de alarma respecto a una cuestión: hay más pacientes con cáncer, pero los costes del tratamiento se están disparando. El presidente de este colectivo, Josep Taberner, cree que la subida de los precios de los medicamentos "hace insostenible el sistema de salud".

CON HÁBITOS SALUDABLES HABRÍA HASTA UN 40% MENOS DE CASOS

ce años se han registrado entre un 60 y un 65% de casos exitosos.

### Más previsiones

En este sentido, las previsiones son aún más positivas de cara al futuro. Según los expertos, la incidencia del cáncer será menor en el año 2025, gracias, entre otras cosas, a las campañas de concienciación en materia de alcoholismo y tabaquismo. Las recomendaciones para que los datos sean aún más alentadores son muy claras: "Si los españoles lograran, además de dejar de fumar y beber en exceso, hacer deporte y conservar la dieta mediterránea, habría un 40% menos de cáncer", apuntó Miguel Martín.

La celebración de este congreso coincidió temporalmente con el anuncio de un nuevo avance. Profesionales del Hospital Quirónsalud de A Coruña han logrado el nacimiento de una niña sin un gen ligado al cáncer de mama. ●

Después de las vacaciones...  
**HEPAgreen**  
**confort hepático**

Ha llegado el momento de retomar nuestro día a día, de **volver a la normalidad pero hemos de hacerlo de la forma más enérgica y positiva posible**. Nuestro ritmo de vida no permite recesos. Pero en ocasiones volvemos más cansados de lo que nos fuimos de vacaciones y es que los **excesos pasan factura** al final del periodo vacacional. Desde Laboratorios **Ynsadiet**, y su marca exclusiva **Phytogreen** para **La Ventana Natural**, te recomendamos para afrontar la vuelta y el cambio de estación una buena **detoxificación y depuración, para dedicar un especial cuidado a nuestro hígado**.

El hígado actúa como filtro por excelencia de lo que ingerimos, y con los excesos se acumulan toxinas que, en ocasiones, provocan que nos encontremos más cansados haciéndonos más cuesta arriba el día a día.

**HEPAgreen** es un producto a base de **Rábano negro, Alcachofa y Colina** que nos ayuda a limpiar nuestro hígado, a detoxificarlo, a mejorar su rendimiento y a evitar su saturación contribuyendo al bienestar general. Además su contenido en Alcachofa facilita la producción de enzimas digestivas que facilitan las digestiones y la Colina contribuye a un correcto metabolismo lipídico. Ingredientes que hacen a este producto ser un referente en el mercado tanto por su formulación como por la calidad de sus materias primas.

**Feliz regreso a la normalidad con Hepagreen**

Un producto de:  
**Ynsadiet** LA VENTANA NATURAL

General Ricardos, 42  
General Ricardos, 123 - Telf.: 91 052 84 34  
Paseo de Extremadura, 158 - Telf.: 91 864 36 78  
Illescas, 49 - Telf.: 91 518 17 04  
La Laguna, 34 - Telf.: 91 421 08 62



## Acroyoga

Esta disciplina es una fusión de yoga, acrobacia y masaje tailandés. Se practica siempre en pareja o en grupo y, además de mejorar el estado físico, también fomenta la concentración, el equilibrio y la confianza en los demás.



## Aqua Gym

El Ciclo Indoor tradicional da una vuelta de tuerca metiendo las bicicletas estáticas en el interior de una piscina. El principal beneficio que tiene esta modalidad es que el agua consigue mitigar el impacto del entrenamiento en las articulaciones.



## Art of Swimming

“La natación es como escribir una frase, y la respiración es la puntuación”. Con esta frase se presenta Steven Shaw, fundador de Art of Swimming (El Arte de la Natación). Esta técnica intenta corregir los habituales errores que cometemos al nadar.



## High Intensity Interval Training (HIIT)

No es una novedad en sentido estricto, pero cada vez está alcanzando más relevancia. El HIIT es un entrenamiento de alta intensidad a intervalos, en el que se realizan tablas de ejercicios en un corto espacio de tiempo. De él deriva el CrossFit.



## Shaka Dance

La utilización del baile y la música como actividad deportiva tiene ya varias décadas de vida y multitud de variantes. Una de las más recientes es el Shaka Dance, creada por una entrenadora española y basada en el ‘dancehall’, una danza jamaicana.



## Strong by Zumba

Del imperio de la Zumba, creado en los años 90 por el colombiano Alberto Pérez, llega esta nueva modalidad, en la que los ritmos latinos se fusionan con ejercicios de alta intensidad. Más que perder peso, la prioridad es fortalecer los músculos.

# Ponte en forma a la última

Con el **inicio del otoño**, muchas personas se interesan de nuevo por el **ejercicio físico**. Para tratar de evitar el aburrimiento de los nuevos clientes, **los gimnasios** y los entrenadores personales se esfuerzan por crear **nuevas técnicas** con las que mejorar nuestro estado

POR **Jaime Domínguez** (@JaimDominguez)

**L**a llegada del otoño (y sobre todo el final del verano) es uno de los momentos del año en el que más personas deciden abandonar el sedentarismo y empezar a practicar deporte. Los excesos típicos de la época estival y el propósito de comenzar la Operación Bikini 2018 cuanto antes provocan un aluvión de nuevos clientes en los gimnasios, solo compa-

nable al que se produce en los primeros días del mes de enero.

Muchas de estas personas optan por las modalidades deportivas más clásicas, como el ‘running’, el entrenamiento con pesas o la natación. Sin embargo, hay una parte de la población que prefiere probar cosas nuevas para motivarse e integrar en su vida estos hábitos saludables, el objetivo final de todo el que empieza a hacer deporte.

### Contra el abandono

Para captar la atención de este público, los profesionales de la preparación física no

paran de crear nuevos métodos de entrenamiento que eviten el aburrimiento y el consiguiente abandono por parte de sus clientes. Así llegaron en su momento a nuestras vidas el Pilates, el Ciclo Indoor (conocido popularmente como ‘spinning’), el Body Pump, el Body Combat o la Zumba, todos ellos popularizados en la última década. A este grupo pertenece también el CrossFit, que combina la halterofilia con la gimnasia y que cuenta con una legión de seguidores.

En este artículo descubrimos algunos de las técnicas que más éxito están cosechando este año. ●



## BALONCESTO | SUPERCOPA ENDESA

# Una hora menos, un título más

La temporada de clubes echa a andar este viernes en Gran Canaria con la disputa de la Supercopa • Los partidos Valencia Basket-Unicaja Málaga y Real Madrid-Herbalife Gran Canaria definirán una final que se jugará el sábado 23 a partir de las 19:30

FRANCISCO QUIRÓS  
francisco@gentedigital.es

Apenas ha pasado una semana desde que España se colgara la medalla de bronce en el Eurobasket y ya toca cambiar el chip, dejar a un lado a los combinados nacionales para centrarse en otra larga e intensa temporada de clubes.

La Supercopa Endesa servirá, un año más, para alzar el telón, aunque esta competición sí que presenta una novedad importante respecto a ediciones precedentes: la ausencia del Barcelona Lassa. El cuadro del torneo lo copan el vigente de campeón de Liga, el Valencia Basket; el de Copa, el Real Madrid;



Dubljevic, la estrella 'taronja'

el ganador de la Eurocup, el Unicaja Málaga; y el anfitrión, el Herbalife Gran Canaria.

## Lo que funciona no se toca

Las semifinales se disputarán en la tarde de este viernes 22 de septiembre, con el duelo entre el Valencia Basket y el Unicaja (19:30 horas). El cuadro 'taronja' mantiene el bloque de la pasada temporada, aunque el cambio más relevante se ha producido en el banquillo, con la llegada del experimentado Txus Vidorreta en detrimento de Pedro Martínez. Para afrontar el reto de compaginar la Euroliga con la ACB, el Valencia mantiene intacto el cinco inicial del año pasado (Bojan Dubljevic, Fernando San Emeterio, Joan Sastre, Will Thomas y Guillem Vives), con un incremento notable en la segunda unidad, ya que ha incorporado jugadores con experiencia en la Liga Endesa como Alberto Abalde o Aaron Doornekamp.

La continuidad también es la nota predominante en Unicaja. El cuadro malagueño sigue con Joan Plaza al frente de un proyecto cuya

novedad fundamental para este curso es el refuerzo en el juego interior, con la llegada del experimentado James Augustine y, sobre todo, Giorgi Shermadini.

## ¿Resurrección blanca?

El nombre del otro finalista saldrá del emparejamiento Real Madrid-Herbalife Gran Canaria (22 horas). El conjunto madridista ha vivido un

EL CAMPEÓN DE LIGA CUENTA ESTE CURSO CON UNA PLANTILLA MÁS COMPLETA

verano un tanto atípico, con internacionales como Felipe Reyes o Rudy Fernández fuera del ajeteo de la selección, aunque esa relación con el combinado nacional también dejó una mala noticia en forma de lesión de Sergio Llull. Con Pablo Laso renovado hasta 2020 y las llegadas de Kuzmic y Causeur, el cuadro blanco intentará resarcirse tras un año agrí dulce.

# LEÓN, LA TIERRA DEL TESORO

**Parque estelar de Babia**  
En 2013, la Reserva de la Biosfera de Babia recibió un estatus sobre la calidad de su cielo nocturno. En junio de 2014 Babia fue declarado Parque Estelar (Starlight) al amparo de la iniciativa Starlight, impulsada por la UNESCO.

**Pinar de Puebla de Lillo**  
Una de las zonas de la Flora Ibérica lo encontramos en las montañas de León. Se trata del pinar de Lillo, entre Puebla de Lillo y el puerto de las Serenas.

**Embalse de Riaño**  
Pasado un barco, se avistan arroyos, vertederos y diferentes variedades de la flora y fauna muy poco comunes.

**El valle del Silencio**  
Situado a los pies del pico Aquilana, en los montes Aquilanos (León).

**San Miguel de Escalada**  
Fundado a finales del siglo IX, durante el reinado de Alfonso II, por un grupo de monjes, eremitas cordobeses.

DIPUTACIÓN DE LEÓN

DESCUBRE LOS TESOROS "OCULTOS" EN LA PROVINCIA DE LEÓN

# REdescubreLeon

Más tesoros e información en [www.turisleon.com](http://www.turisleon.com)

cómo la Lechería Hidráulica en Sosas de Lactaria, la Cueva de Valponquero, la Cueva de Ullmazares, Prolago de Babia, Museo del Gallo de Puma de La Vecilla, el Museo de las Antiguas Escuelas en Soto de Sajambre, Lubi, Museo de la Fauna Salvaje, Museo de la Trasmancia en Prieto, El Faedo en Onara, el Centro de Interpretación del Calebrico, Centro del Cima de La Vid, Hayedo de Bustayor, Centro de Interpretación Textil La Comunal en Val de San Lorenzo, Centro de la Caza (Cazario) en La Bana... y muchos más en [www.turisleon.com](http://www.turisleon.com)

## BALONMANO | DIVISIÓN DE HONOR FEMENINA

## El Base, a dar la gran campanada

El equipo de Jorge Ruiz-Hidalgo visita este sábado la cancha del Rocasa Gran Canaria Ace

- Hasta la fecha, el cuadro madrileño es colista

## F. Q.

Desde hace varias temporadas, hablar del Rocasa Gran Canaria Ace es hacerlo de uno de los candidatos a los diferentes títulos nacionales en lo que a las competiciones femeninas de balonmano se refiere. Pues bien, ese gigante será el próximo rival del Base Villaverde, en un encuentro correspondiente a la tercera jornada de la División de Honor Femenina, también conocida como Liga Loterías por motivos de patrocinio.

Ambos equipos llegan a este choque en situaciones prácticamente opuestas. Mientras el cuadro insular ha logrado un pleno de victorias en estas dos fechas, el Base Villaverde no ha podido aún estrenar su casillero de puntos.

## Otro revés

La pasada semana, el equipo madrileño se estrenaba en Plata y Castañar ante el BM Castellón, rival con el que cayó por 26-32, a pesar de los 5 goles de Natalia Montilla.



Plantilla del Base Villaverde

## FÚTBOL | PREFERENTE

## Carabanchel, Moscardó y Latina arrancan con buen pie

## A. RODRÍGUEZ

La primera jornada del Grupo II de Preferente deparaba debuts a domicilio para tres equipos de la zona Sur de la capital, aunque esa circunstancia no fue óbice para que el Real Carabanchel, el CD Latina y el Colonia Moscardó se hicieran con sus primeros triunfos del curso y, de paso, se colocaran en la zona alta de la clasificación.

Así, el 'Cara' sacó una trabajada victoria de su viaje a Cienfuegos (0-2), que le vale para ilusionar a una afición que tendrá su primera cita en La Mina este domingo 24 (11:30 horas) frente al Villaviciosa de Odón, rival que en la primera fecha del calendario cayó como local frente al Colonia Moscardó por 1-2. Precisamente el equipo de Usera también se estrenará como local el mismo día y a la misma hora, aunque en su caso tendrá como oponente a una Escuela Deportiva Moratalaz que es líder gracias a la victoria por 3-1 frente al Trival Valderas B.

## Terna completa

El otro de los conjuntos que tuvo una entrada triunfal fue el CD Latina, merced al 0-2 con el que se cerró su partido en el campo del filial del Móstoles URJC. Tras esa alegría, los hombres que dirige Luis Castro se vestirán de corto este domingo (10:45 horas) para verse las caras en el Cotorruelo con el CD Sitio de Aranjuez.



El Villaverde ocupa la penúltima posición

## FÚTBOL | TERCERA DIVISIÓN

## Viaje a Pinto en busca de una reacción necesaria

El Villaverde visitará este sábado el Amelia del Castillo con la intención de sumar un triunfo que le saque de la zona de descenso

23/09 | 19:00H.

PIN | 3º | 9PT.

VIL | 19º | 1PT.

## F. Q. SORIANO

@franciscoquiros

Es cierto que sólo se llevan disputadas cuatro jornadas en el Grupo VII de Tercera División, pero a tenor de lo visto hasta ahora, la temporada 2017-2018 promete ser

bastante complicada para el Villaverde San Andrés. El equipo que dirige Paco Sendarribias sólo ha conquistado uno de los doce puntos que ha disputado, un bagaje que le ha llevado hasta la penúltima posición de la tabla, empatado a puntos con el CD El Álamo, colista por su peor balance de goles a favor y en contra.

## Nueva salida

Ante esta situación, al Villaverde le toca reaccionar si no quiere descolgarse en estos

primeros compases del curso. El calendario le depara este sábado 23 una visita al campo del Atlético de Pinto, un rival que atraviesa un momento dulce, gracias a los 9 puntos que ha sumado. Eso sí, la trayectoria de los rojinegros deja un dato para la esperanza verde, ya que a pesar de estar en la tercera posición, el cuadro que entrena Javier García Márquez ya sabe lo que es perder en el Amelia del Castillo, algo que sucedió en la segunda jornada, cuando el Tres Cantos dio la sorpresa en Pinto.

En lo que respecta a la pasada jornada, el Villaverde sumó su tercera derrota de la temporada al caer como local con el Internacional (0-1).

## HOCKEY HIERBA | AYUNTAMIENTO DE MADRID

## Honores de campeón en Cibeles

La alcaldesa de Madrid recibe al Club de Campo por el 'doblete' de la pasada campaña

## GENTE

Acompañadas de Joaquín Ballesteros, gerente de la entidad, y otros directivos y patrocinadores, las integrantes de la plantilla del Club de Cam-

po Villa de Madrid de hockey hierba fueron recibidas el pasado miércoles día 20 en el Ayuntamiento de la capital por la alcaldesa Manuela Carmena. El motivo de este acto estaba más que justificado: la consecución del 'doblete' la pasada temporada, al alzarse como campeonas de la Liga y de la Copa de la Reina. "Sois unas chicas estupendas y vais

a ser unas mujeres estupendas", les comentó la edil.

## Obsequios

Carmena mostró orgullosa de que varias de las integrantes de este equipo, entre ellas su capitana, formen habitualmente parte de la selección española. Tras resaltar los valores del esfuerzo, la solidaridad, el entusiasmo y la pa-

sión de las jóvenes, la alcaldesa también aseveró que "el deporte es algo que ayuda a ser feliz".

Al terminar el acto, regaló a cada una de las jugadoras una medalla de chocolate con el relieve de la fuente de la Cibeles, igual que ha hecho en ocasiones anteriores con los grandes equipos de fútbol de la ciudad.

## TENIS | CIUDAD DE LA RAQUETA

## El Villa de Madrid alcanza su IX edición

## A. R.

Desde el pasado sábado día 16, las instalaciones de la Ciudad de la Raqueta (C/ Monasterio del Paular, 2) albergan una nueva edición, la novena, del Torneo Internacional Villa de Madrid. Se trata de un evento de categoría ITF 25.000 y cuyas finales se dis-

putarán este domingo día 24 de septiembre.

Al acto de presentación acudieron Miguel Díaz, presidente de la Real Federación Española de Tenis; Tati Rascon, presidente de la Federación de Tenis de Madrid y Koki Martí, CEO de la Ciudad de la Raqueta.

# Nuevas lentes progresivas personalizadas STEINER-PRECISIÓN



Disfrute de esta promoción limitada de la prestigiosa marca alemana en su **óptica local**



Gafas progresivas a medida  
por solo **299 €<sup>1</sup>**  
en vez de ~~879 €<sup>2</sup>~~

## ¿Cómo participar en esta super oferta de progresivas?

1. Diagnóstico en su óptica local

2. Elección de las progresivas más adecuadas

3. Gran comodidad visual y rápida adaptación

### Ventajas

- ✓ Cristales progresivos personalizados freeform de STEINER
- ✓ Tratamientos antirreflejante, endurecido y Super H2 efecto Lotus
- ✓ Cristales progresivos diseñados según los últimos avances científicos, minimizando aberraciones laterales de las lentes
- ✓ Graduación de la vista y atención en una óptica local incluida en el precio
- ✓ Montura<sup>1</sup> a elegir entre los 250 modelos que tenemos en nuestra colección de gafas.es
- ✓ Seguro<sup>1</sup> de gafas durante un año contra daños en cristales y montura
- ✓ Garantía de satisfacción de 6 meses<sup>1</sup>
- ✓ Oferta exclusiva para los clientes de **gafas.es\***

## ¿Cómo son posibles nuestros precios?

### Modelo gafas.es

**Sin intermediarios:** Ahorro de costes mediante comercialización directa.



### Otras marcas

La forma habitual: Aumento de costes con la comercialización mediante intermediarios.



Encuentra tu óptica asociada de gafas.es llamando gratis al

**911 012 999**



\* Oferta limitada a 2.000 gafas por mes máximo 50 gafas por óptica gafas.es  
<sup>1</sup> Se incluye Copión gratis por valor de 80€, disponible en una montura de nuestra colección. No se entrega la montura por separado. Si se descuenta su importe del valor de las lentes. Cristales progresivos freeform personalizadas de material plástico ligero (DCE) con tratamientos antirreflejante, endurecido y Clear Coat. Además graduación de la vista, y seguro de gafas durante un año contra daños en cristales y montura y cambios en graduación de al menos 0,50pt, con una franquicia del 20% 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 devuelve la diferencia. Consulte con el óptico los límites de fabricación y coste adicional de extras o diferentes colecciones de monturas.  
<sup>2</sup> Gafas progresivas de otros fabricantes con lentes freeform personalizadas de última generación y adaptadas a los perfiles de usuario suelen costar más de 1.000 €. Suma del precio de una montura estándar y el precio de dos lentes progresivas de acuerdo con los precios de venta recomendados de otros fabricantes, p. ej. Zeiss, Hoya, Seiko, Rodenstock.  
 Una oferta de Gafas en Red de Ópticas SL, Escultor Gregorio Hernández 6, 30110 Cabicos de Torres, España. Oferta válida hasta 30/11/2017 e aplicar máximos indicados. Gafas en Red de Ópticas SL se reserva la posibilidad de prorrogar la vigencia de esta promoción.

NUEVA TEMPORADA | TENDENCIAS OTOÑO-INVIERNO

# El sastre, el protagonista

Este viernes por la noche comienza el otoño y es hora de ir preparándose para la bajada de temperaturas ● De la mano de Rebeca Labara, editora del blog de lifestyle 'A trendy life', descubrimos las tendencias que no pueden faltar en nuestro armario en la nueva temporada

TEXTO DE MAMEN CRESPO (@mamencrespo)

## ● Blazer de cuadros

Rebeca lo tiene claro. Es una de sus grandes apuestas para la nueva temporada. "Se vio mucho antes de verano y este otoño viene pisando muy fuerte. Protagonista indiscutible de los 'looks' de 'street style' de las semanas de la moda, combina de maravilla con jeans o vestidos y da un toque de sofisticación a los estilos más sencillos", explica. Ya sabéis cómo utilizarla. No lo dudéis tanto para el día con los vaqueros, como para la noche con un vestido.

## ● Flores

La editora de 'A trendy life' no duda de esta tendencia, que es una de sus favoritas: las flores. Ella apuesta tanto por las estampadas como por las bordadas, y tanto en jerseys como en pantalones o accesorios. Es la mejor forma de darle un toque de color al oscuro otoño.

## ● Silueta oversize

No sale del armario a pesar de que lleva varias temporadas en auge. Rebeca recomienda los jerséis amplios, los abrigos masculinos de corte ancho y los jeans tipo 'boyfriend'; los mejores aliados para sumarse a esta tendencia que vuelve. Todo apunta que para quedarse.

## ● Estilo deportivo

Que deseamos comodidad en nuestro día a día es algo que tenemos claro. Afortunadamente, este otoño se impone el estilo deportivo. "No se trata de llevar chándal a diario, pero, ¿por qué no combinar un pantalón 'sporty' de algodón con una camisa y convertirlo en tu 'look de oficina'?, se pregunta Rebeca. Como no hay motivos para decir no, a por ello.

## ● Rojo

La bloguera no lo duda, es el color del momento en cualquiera de sus tonos. Ella lo recomienda porque nos hará pisar "con seguridad" allá por donde vayamos. Su apuesta, en unas botas altas rojas.

## ● Pieles

Aunque parece que no será un otoño frío siempre es recomendable tener un buen abrigo de este tipo entre nuestras prendas favoritas.

## ● Traje sastre

Es, sin duda, la estrella de la temporada. Las pasarelas se llenaron con su presencia. Nunca defrauda y es válido tanto como 'look' de oficina, como para darle un toque informal a las salidas nocturnas.



Looks de la Madrid Fashion Week de febrero de Miguel Marín y Jorge Vázquez



**Un referente en Internet:** Rebeca Labara es editora del blog de lifestyle 'A trendy life' (Atrendylifestyle.com), donde trata temas de moda, decoración, viajes, eventos y bodas. Además, tiene una importante presencia en redes sociales, en especial en Instagram, donde se pueden ver looks como el de la imagen: @atrendylife



## HORÓSCOPO | LA PREDICCIÓN DE LA SEMANA



### ARIES

21 MARZO — 20 ABRIL

**Acción:** Sigue tu intuición. **Sentimientos:** Añade confianza en tus iniciativas. **Suerte:** En asuntos económicos. **Salud:** La desconfianza te causa alteraciones.



### TAURO

21 ABRIL — 21 MAYO

**Acción:** Planifica tus métodos de acción. **Sentimientos:** Muchos frentes abiertos. **Suerte:** Todo gira alrededor de ti. **Salud:** Sé creativo en tu profesión.



### GÉMINIS

22 MAYO — 21 JUNIO

**Acción:** En temas profesionales. **Sentimientos:** Sucesos inesperados. **Suerte:** Sueños lúcidos. **Salud:** Sólo ocúpate, no te preocupes.



### CÁNCER

22 JUNIO — 22 JULIO

**Acción:** En tus nuevos conocimientos. **Sentimientos:** Altibajos emocionales. **Suerte:** En los planes a largo plazo. **Salud:** Necesitas descansar.



### LEO

23 JULIO — 22 AGOSTO

**Acción:** En temas de patrimonio. **Sentimientos:** Conversaciones tranquilas. **Suerte:** En tu profesión. **Salud:** Empieza tu regularidad de ejercicios y deporte.



### VIRGO

23 AGOSTO — 22 SEPTIEMBRE

**Acción:** En asuntos de pareja. **Sentimientos:** Tómate todo con más calma. **Suerte:** En tu sabiduría. **Salud:** La moderación y tranquilidad te ayudan.



### LIBRA

23 SEPTIEMBRE — 22 OCTUBRE

**Acción:** Tus actos de ayuda deben ser completos. **Sentimientos:** Busca tu espacio. **Suerte:** Sentirás tu valor personal. **Salud:** Importancia de ser realista.



### ESCORPIO

23 OCTUBRE — 22 NOVIEMBRE

**Acción:** Aprovecha en tus momentos de ocio. **Sentimientos:** Conversaciones tranquilas. **Suerte:** Con la pareja. **Salud:** Evita los sueños irreales.



### SAGITARIO

23 NOVIEMBRE — 21 DICIEMBRE

**Acción:** Disfruta de la paz. **Sentimientos:** Cíñete a la realidad. **Suerte:** En tus placeres diarios. **Salud:** Todo transcurre de forma afable y benéfica.



### CAPRICORNIO

22 DICIEMBRE — 20 ENERO

**Acción:** En tus excursiones. **Sentimientos:** Amistades y amores imprevistos. **Suerte:** En tus diversiones y placeres. **Salud:** Necesitas un revulsivo en tu vida.



### ACUARIO

21 ENERO — 19 FEBRERO

**Acción:** En tus inversiones y bienes. **Sentimientos:** Necesitas claridad. **Suerte:** En tu vida hogareña. **Salud:** Mucha tranquilidad y calma para todo.



### PISCIS

20 FEBRERO — 20 MARZO

**Acción:** Todo depende de la forma en la que lo integres. **Sentimientos:** Tómate un tiempo. **Suerte:** Con amigos y viajes. **Salud:** Muestra tu forma de ser.

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

Además, hazte con tus **cupones de 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\\_españa](http://www.instagram.com/urbancheck_españa)

y participa en los concursos que tenemos en exclusiva para ti. Podrás llevarte un montón de premios y descubrir muchas más ofertas.

ESPAÑO PATROCINADO POR: **Victoria Vélez 625 666 045**  
 Bióloga - Naturópata (Col. 4331)

[www.astral.com.es](http://www.astral.com.es)

## AVENTURA AMAZONIA Los nuevos parques temáticos de aventura en los árboles



Tras 12 años de andadura, se han consolidado como una de *las mejores y más originales propuestas de ocio* para huir de la ciudad y disfrutar, al mismo tiempo, de una auténtica aventura en la Naturaleza.

Son *accesibles para todos*, ya que no hace falta ni una destreza, ni una condición física especial y cualquiera puede participar. La sensación de lanzarse y pasear por las copas de los árboles es realmente asombrosa. Así lo demuestran los más de 700.000 aventureros que ya han pasado por sus instalaciones de Cercedilla y Pelayos de la Presa en Madrid.

Construidos sobre los árboles de manera especial para no dañarlos, forman circuitos de aventura en altura. Los hay sencillos para niños (Kids, Explorador), de

mayor dificultad (Jungla y Aventura), espectaculares a más de 12 metros de altura donde se suelta adrenalina a raudales (Deportivo y X-Trem) o el nuevo Monkey Jump, un espectacular salto al vacío a 12 m. de altura o un circuito de solo tirolinas (Canopy) con 470m. de longitud.

Los juegos más espectaculares son las tirolinas. *En el Parque de Pelayos tienen la tirolina más larga de España entre árboles: nada más y nada menos que 252m.* Aunque hay muchos más juegos como el Salto de Tarzán, Pasarelas Colgantes, Lianas, Redes... *El parque de Cercedilla cuenta con 114 juegos y 33 tirolinas y el de Pelayos con 95 juegos y 22 tirolinas.*

La edad mínima para participar es de 6 años, aunque en Pelayos tienen un circuito MiniKids para niños desde 4 años que también funciona a modo de guardería. Ideal para ir con familia, amigos, despedidas de soltero/a, centros escolares... También cuentan con instalaciones solo para el mundo de la empresa, y únicas en España, en las que se desarrollan tanto jornadas de *teambuilding* como Eventos para empresa ([www.amazonia-](http://www.amazonia-teamfactory.com)

[teamfactory.com](http://www.amazonia-teamfactory.com)). Aunque no es obligatorio, os recomendamos reservar con tiempo.



**Para contactar:**  
 Teléfono de Reservas 918 523 808  
 o en [www.aventura-amazonia.com](http://www.aventura-amazonia.com)

**BELLAS ARTES**  
Teatro Bellas Artes  
OLEANNA  
de David Harell  
Fernando Guillén Cuervo, Natalia Sánchez

**LA LATINA**  
teatrolatina  
Josema Yuste  
"El Monaguillo"  
Santiago Urzúaide  
Ray Cooney

**NUEVO ALCALÁ**  
NUEVO TEATRO ALCALÁ  
LOS HOMBRES DE MARTE  
Y LAS MUJERES DE VENUS  
A PARTIR DEL 19 DE SEPTIEMBRE

**BANKIA - PRÍNCIPE PÍO**  
LUCY LUMMIS  
JAZZ TRIO  
22 DE OCTUBRE A LAS 18:00 H

**AMAYA**  
ARTURO FERNÁNDEZ  
ESPECTACULO 19 SEPT  
ALTA SEDUCCIÓN

**NUEVO APOLO**  
SONS  
29 DE SEPTIEMBRE A LAS 21:00 H

**PHILIPS - GRAN VÍA**  
27 EL MEN CO

**COFIDIS ALCÁZAR**  
EL BRUJO  
AUTOBIOGRAFÍA DE UN YOGUI

DiPruta comprando las entradas  
GREASE  
Sing-Along  
8 €

## AGENDA CULTURAL | MADRID IMPRESCINDIBLE



### EXPOSICIÓN

#### Paisajes escarpados, abruptos... y más

El Real Jardín Botánico acoge la serie de fotografías 'Parque Natural', del bilbaíno José Ramón Aís, y la exposición de pintura 'El florero en flor', del madrileño Jorge Diezma.

» Hasta el 19 de noviembre

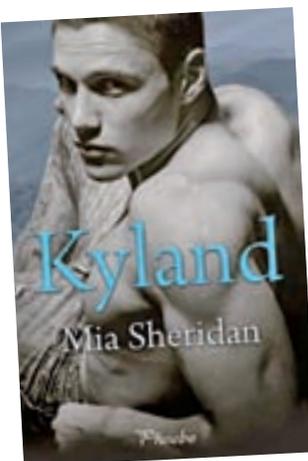


### CONCIERTO

#### Una noche en la que se esperan sorpresas

En un concierto que promete quedar en el recuerdo, David Otero contará con colaboraciones como las de Maldita Nerea, Funambulista o Efecto Pasillo. Lo abrirá la banda Bombai.

» La Riviera. 29 de septiembre



### MIA SHERIDAN

#### Kyland

Tenleigh Falyn debe luchar cada día para sobrevivir en el humilde pueblo minero de Dennville, Kentucky, en los montes Apalaches, donde vive con su hermana y su madre.

» Ediciones Pàmies



### LOLA A. AKERSTRÖM

#### Lagom

Descubre las claves de 'Lagom', la novedosa filosofía de vida que viene de Suecia y que promulga el equilibrio y la moderación como las claves de la felicidad.

» Urano



### TEATRO

#### Esperanzas, ambiciones, victorias y fracasos

La obra 'Cartas de amor' se centra en dos personajes: Melissa Gardner y Andrew Makepeace Ladd III, que se leen el uno al otro las notas, cartas y postales en las que, durante casi cincuenta años, se han contado las esperanzas, ambiciones, sueños, decepciones, victorias y también los fracasos que han tenido a lo largo de sus vidas.

» Hasta el 5 de noviembre. Teatro Maravillas

### QUÉ ESCUCHAR



#### Unos resultados sorprendentes

##### Sidecars

WARNER MUSIC

Sidecars vuelven con nuevas canciones. Después del éxito de su disco en directo 'Contra las cuerdas' y su posterior gira, regresan con nuevo trabajo. Con la producción de Nigel Walker, han estado grabando en los estudios La Casa Murada y en Music Lan, en un periodo de alta concentración y con unos resultados sorprendentes.

### CIENCIA

#### La Noche Europea de los Investigadores

La Comunidad de Madrid se une un año más a la Noche Europea de los Investigadores, con más de 40 actividades.

» 29 de septiembre

### FESTIVAL

#### Más de 100 edificios abren al público

La tercera edición del Open House Madrid incorpora espacios como la casa Lucio Muñoz de Fernando Higuera.

» 30 de septiembre y 1 de octubre

### EXPOSICIÓN

#### Una muestra para una nueva mirada

La exposición 'Zuloaga en el París de la Belle Époque' lanza una nueva mirada sobre la obra del artista vasco.

» Fundación MAPFRE. 28/09 al 7/01

GASTRONOMÍA | JORNADAS

# Vuelven a la carta 12 platos tradicionales madrileños

El restaurante La Clave organiza una semana dedicada exclusivamente a la cocina más castiza de nuestra región

- Se puede degustar hasta el día 30

A.E.  
@albertoescri

Madrid tiene semana gastronómica. La Clave (Velázquez, 22) ha inaugurado este viernes la I Semana de la Cocina Madrileña. Las primeras jornadas sobre la cocina regional se celebran hasta el sábado 30 y recuperan 12 recetas castizas

tradicionales, algunas de ellas caídas en el olvido. Más allá de clásicos como el cocido madrileño (en cuatro vuelcos), los callos, las sopas de ajo y el pollo en pepitoria, se rescatan los soldaditos de Pavía, los pimientos rellenos de manitas de lechal, el 'empedrado de lechal' o el besugo a la madrileña. De postre se podrán degustar las rosquillas



El tradicional cocido no podía faltar

listas de San Isidro, ponche, bartolillos a la crema de limón y buñuelos castizos.

Los madrileños tienen una oportunidad única de probar una selección de recetas que,

durante el siglo pasado, abundaban tanto en la restauración como en la cocina casera regional. Así, cobra especial protagonismo el besugo, no sólo cocinado a la madrileña,

sino también en palitos rebozados (soldaditos de Pavía). Sólo tres platos de la I Semana de la Cocina Madrileña forman parte de la carta habitual de La Clave (los ca-

llos, el pollo en pepitoria y el cocido). El resto se sirven en exclusiva durante estos nueve días.

Con la tierna carne de lechal de Guadarrama se rellenaban los pimientos. Servida en dados y mezclada con patatas se formaba el llamado 'empedrado de lechal', otro plato de la época caído en desuso. Sin olvidar los bartolillos a la crema de limón, dulce imprescindible en todas las pastelerías y cafeterías del centro de Madrid hasta los años 80.

RECETAS QUE DURANTE EL SIGLO PASADO ABUNDABAN EN LAS COCINAS

Por 35 euros, el menú incluye tres primeros y cuatro segundos a elegir, con pan, una copa de vino de Madrid y postre. Más información en [Restaurantelaclave.com](http://Restaurantelaclave.com).

**91 548 02 63**

Puede poner su anuncio en: calle Gran Vía 57, 9ºA, 28013 Madrid. (Metro Plaza España) en horario de 8:30 a 15:30 h. (Lunes a Viernes). Gente en Madrid no se responsabiliza de la procedencia ni de la veracidad de los anuncios breves, y se reserva el derecho de modificar el emplazamiento de los mismos, así como la publicación o no en caso de no cumplir las condiciones necesarias. El coste de la llamada a los números 807 es de 1,21 €/min. desde la red fija y de 1,57 €/min. desde la red móvil. IVA incluido.

Anuncios clasificados

<p><b>1. INMOBILIARIA</b> 1.2. ALQUILER PISOS</p> <p style="text-align: center; background-color: #0056b3; color: white; padding: 2px;">OFERTA</p> <p>APARTAMENTO 430€. 611294067.</p> <p>APARTAMENTOS y estudios. 350€ - 500€. 653919653.</p>	<p><b>ESTUDIOS</b> y Apartamentos. 350€/450€. 699971875.</p> <p>PISO. 500€. 611294082.</p> <p>PISO 3 dormitorios 590€. 653919652.</p> <p>PISO 450€. 653919652.</p>	<p><b>2. EMPLEO</b></p> <p style="text-align: center; background-color: #0056b3; color: white; padding: 2px;">OFERTA</p> <p>INGRESOS extras. 661018797.</p> <p style="text-align: center; background-color: #0056b3; color: white; padding: 2px;">DEMANDA</p> <p>BUSCO trabajo como interna. 664398130.</p> <p>COBRO la voluntad. Ángel, pintor español. Experiencia. 639006668.</p> <p>CUIDARÍA Mayores. 697739495.</p>	<p><b>13. FINANZAS</b> 13.1. CRÉDITOS</p> <p style="text-align: center; background-color: #0056b3; color: white; padding: 2px;">OFERTA</p> <p>SEGUROBAN. Si tiene casa tiene crédito. Cómodas cuotas o 1 año sin pagos Tel. 900 900 903 (Llamada gratuita)</p>
<p style="font-size: 1.5em; font-weight: bold; color: black; text-align: center;">PRÉSTAMOS HIPOTECAS</p> <p style="text-align: center; background-color: #0056b3; color: white; padding: 5px;">Consiga dinero para cubrir sus necesidades Unificación de deudas No importa ASNEF-RAI-EMBARGOS PARAMOS SUBASTAS</p>	<p style="font-size: 1.5em; font-weight: bold; color: black; text-align: center;">ESTUDIOS TOTALMENTE GRATUITOS</p> <p style="text-align: center; background-color: #0056b3; color: white; padding: 5px;">EUROMERCADOS es una gestoría que trabaja con dinero de inversionistas. Todas nuestras operaciones están confeccionadas por nuestro departamento legal y firmadas ante notario. Garantizamos seriedad y confidencialidad.</p>	<p><b>3. ENSEÑANZA</b> 3.1. MÚSICA</p> <p style="text-align: center; background-color: #0056b3; color: white; padding: 2px;">OFERTA</p> <p>INICIACIÓN al piano. 915197849.</p>	<p><b>14. VARIOS</b> 14.1. JUGUETES</p> <p style="text-align: center; background-color: #0056b3; color: white; padding: 2px;">DEMANDA</p> <p>COMPRO juguetes antiguos, álbumes, Mádelman, scalextric, trenes, playmobil. 653017026.</p> <p>COMPRO juguetes. Scalextric. Mádelman. Nancy. Playmobil. Trenes. 609148383.</p>
<p style="font-size: 1.5em; font-weight: bold; color: black; text-align: center;">ESTUDIOS TOTALMENTE GRATUITOS</p> <p style="text-align: center; background-color: #0056b3; color: white; padding: 5px;">EUROMERCADOS es una gestoría que trabaja con dinero de inversionistas. Todas nuestras operaciones están confeccionadas por nuestro departamento legal y firmadas ante notario. Garantizamos seriedad y confidencialidad.</p>	<p><b>8. OCIO</b> 8.1. LIBROS</p> <p style="text-align: center; background-color: #0056b3; color: white; padding: 2px;">DEMANDA</p> <p>COMPRO toda clase de libros nuevos y usados. Ofrezco hasta 1€. 656344294.</p>	<p><b>10. INFORMÁTICA</b> 10.1. REPARACIONES</p> <p style="text-align: center; background-color: #0056b3; color: white; padding: 2px;">OFERTA</p> <p>INFORMÁTICO Domicilios. 671277949.</p>	<p><b>15. RELACIONES</b> 15.2. ÉL BUSCA ELLA</p> <p style="text-align: center; background-color: #0056b3; color: white; padding: 2px;">DEMANDA</p> <p>GERMÁN, SOLTERO, 68 AÑOS. BUSCA MUJER DE 50 / 70. RELACIÓN PAREJA. 639948920.</p> <p>CASADO 47. Busco Amante. 622156301.</p>
<p style="font-size: 1.5em; font-weight: bold; color: black; text-align: center;">ESTUDIOS TOTALMENTE GRATUITOS</p> <p style="text-align: center; background-color: #0056b3; color: white; padding: 5px;">EUROMERCADOS es una gestoría que trabaja con dinero de inversionistas. Todas nuestras operaciones están confeccionadas por nuestro departamento legal y firmadas ante notario. Garantizamos seriedad y confidencialidad.</p>	<p><b>15.3. ELLA BUSCA ÉL</b></p> <p style="text-align: center; background-color: #0056b3; color: white; padding: 2px;">DEMANDA</p> <p>BUSCO pareja. 612539303.</p> <p>BUSCO pareja. Seriedad. 697739495.</p>	<p>Información: <b>J. Martín</b> - Telf: <b>676 640 200</b> <a href="mailto:euromercados@hotmail.com">euromercados@hotmail.com</a></p>	

¿ESTÁS BUSCANDO UNA SOLUCIÓN?

VIERNES A LAS 10H · 16H Y ESPECIALMENTE 20H

BRUJERÍAS · ENFERMEDADES SIN DIAGNÓSTICO · ENVIDIA  
AMARRES DE AMOR · DROGAS · ALCOHOL · TAROT  
PROBLEMAS ESPIRITUALES · MISTERIOS · MALA SUERTE  
CAMINOS CERRADOS · ANSIEDAD · VICIOS · SANTERÍA  
PROBLEMAS MATRIMONIALES · DEPRESIÓN · MAGIA NEGRA

LIMPIEZA ESPIRITUAL · VENCE LOS PROBLEMAS POR DIFÍCILES QUE SEAN

PASEO SANTA MARÍA DE LA CABEZA, 12 (ATOCHA) · ENTRADA GRATIS

CONSULTAS SIN COMPROMISO: ☎ 91 539 26 18 · 📞 600 400 624

MAESTRO KARAN

En menos 7 días tus problemas resueltos: vuelta de la persona amada, cura de la impotencia sexual, previene al mal de ojo, mejora vida familiar, protege frente a enemigos... Trabajo con un gran centro especializado de África. A través de una vibrante claridad de su pasado, presente y futuro le daremos a conocer su camino y destino.

GARANTÍA TOTAL: 600 806 572

Gente digital

Toda la información que necesitas

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

Gabriel

806 506 891

AUTÉNTICO VIDENTE AFRICANO

Maestro Mamedou 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, Cuido mal de ojo y maledicciones. Potencio 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

Maestra Chamana Chalana La Bruja del amor

¿CANSADO DE SUFRIR POR AMOR NO CORRESPONDIDO? AMARRES 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

VIDENTE IBRAHIMA

SOLUCIONA TODO TIPO DE PROBLEMAS Amor, trabajo, negocios, familia, mal de ojo, impotencia sexual, suerte, protección. Si tu pareja lo ha dejado, venga a verme, él o ella volverá la misma semana

910 590 931  
631 142 024

PACILIZADORES DE MADR ATTIENDO DE 8 A 20 H. ALMOZAROS MADRID

MAESTRO SIDATY VIDENTE CURANDERO

20 AÑOS EXPERIENCIA. SOLUCIONA CUALQUIER PROBLEMA. AMOR, RECUPERACIÓN PAREJA EN 3 DÍAS, IMPOTENCIA SEXUAL, MAL OJO, ATRAER CLIENTES, DEPRESIONES, SUERTE NEGOCIOS, MANTENER TRABAJO, PROTECCIÓN FAMILIARES, ENDULZAMIENTOS, JUSTICIA Y EXÁMENES.

ESPECIALISTA EN PROBLEMAS MATRIMONIALES TRABAJO SERIO Y EFICAZ

POSIBILIDAD DE DESPLAZAMIENTO 610 012 992 RECIBO TODOS LOS DÍAS DE 8 A 21 H.

ALBERTO ESCRIBANO  
@albertoescr

## PASTORA SOLER

# “He sido muy feliz en el escenario, pero necesitaba coger aire”

Tras más de dos décadas en los escenarios, la sevillana vuelve a la escena musical con 'La calma', su nuevo trabajo de estudio • “Canciones emocionantes” en las que no falta un tema al que le ha dado nombre Estrella, su hija



**E**s una de las mejores voces de nuestro país, y después de cuatro años alejada de los escenarios, son muchos los que la echaban ya de menos. Pastora Soler vuelve con 'La calma', su nuevo trabajo de estudio, que vio la luz el pasado viernes 15 de septiembre. “Desde muy pequeña he estado siempre haciendo discos y giras, sin tomarme ningún respiro, porque crees que no puedes parar. Es un error. Sí se puede parar y hay que parar, porque así se coge oxígeno y se vive para seguir contando cosas. He sido muy feliz en el escenario durante 20 años pero necesitaba coger aire”, explica la cantante sobre su parón, tiempo durante el que ha sido madre y que ha dedicado, entre otras cosas, a cuidar de su hija Estrella.

pero están ahí para que cada uno se identifique con ellos. También hay una canción dedicada a mi hija, que no podía faltar”, cuenta. Y es que Pastora Soler se encuentra ahora en uno de sus mejores momentos, olvidado ya aquel episodio de miedo escénico que fue el detonante para tomarse un tiempo de descanso y alejarse de la vorágine, focos y cámaras.

### Al límite muchos años

Según reconoce nuestra protagonista, su vida durante los últimos 23 años dedicados a la música la ha “vivido al límite”. “Todo pasa factura, ahora me voy a dejar, como siempre he hecho, el alma y el corazón en la promoción de este disco, pero además disfrutando”, afirma.

### Eurovision

Con el mejor puesto (10) en Eurovisión de cuantos representantes españoles han acudido al certamen durante los últimos años, Pastora Soler cuenta a GENTE que fue una experiencia “muy positiva”. “Me tiré a la piscina, porque la verdad es que siempre he sido muy valiente, y fue un puesto muy digno. Lo mejor de todo es que pasan los años y la gente recuerda esa actuación como un momento bonito”, recuerda.

También hay tiempo para hablar de los continuos fracasos eurovisivos de nuestro país, acerca de lo que reconoce “no tener ni idea”. “Lo que está claro es que no son justos los puestos de los últimos años. Ni Barei ni Edurne, por ejemplo, se merecían esas posiciones”, dice, aunque en referencia a otras apuestas, añade que “hay que llevar una buena canción, una buena apuesta y gente a la que el escenario no se le quede grande. Debemos optar por artistas con una mínima trayectoria”, finaliza.

### Un disco positivo

Sobre su nuevo trabajo, Pastora Soler afirma haberse quedado con las canciones que “tienen que ver con lo que quiero transmitir”, al tiempo que añade que es un disco “positivo, emocionante y energético”.

“Mucha balada, pero con canciones muy vitales”. Así describe la propia artista un trabajo en el que, según reconoce, el productor Pablo Cebrián ha puesto su sello y su fuerza. “Para nada quería hacer un disco triste ni canciones que hablaran de todo lo que me pasó. Hay temas que yo me los llevo a mi terreno,

“ES UN DISCO CON MUCHA BALADA PERO CON CANCIONES MUY VITALES”

“NO QUERÍA HACER ALGO TRISTE QUE HABLARA DE LO QUE ME PASÓ”

“CON EUROVISIÓN ME TIRÉ A LA PISCINA Y FUE UN PUESTO MUY DIGNO”

**caredent**  
Clínica Dental

ESPECIALISTAS EN IMPLANTES

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

INVIERTA EN SALUD PARA USTED Y TODA SU FAMILIA  
APROVECHE ESTE OTOÑO PARA ARREGLARSE LA BOCA

EXTRACCIÓN  
IMPLANTE DE TITANIO 100%  
ADITAMENTO PROTÉSICO  
CORONA METAL-PORCELANA

30% DTO EN TODOS LOS TRATAMIENTOS

SI ESTA SEMANA REALIZA TRATAMIENTO DE IMPLANTES CON NOSOTROS LIMPIEZA GRATUITA

CAREDENT VILLAVERDE BAJO  
C/ Juan José Martínez Seco, 32 - 28021 Villaverde Bajo - Madrid  
Villaverde Bajo - Cruce Telf.: 917 971 999