

# Gente

AÑO 12, NÚMERO 469  
13 - 20 OCTUBRE 2017

madrid

COMUNIDAD ESTE: ALCALÁ | COSLADA | TORREJÓN | SAN FERNANDO | ARGANDA | P



Gentesana

**“Nunca he tenido que hacer dieta”**

La actriz **Ana Fernández**, que comienza el otoño siendo la imagen de una firma de moda, confiesa que no hace deporte y que apuesta por comer sano



SAN FERNANDO | PÁG. 7

**Objetivo: mejorar la resolución de quejas**

Con el fin de resolver más eficientemente las incidencias en la vía pública que comunican los vecinos, el Ayuntamiento ha puesto en marcha una campaña informativa para promover el uso de la 'Línea Verde' • La app puede ser utilizada para cualquier aviso de mantenimiento

**COMPRO ORO**  
**VENTA RECUPERABLE**

**SUPER EFECTIVO**  
www.superefectivo.com

C/ Cristo, 2 - esquina Avda. Constitución  
T. 91 676 76 34

COMPRO ORO • VENTA RECUPERABLE • PRÉSTAMOS PERSONALES

**Escuela de Masajes Aradia**

QUIROMASAJE  
Shiatsu  
Masaje deportivo  
Reflexología Podal  
Drenaje Linfático Manual  
Auriculoterapia  
Y muchos más...  
...desde 55€/mes

escuelaaradia.com

C/ Regalada nº 5 - 2ª planta Conde de Casal Pacífico

910338463  
652174565

ECONOMÍA | PÁG. 6

**Deducciones fiscales para familias y jóvenes**

El Gobierno regional negocia con Ciudadanos bonificaciones a la maternidad y al alquiler • Los presupuestos estarán antes del día 31

**¡CONÉCTATE A LA LÍNEA VERDE!**

línea VERDE SMART CITY

SAN FERNANDO DE HENARES

Ayuntamiento Real Sitio San Fernando de Henares  
Área de Medio Ambiente

Sistema de comunicación de incidencias en el quipamiento urbano

Más información: [www.lineaverdesanfernando.com](http://www.lineaverdesanfernando.com)

HAY UN BANCO ROTO EN EL PARQUE

EL SEMÁFORO TIENE UNA LUZ FUNDIDA!

DESCÁRGATE LA APP GRATUITA: "LINEA VERDE"

Disponible en:





## LA FRASE

**"No quiero que Madrid crezca a costa de Cataluña"**

## Cristina Cifuentes

Aunque la Comunidad de Madrid está acogiendo "con los brazos abiertos" a varias empresas que han decidido salir de Cataluña ante la incertidumbre política, la presidenta regional no quiere que el auge económico tenga ese origen.

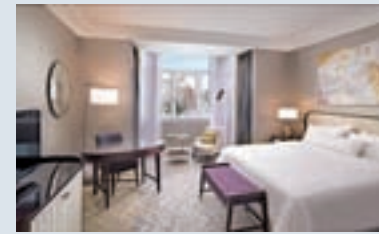
## LA CIFRA

**0,4%**

## Septiembre, un mal trago para los bolsillos

El Índice de Precios al Consumo (IPC) subió en la región en el noveno mes por el encarecimiento de alimentos y bebidas no alcohólicas. También subió el sector del calzado.

## EL LUGAR



## El Palace, como el buen vino

Una de las iniciativas de The Westin Palace Madrid con motivo de su 105 aniversario ha sido ofrecer estancias a un precio equivalente a 7,5 pesetas.

**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

## ¿Silenciosa o silenciada?

MAMEN CRESPO COLLADA · REDACTORA JEFE

Últimamente no hago más que hacerme preguntas. Y no es de extrañar si tenemos en cuenta que lo que está ocurriendo en Cataluña no hay quien lo entienda. Pero me niego a darle más protagonismo al presidente del Gobierno catalán, Carles Puigdemont, porque quienes deben estar en el foco de todas las miradas a mi entender son los miles y miles de ciudadanos de esa región que el pasado domingo salieron a las calles de Barcelona para gritar alto y claro que existen, que están hartos de callarse y que ellos también tienen derecho a pronunciarse. Y las tomaron, vaya si lo hicieron. Y no fueron cuatro, como nos han querido hacer creer durante años, sino cerca de un millón, que estoy segura de que ya no volverán a sus casas, sino que seguirán defendiendo por donde vayan una Cataluña dentro de España sabiendo que no están solos, sino que la mayoría de españoles está con ellos o, al menos, con una solución que pase por el diálogo y por cumplir la ley. Y ni qué decir de Madrid y los madrileños, que llenaron autobuses para acompañarles el pasado domingo. En este punto quiero volver a Puigdemont para darle las gracias. Sí, las gracias. Y no por haber dado marcha atrás el martes, ya que creo que no le quedó más remedio sino quería terminar siendo detenido, sino por haber logrado que los ciudadanos se reunieran el sábado en las plazas de Colón y Cibeles, al igual que lo hicimos para ver la final de la Eurocopa de 2008 que ganamos frente a Alemania. Gracias Puigdemont por dejarnos demostrar que eso que dicen algunos de que solo nos une el fútbol no es tan cierto. Nos unen muchas más cosas y la unidad y el cariño por nuestro país son dos de ellas. Parece que se acabó el silencio. Llegó la hora de la voz.

**SÍGUEME EN LAS REDES SOCIALES:**

@mamencrespo  
 @mamencrespocollada

## LA FOTO DE LA SEMANA



## Valdebebas, patriotismo en tamaño XXL

731 metros cuadrados. Ese es el tamaño de la bandera que ondea en la fachada de un edificio de Valdebebas, cuyo promotor, el empresario madrileño César Cort, asegura que es la "más grande de España". Su objetivo no es lograr ningún récord, sino "hacer un llamamiento a la cordura".

## EL SEMÁFORO



## Sin sillón presidencial, con bastón de mando

El alcalde de Brunete, Borja Gutiérrez, renuncia de forma temporal a la presidencia del PP en el municipio, aunque no dimite como edil, tras ser citado como investigado en la trama Púnica.



## Enzarzamiento del alcalde de Moralzarzal

El regidor Juan Carlos Rodríguez, de Vecinos por Moralzarzal Participa, es investigado por un presunto delito de desobediencia. Asegura que no se ha negado a cumplir una sentencia.



## Cada gota suma en la lucha contra el cáncer

El jueves 19 de octubre a las 11 horas, la Plaza de Felipe II acogerá a una multitud de personas para formar una gota humana rosa, con el mensaje "Si luchas contra el cáncer, nos tienes aquí".



@gentedigital



Planes a Tu Medida.  
**TÚ ELIGES CUÁNDO  
 PAGAR MENOS  
 POR LA LUZ.**

"Contraté el Plan Noche,  
 que es para los que no estamos  
 mucho en casa por el día."

Roberto Terán  
 Cliente de Iberdrola  
**Plan Noche**



¿Cuándo quieres ahorrar más?

900 24 24 24 | [iberdrola.es](http://iberdrola.es)

- Plan Noche
- Plan Elige 8 Horas
- Plan Fin de Semana
- Plan Verano
- Plan Invierno
- Plan Estable





# Deducciones fiscales para las familias y los jóvenes inquilinos

El Gobierno regional y Ciudadanos ya negocian los presupuestos del año que viene, que incluirán estas bonificaciones • No se rebajará el tramo autonómico del IRPF, a pesar de que era una de las condiciones de la formación naranja

JAIME DOMÍNGUEZ / E. P.  
@JaimDominguez

Las familias que hayan tenido, adoptado o acogido un hijo a lo largo de este año 2017 y los jóvenes que vivan de alquiler serán los grandes beneficiados a la hora de hacer la próxima declaración de la renta. A estos dos colectivos irán destinadas las deducciones fiscales que la Comunidad de Madrid realizará el año que viene, según anunciaron esta semana tanto la presidenta regional, Cristina Cifuentes, como el portavoz de Ciudadanos en la Asamblea, Ignacio Aguado.

La aplicación de estas medidas es una de las condiciones impuestas por la formación naranja para negociar con el Partido Popular su apoyo a los Presupuestos Generales de 2018.

## En el programa del PP

La primera en adelantar estos incentivos fue Cifuentes tras la reunión del Consejo de Gobierno del martes, aunque no quiso detallar en qué consistiría. Sí que entró en materia unas horas más tarde Aguado, que reveló los colectivos a los que aplicarían y calculó que beneficiarían a un total de 100.000 madrileños. El líder de Ciudadanos no desgranó



Cifuentes y Garrido, durante el Consejo de Gobierno

## PRESUPUESTOS

### Antes del 31 de octubre

La intención del Gobierno regional y de Ciudadanos es finalizar la negociación de los presupuestos de 2018 antes del próximo 31 de octubre, fecha en la que las cuentas se deberían enviar a la Asamblea para su debate. Ambas partes comenzarán en breve las reuniones para perfilar el documento que se votará en la sede parlamentaria madrileña.

el contenido de las medidas, ya que faltan "flecos por hilar". Sin embargo, repasando el programa electoral con el que Cifuentes se presentó a las elecciones autonómicas de 2015 se pueden encontrar propuestas que iban en este sentido y que podrían servir de base en la negociación.

En lo que se refiere al aumento de las familias, el texto

recoge una deducción para las familias que tengan, adopten o acojan a un niño que sería de 800 euros en el caso del primer hijo, de 850 para el segundo, de 1.000 para el tercero y de 1.500 para el cuarto y los sucesivos.

En cuanto al alquiler, el programa del PP recoge una bonificación del 30% de la cantidad anual abonada con un límite de 1.000 euros, así como ampliar de 35 a 40 años la edad de los beneficiarios de estas ayudas.

## Marcha atrás de C's

Estas deducciones son la contraprestación que los populares realizarían a los naranjas a cambio de renunciar a su primera petición, que consistía en rebajar el tramo autonómico del Impuesto sobre la Renta de las Personas

CIUDADANOS  
ESTIMA QUE SE  
BENEFICIARÁN  
UNOS 100.000  
MADRILEÑOS

LOS DOS  
PARTIDOS AÚN  
TIENEN QUE  
PERFILAR  
LAS MEDIDAS

Físicas (IRPF), una medida que habría beneficiado a todos los madrileños. A pesar de que Aguado había planteado esta premisa como condición indispensable, la presidenta se negó desde el principio, alegando que no sería "responsable" hacerlo antes de que el Gobierno regional anuncie sus propias deducciones en el IRPF.

## Madrid activa el escenario 2 del protocolo antipolución

### GENTE

El Ayuntamiento de Madrid activa este viernes día 13 el escenario 2 del protocolo anti-contaminación, que implica la prohibición de aparcar en las plazas del Servicio de Estacionamiento Regulado (SER) a los no residentes. Junto a esta medida se mantiene la limitación a 70 km/h como velocidad máxima en la M-30 y en los accesos dentro de la M-40, en ambos sentidos.

La activación del escenario 2 se pondrá en marcha desde las 6 horas. El Ayuntamiento de Madrid recomienda el uso del transporte público y, para aquellas personas que necesiten desplazarse en coche privado, el uso compartido de dichos vehículos.

Durante todo el día, las aplicaciones y los parquímetros informarán en sus pantallas de la prohibición de aparcar en la zona SER y no se expendrán tiques.

## Información

Antes de las 12 horas de este viernes día 13 se comunicará a la ciudadanía las medidas a adoptar y que deberán aplicarse el sábado, en el caso de que la previsión meteorológica desfavorable se mantenga y los niveles de contaminación continúen altos.

Los madrileños estarán informados de las restricciones al tráfico y aparcamiento a través de la web municipal Madrid.es, de paneles informativos de la Dirección General de Tráfico, del sistema de Alertas de Salud Ambiental y de las redes sociales.

## A debate las fotografías como prueba de las multas del SER

Una consultora afirma que las imágenes de las PDA no son válidas • El Ayuntamiento de Madrid dice que son "pruebas adicionales"

### PAZ OLIVARES

Las fotografías con las PDA del Servicio de Estacionamiento Regulado (SER) no tendrían validez como pruebas según la normativa en vigor, según ha afirmado la consultora Pyramid Consulting. Y

es que los controladores del SER de Madrid están probando unos dispositivos con los que aportarían indicios a sus denuncias. Así, tienen nuevas PDA con las que pueden fotografiar a los vehículos sancionados para obtener las

pruebas necesarias. Este sistema todavía está en fase de ensayos, pero en cuanto esté listo, los controladores tendrán que empezar a incluir tres fotografías en cada expediente.

La consultora ha comunicado que las imágenes no serían válidas en virtud del artículo 83.2 de la Ley de Seguridad Vial, que dice que "los instrumentos, aparatos o me-

dios y sistemas de medida que sean utilizados para la formulación de denuncias por infracciones a la normativa de tráfico, seguridad vial y circulación de vehículos a motor estarán sometidos a control metrológico en los términos establecidos por la normativa de metrología".

## "Pruebas adicionales"

El Ayuntamiento de Madrid explica que las fotos son solo "probatorios adicionales" en el marco de un procedimiento sancionador cumpliendo requisitos que marca la Ley.



Parquímetro de una calle de Madrid GENTE



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

# La incógnita en torno a los trastornos gastrointestinales frecuentes

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

## Una incógnita durante mucho tiempo

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

## Según los expertos el enigma se ha resuelto

Cada vez más científicos comparten la opinión de



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

## Cómo aliviar significativamente este trastorno

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

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

## Nota:

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

Para su farmacia:  
Kijimea Colon Irritable  
(GTIN 4260344398010)







Desfile militar del 12-O en Madrid

## El conflicto con Cataluña marca el desfile militar de Madrid del 12 de octubre

Miles de madrileños salieron a las calles para homenajear a las Fuerzas Armadas

### REDACCIÓN

Con un ojo puesto en Madrid y el otro en Cataluña, miles de madrileños y de personas llegadas desde diferentes puntos del país se congregaron este jueves 12 de octubre en el centro de la capital para celebrar el Día de la Hispanidad. Ataviados con banderas de España, los asistentes presenciaron el desfile protagonizado por casi 4.000 integrantes del Ejército y, por primera vez, por miembros de la Policía Nacional. Algunos de ellos señalaron que habían salido a la calle para apoyar a "todos los catalanes que se sienten en españoles". Al margen de los militares caídos en acto de servicio, fue homenajeado el vecino de Las Ro-

zas Ignacio Echevarría, que murió asesinado en el atentado yihadista cometido el pasado mes de junio en Londres.

Felipe VI y la Reina Letizia presidieron el acto, acompañados por sus hijas, por el presidente del Gobierno, Mariano Rajoy, la ministra de Defensa, María Dolores de Cospedal, de la presidenta de la Comunidad de Madrid, Cristina Cifuentes, y de la alcaldesa de la capital, Manuela Carmena. Cifuentes señaló a su llegada que era una celebración para "sentirse orgulloso de ser españoles" y para reivindicar "bandera, patria y unidad".

### Accidente mortal

Por otra parte, el piloto de uno de los Eurofighter que participó en el desfile falleció al estrellarse su avión cuando regresaba a la base de Los Llanos (Albacete).

### GENTE CASTILLA Y LEÓN

@gentedigital

Interconexión Castilla y León presentó el viernes 6 en Sotopalacios (Burgos) las nuevas máquinas recreativas tipo B, con juegos alojados en servidor informático. Su presidente, Antonio González, explicó que esta sociedad de empresas operadoras de la Comunidad Autónoma de Castilla y León se constituyó hace tres años, con el objetivo de crear una plataforma para la puesta en marcha de las máquinas de juego bajo servidor informático. Se trataba de una reivindicación de los empresarios del sector que, por un lado, "entendían que la tributación tenía que ser variable dependiendo de lo que la máquina recaudase" y, por otro, veían necesario una adaptación tecnológica, ya que las utilizadas hasta la fecha datan del año 1985. La principal diferencia de las nuevas máquinas es que al disponer de un servidor no será necesario cambiar el mueble, ya que son los juegos los que se cambiarán por parte del operador. Además, destaca González, aportan "mayor claridad y transparencia al sector, puesto que la Administración en tiempo real está viendo lo que la máquina juega y, sobre ello, se va a tributar".

### Periodo de prueba

Tras un periodo de prueba comercial, Interconexión Castilla y León prevé que las nuevas máquinas, una vez que la Junta autorice definitivamente este sistema empresarial, estén funcionando en enero del próximo año. En la actualidad, se han instalado ya 45 en bares y cafeterías de Castilla y León, cinco por provincia. El

## CyL, pionera en máquinas de juego tipo B bajo servidor

Interconexión Castilla y León es la única sociedad a nivel nacional que dispone de una plataforma para la puesta en marcha de las nuevas máquinas



Antonio González, Baudilio Fernández, Luis Miguel González, Pilar Delgado y Pablo Suárez

EL SISTEMA  
PODRÍA EMPEZAR  
A FUNCIONAR  
A PARTIR DE  
ENERO DE 2018

LA PRINCIPAL  
DIFERENCIA ES  
QUE NO HABRÁ  
QUE CAMBIAR  
EL MUEBLE

Gobierno regional ha establecido un cupo mínimo de 1.536 máquinas por plataforma, de las cuales un 50% tiene que estar instalado el primer año.

El Consejo de Políticas de Juego, que es la Conferencia Sectorial en la materia, acordó la posibilidad de instalar un sistema de máquinas interconectadas a un servidor central en diciembre de 2014. Tres años después, y de la mano de Interconexión Castilla y León, la Comunidad se convierte en la primera en España que las pone en funcionamiento. El acto de presentación contó con la participación del direc-

tor de Ordenación del Territorio y Administración Local de la Junta de Castilla y León, Luis Miguel González Gago; de asociaciones empresariales de las máquinas de juego de prácticamente toda España; de representantes de la Administración Pública con competencias en materia de juego de distintas comunidades autónomas, de la Dirección General de Ordenación del Juego del Ministerio de Hacienda y Función Pública y del Servicio de Control de Juegos de Azar del Ministerio del Interior; y del inspector de Policía de la Brigada de Juego de Burgos.

## Medio millón para proyectos de inserción

La Obra Social 'la Caixa' concede ayudas a 24 proyectos que tratan de mejorar la accesibilidad laboral de colectivos desfavorecidos en Madrid

### REDACCIÓN

La Obra Social 'la Caixa' ha concedido ayudas por valor de 567.200 euros a 24 proyectos de inserción sociolaboral en la Comunidad de Madrid destinados a promover la plena integración de personas

con discapacidad o en situación de vulnerabilidad social.

Esta convocatoria se centra en dos grandes ejes de actuación: la promoción de itinerarios personalizados de acompañamiento a las personas durante el proceso de in-



Una de las beneficiarias

serción y de adaptación al puesto de trabajo y la mejora de la empleabilidad.

### Reconocimiento

El presidente de la Fundación Bancaria 'la Caixa', Isidro Fainé, expresó su agradecimiento a todas las entidades que han participado en esta convocatoria. "El apoyo y la contribución de las personas que trabajan a diario en las entidades sociales y las ONG es el más importante de los capitales y su trabajo les hacen absolutamente imprescindibles", señaló Fainé.

## Descenso del 38% de los casos de acoso escolar

Se ha pasado de 179 a 111 episodios desde la puesta en marcha del plan de la Comunidad

### C. A.

Los casos de acoso escolar han bajado un 38% en las aulas de los centros escolares la región, pasando de 179 a 111, desde la puesta en marcha del Plan de prevención de la

Comunidad de Madrid, en enero de 2016. Así lo aseguró esta semana la presidenta regional, Cristina Cifuentes, tras visitar el colegio Patriarca Obispo Eijo y Garay, uno de los centros pioneros en aplicar esta serie de iniciativas.

La Educación Secundaria Obligatoria (ESO) es la etapa en la que más casos se produjeron, con un total de 79 episodios.



## San Fernando impulsa el servicio de quejas ciudadanas

El Ayuntamiento de la ciudad presenta una campaña de difusión de la aplicación 'Línea Verde' • El objetivo es darle mayor visibilidad entre los vecinos de la localidad • Sólo tiene pendientes de resolver el 15% de las incidencias

acciones que se han presentado, se quiere ir realizando también iniciativas puntuales a lo largo del presente año y de los primeros meses del 2018.

### 500 avisos

La aplicación 'Línea Verde', en los últimos seis meses, ha recibido 500 avisos aproximadamente, de los cuales es-

tán pendientes de resolver solamente el 15%, lo que según los técnicos municipales supone una cifra bastante buena en comparación a otros municipios o servicios similares.

Se difundirán además una serie de cuatro videos donde se informa a la ciudadanía de la aplicación y se pregunta también a los vecinos acerca de su uso. Pretenden ir mostrando los diferentes usos de la aplicación y cómo funciona este servicio desde dentro.

### MANTENIMIENTO

A.E.  
@albertoescr

Esta semana, en la Sala de Prensa del Ayuntamiento de San Fernando de Henares, se ha presentado la campaña de publicidad organizada por el Consistorio, llamada 'Conéctate a la Línea Verde'. El objetivo de esta iniciativa es dar mayor visibilidad al servicio de alertas ciudadanas con el que cuenta la población del Corredor del Henares.

Desde el Consistorio, explican, se ha detectado que gran parte de las quejas del

los vecinos por motivos de limpieza, desperfectos en juegos infantiles, jardinería o alumbrado se está cursando por métodos "no eficientes como son las redes sociales. Estos, aunque son válidos, también son menos eficaces en comparación con la novedosa aplicación".

La nueva herramienta permite a los servicios municipales, y a las empresas contratadas, tener conocimiento geolocalizado y fotografías de los posibles desperfectos en los mismos, lo que facilita la rápida respuesta y la solución del problema.

Esta campaña de comunicación pretende ser "viva", de forma que además de las



Presentación de la campaña de comunicación

## Detenidos por arrastrar a una mujer para robarle un collar

### SAN FERNANDO

#### GENTE

La Policía Local de San Fernando de Henares detuvo el pasado lunes 9 de septiembre, sobre las 12:15 horas, a dos personas como presuntos autores de un robo con intimidación y violencia tras arrastrar a una mujer por el suelo para robarle un collar a la fuerza.

Según informó el Consistorio en un comunicado, los agentes de la Policía Local detuvieron a los autores, a los pocos minutos del robo, en las proximidades del Parque Henares, lugar donde ocurrieron los hechos.

La mujer víctima del suceso fue atendida por un equipo sanitario desplazado hasta la zona, que la trasladó a un centro hospitalario para poder realizarle una mejor valoración.

Serviat  
Servicio Técnico Oficial



Nadie sabe cuidar de algo mejor que quien lo ha creado

Atención al cliente

91 304 31 41  
serviat.es

Contrate nuestro servicio de mantenimiento.  
Porque nadie conoce su caldera como el propio fabricante.



## Más cerca el nuevo IES de Arganda del Rey

El Ayuntamiento aprobó adaptar las parcelas a las necesidades • La Comunidad, encargada de su construcción, debe dar el visto bueno definitivo

### EDUCACIÓN

#### GENTE

El pasado miércoles, el Ayuntamiento de Arganda del Rey celebró una sesión extraordinaria del Pleno Municipal en la que se aprobó provisionalmente por unanimidad la modificación nº 5 del Plan de Sectorización de la Unidad de Ejecución UE-107 Valdearcepreste, que, según el Ayuntamiento, adapta las parcelas a las necesidades para la construcción del nuevo IES Bilingüe que la Comunidad de Madrid llevará a cabo en la localidad.

Una vez llevado a cabo este trámite, la Comunidad de Madrid debe ahora aprobarlo definitivamente, algo a lo que el alcalde Guillermo Hita instó a que se haga por



Parcela donde se ubicará

“urgencia” para que la licitación por parte del Gobierno regional se haga lo más pronto posible.

Si se cumplen todos los trámites, la intención es que el nuevo IES entre en funcionamiento el curso que viene.

## 19 detenidos este año por reyertas en Torrejón

Estaban implicados en diferentes peleas • Uno de los arrestados por la Policía Local tenía pendiente una orden de detención por parte de la Audiencia Provincial de Madrid

### SUCESOS

#### GENTE

@gentedigital

La Policía Local de Torrejón de Ardoz ha detenido a 19 personas en lo que va del presente año 2017 por su implicación en diferentes peleas y pequeñas reyertas, según ha informado el Ayuntamiento de la localidad en un comunicado.

Además, entre los casi veinte arrestados se encuentra un individuo sobre el que constaba una orden de detención por la Audiencia Provincial de Madrid y otro con una causa pendiente de bús-



La Policía Local ejerce un papel fundamental

queda, detención y persona- ción, efectuada en este caso por un Juzgado de lo Penal de la capital.

Asimismo, otras dos personas fueron detenidas por agresión a un menor y dos más por agredir a unas mujeres durante una de las peleas. En muchas de las intervenciones los implicados también se comportaron de forma agresiva, llegando a increpar, amenazar y a intentar agredir a los agentes.

#### Rápida intervención

El alcalde, Ignacio Vázquez, destacó “la importante labor que la Policía Local está realizando en este tipo de situaciones que en muchas ocasiones, gracias a la rápida intervención por parte de los agentes, no van a más y que también se llevan a cabo gracias a la colaboración vecinal”.

El vicealcalde y concejal de Seguridad, José Luis Navarro, afirmó que “la Policía Local siempre está atenta ante cualquier actitud sospechosa para procurar que individuos violentos como estos pasen a disposición judicial”.

# JEAM ABOGADOS

MÁS DE 40 AÑOS DE EXPERIENCIA

## Recupere lo que es suyo

CLÁUSULA SUELO

GASTOS HIPOTECARIOS

BONOS CONVERTIBLES

I.R.P.H.

PLUSVALÍA

HIPOTECA MULTIDIVISA

Somos pioneros en conseguir el dinero de los clientes.

### 100% DE ÉXITO

en primera instancia y apelación

### SIN COSTE

Costas y honorarios por cuenta de la entidad bancaria

### + INTERESES

Su dinero, más los intereses devengados

LLAME SIN COMPROMISO

## 91 457 60 96

despacho@jeamabogados.com  
www.jeamabogados.com  
C/ Conde de Peñalver 4, 4ºB, 28006 Madrid

## 500 nuevos árboles en el parque del Humedal

### COSLADA

#### GENTE

Cerca de 200 voluntarios participaron el pasado fin de semana en una actividad de plantación de vegetación autóctona en el parque del Humedal, organizada por la asociación sin ánimo de lucro GN Medio Ambiente, que ha cedido los árboles, y por el Ayuntamiento de Coslada, que ha facilitado los aperos y ha abierto las instalaciones del Naturalario para este fin. En la misma han participado además trabajadores voluntarios de Telefónica.

Se han plantado 500 pinos, carrascos, retamas, romero, tomillo y encinas en el sendero que discurre desde la zona de praderas de la entrada al parque por la avenida de España hasta la zona alta de pinar. Se trata de uno de los itinerarios más importantes del parque, muy frecuentado por los vecinos.



El Consorcio ha autorizado el nuevo recorrido

## El Olivar estará conectado por la línea 9 de autobús

### ALCALÁ

#### GENTE

El Consorcio Regional de Transportes de la Comunidad de Madrid ha informado al Ayuntamiento de Alcalá de Henares de la autorización para modificar el itinerario de la línea urbana 9 de Alcalá de Henares, de manera que, desde el próximo lunes 16 de octubre, ésta discurrirá por

la Urbanización El Olivar de la localidad.

Asimismo, se cambian los horarios de lunes a viernes laborables y se autoriza un nuevo servicio en sábados laborables y domingos y festivos, para adaptarse así a dicho cambio.

Cabe destacar que los vecinos de la Urbanización El Olivar llevaban meses reivindicando y pidiendo este nuevo servicio.



# Gente sana



## Ana FERNÁNDEZ

Consejos de una actriz  
para echarte un *cable*

SALUD

### ÍNTIMO & PERSONAL

SUJETADORES CÓMODOS Y FEMENINOS  
PARA ENFRENTARSE AL CÁNCER

NUTRICIÓN

### LO TIENES A HUEVO...

AHORA, HASTA SEIS  
A LA SEMANA

SEXUALIDAD

### PÓNTELO, PÓNSELO

REPUNTE DE LAS ETS  
ENTRE LOS JÓVENES



# Échale un par de huevos... o más

Este viernes se celebra el **Día Mundial del Huevo** y, por este motivo, en GENTE nos hemos ido a probar **algunos de los mejores de Madrid**. No nos hemos dejado ni uno en el plato, ya que el **doctor Juan Carlos de la Roja** nos ha asegurado que es un mito eso de que solo se deben comer dos o tres huevos a la semana. Él eleva el máximo hasta seis

TEXTO: **Mamen Crespo** (@mamencrespo) y **Liliana Pellicer** (@lilianapellicer)

# E

n la alimentación no hay día en el que no se acabe con un mito extendido entre la población. Y, últimamente, le ha tocado el turno al huevo, un alimento que hasta hace tan solo unos años no era considerado beneficioso si se consumía en exceso. De

hecho, se había generalizado la creencia de que tomar más de dos a la semana no era bueno. Este viernes, 13 de octubre, se conmemora el Día Mundial del Huevo, y en GENTE lo celebramos probando algunos de los mejores preparados en restaurantes de Madrid. Os invitamos a que los degustéis todos en el mismo día o en la misma semana. Y es que, el doctor Juan Carlos Ruiz de la Roja, director del Instituto Urológico Madrileño, nos ha asegurado que se pueden tomar hasta seis en la misma semana.

Si a esto le sumamos sus múltiples beneficios es hora de convertirlo en un hábito en nuestra dieta.

DIFERENTES RESTAURANTES APUESTAN POR ESTE INGREDIENTE EN VARIOS PLATOS

MEZCLADOS CON MORCILLA, SALMÓN O VERDURAS, LAS POSIBILIDADES SON INFINITAS

A PESAR DE LA CREENCIA POPULAR, AYUDA A REBAJAR LA ABSORCIÓN DEL COLESTEROL

## Comienza la ruta

No hay carta que se precie que no tenga un plato con los huevos como protagonistas. En Candeli (C/Ponzano, 47) tienen tres porque sus propietarios consideran que si hicieran una encuesta entre los gastronomos, más del 90% elegiría platos que tuvieran este alimento. En concreto ofrecen a sus clientes Huevos fritos con trufa negra, Sinfonía de setas con huevo campero y Chanquetes con huevo y sal de caviar.

## Un alimento rico, pero también sano

Siempre se ha alertado de los efectos negativos del abuso del huevo, pero sus propiedades hacen recomendable su consumo.

**1. Proteínas:** Dispone de todos los aminoácidos esenciales que necesitamos.

**2. Grasa:** Contenido no muy alto. Es rico en grasas mono y poliinsaturadas, lo que significa que es cardiovascularmente saludable.

**3. Colesterol:** Contiene lecitina, que ayuda a disminuir la absorción del colesterol, participa en el desarrollo del cerebro mejorando la memoria, y previene la formación de cálculos en la vesícula.

**4. Vitaminas:** La clara tiene gran cantidad de B (beneficia el sistema nervioso) y la yema de A (previene las cataratas o la degeneración macular) y de D (actúa contra la descalcificación de los huesos).

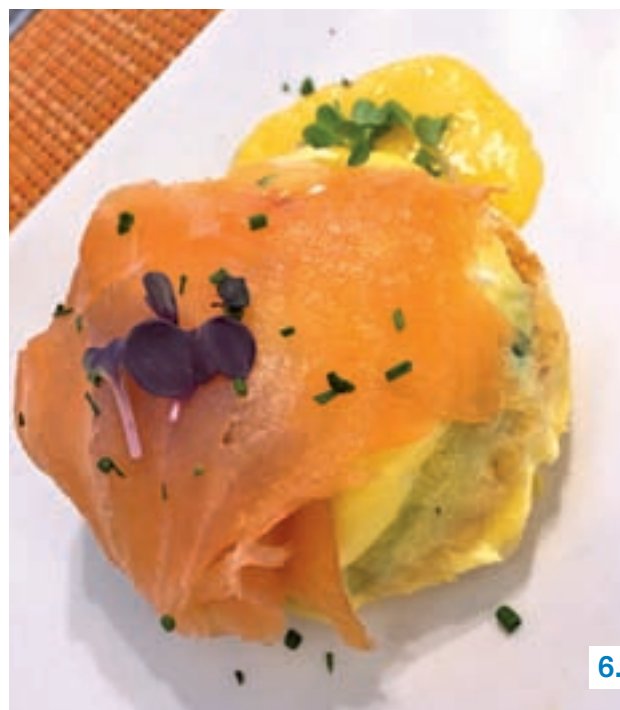
**5. Minerales:** Rico en selenio, fósforo, hierro y yodo.



1.



4.



6.







2.



3.



5.



7.



8.

El Café de Oriente (Plaza de Oriente, 2) también apuesta por varios platos como los Huevos Benedictine con salmón o las Setas de temporada salteadas con parmentier y con huevo poché trufado. Muy cerca, también se puede disfrutar en la Taberna del Alabardero (C/ Felipe V, 6) de este plato. En este caso acompañado de trigueros. Se llama, para que no dudéis al pedirlo, Espárragos verdes a la plancha con setas de temporada con huevo trufado.

**Rellenos o con patatas**

La trufa también es la protagonista de este plato en La Clave (C/Velázquez, 22). No nos podemos resistir a sus Huevos con zamburinas y aceite de trufa. Pero la capital no se queda ahí y todavía hay más. El Café Comercial tiene unos huevos rellenos en su carta que no te dejarán indiferente. Además, en pleno barrio de Ventas nos encontramos con Casa Sierra (C/Villafranca, 11), un restaurante de comida casera, que nos ha enamorado con su Revuelto de Patatas Yema con jamón ibérico. Y termina-

mos nuestro recorrido en uno de los locales de moda de Madrid, Teckel (C/Concha Espina, 55) donde nos sorprendieron con sus huevos con morcilla, patatas y pimientos del padrón. Está claro que por huevos no va a ser. ●

**Los platos en foto:** Algunos de los mejores huevos de Madrid. **[1]** Taberna del Alabardero [C/Felipe V, 6]. **[2]** Café de Oriente [Plaza de Oriente, 2]. **[3]** Teckel [C/Concha Espina, 55]. **[4]** Candeli-Sinfonía de setas con huevo campero [C/Ponzano, 47]. **[5]** La Clave [C/Velázquez, 22]. **[6]** Café de Oriente-Huevos Benedictine con salmón. **[7]** Casa Sierra [C/Villafranca, 11]. **[8]** Candeli-Chanquetes con huevo y sal de caviar

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

Alcalá de Henares: San Julián, 3 - Telf.: 91 889 18 73  
 Mayor, 76 - Telf.: 91 877 83 58  
 Torrejón de Ardoz: Avda. Unión Europea, 3 - Telf.: 91 247 21 53





### Imagen de marca

Ana Fernández es la imagen en España de la firma americana Aeropostale, que acaba de abrir su primera tienda en Madrid. El pasado mes de septiembre se presentó ante los medios de comunicación

**ANA FERNÁNDEZ**

## Otoño de proyectos

Es de las afortunadas que **ha podido descansar en verano** con la tranquilidad, además, de saber que a la vuelta le iban a estar esperando **varios proyectos**. Muy pronto comenzará con la promoción de la segunda temporada de **'Las chicas del cable' (Netflix)**. Además, acaba de estrenarse como **imagen de la firma estadounidense de moda, Aeropostale**, que ha aterrizado hace unas semanas en Madrid.

TEXTO: **Mamen Crespo** (@mamenrespo) | FOTOS: **Chema Martínez**

**C**on tanto trabajo y el tiempo veraniego es imposible que la actriz no haya entrado feliz en el recién estrenado otoño. Para afrontar todos sus proyectos, tiene que estar en forma, pero cuenta con la suerte de no tener que hacer ningún esfuerzo. Sabe que es afortunada por la genética que tiene, que le permite comer de todo. Eso sí, apuesta por una alimentación sana y variada. En su rutina de belleza lo que nunca se olvida es de desmaquillarse. Con los años ha descubierto que es fundamental para regenerar la piel.

### ¿Qué has hecho para recuperar tu piel y tu pelo de los efectos del verano tan rápidamente?

La verdad es que lo recupero siempre que acabo un trabajo. En verano, en esta ocasión, he tenido que tener más cuidado con el pelo, ya que tengo este 'look' platino que es más delicado. He dejado que crezca, que se sane, no







me lo he secado ni planchado. Y, con respecto al maquillaje, no he utilizado base. He dejado a la piel respirar mucho.

**Supongo que la buena compañía también influye mucho en el aspecto.**

Claro. Este verano tenía muchas ganas de descansar y aposté por quedarme en el sitio que más me gusta del mundo, que es mi Mijas (Málaga), donde he estado con mi familia. Vinieron conmigo mi madre, mis hermanos, mis perritos...

**¿Tu familia es lo más importante en tu vida?**

Sí, claro. En esta profesión conoces a mucha gente con la que tienes que convivir, a la que tienes que caer bien y con quien tienes que ser siempre correcto. Por ello, con quien más eres tú y más puedes flaquear en algún momento es con las personas que más quieres, que, en mi caso, son mi madre, mis hermanos, mis mejores amigas, mi pareja... Es muy importante no romper ese vínculo porque es donde puedes ser tú, y donde no te juzgan, porque te quieren. Cuando sales de ahí, vas a ser juzgado. Es muy importante no soltarte nunca de la gente que te quiere.



**Habrás aprovechado también el verano para estar al aire libre, hacer más ejercicio y cuidar más la alimentación. ¿O es algo que haces habitualmente?**

No he hecho jamás dieta y, si la he hecho, ha sido para engordar. Tengo una genética de ser delgada, aunque con eso también se sufre. En mi caso me cuesta coger uno o dos kilos. Eso sí, yo como de todo, menos albóndigas. Pescado, fruta, verdura, carne... Me gusta comer sano y bien. Debería hacer más deporte, porque tengo tendencia a tener contracturas al no estar el músculo fuerte, pero no lo hago.

**Algún deporte habrá que practiques habitualmente.**

Vivo prácticamente en el campo, así es que tengo muchas opciones. Hace unos meses nos cogimos mi chico y yo una bici, pero iba ahogada. Tengo que ponerme en forma con ella. Es cierto que hasta los 15 años hice atletismo e incluso iba a competiciones. Por eso tengo las piernas muy marcadas. Tengo claro que el cuerpo tiene memoria. Además, la tripa la tengo plana y muy dura porque voy andando endureciendo el estómago. Es como si hiciera abdominales cuando voy caminando.

**¿Cuál es tu rutina diaria de belleza?**

He descubierto que desmaquillarse es muy im-

portante, porque mientras dormimos también regeneramos la piel. Irte a la cama maquillada no ayuda en nada. Desmaquillarse bien y con cuidado, dándote tu tiempo y con productos buenos, es importante. Es a lo que más tiempo dedico. También tengo en cuenta mi tipo de piel a la hora de elegir los productos que me aplico. No hay que caer en eso de usar cualquier tratamiento solo porque te lo hayan regalado.

**Ya está aquí el otoño. ¿Qué prendas no vas a dejar escapar?**

He fichado ya varias de la colección de Aeropostale. Por ejemplo, sus chaquetas de punto largas, que son finitas y tienen unos colores muy bonitos. Tampoco descarto los vaqueros, sobre todo los que tienen los rotos justos y un punto desgastado. Las sudaderas también me gustan mucho.

**Te has convertido en imagen de Aeropostale, una firma americana que acaba de aterrizar en España.**

Es un lujo ser imagen de esta marca neoyorquina, tan legendaria como innovadora. Me siento muy afortunada.

**¿Cómo te sientes en esta faceta de imagen de marca?**

Me parece un extra. Yo creo que la profesión de actriz engloba muchas cosas. Evidentemente, el tronco del árbol es hacer una serie, cine o teatro, pero ahora, con las redes sociales y la comunicación tan directa que hay, creo que las marcas se están dando cuenta de lo que inspiramos y de la conexión que tenemos con el público, que es de lo que vivimos todos. De ahí que estén apostando por nosotros para ser imagen de sus marcas. Yo, la verdad, es que estoy encantada en esta faceta.

“EN LA FAMILIA ES DONDE PUEDES SER REALMENTE TÚ, PORQUE ELLOS NO TE JUZGAN”

“NO HE HECHO JAMÁS EN MI VIDA DIETA Y, SI LA HE HECHO, HA SIDO PARA ENGORDAR”

“TENGO MUY EN CUENTA MI TIPO DE PIEL A LA HORA DE ELEGIR LOS PRODUCTOS”

“CREO QUE TENGO EL CARÍÑO DEL PÚBLICO PORQUE SOY ESPONTÁNEA Y CERCANA”

**¿Qué nuevos proyectos tienes encima de la mesa?**

Ahora, la promoción, que empezaremos en breve, de la segunda temporada de ‘Las Chicas del cable’, que se estrenará en Navidad. Y luego en diciembre empezaremos el rodaje de la tercera. Estamos muy contentas porque el recibimiento mundial ha sido maravilloso. Tengo muchas ganas de que se emita la segunda temporada, porque es cuando todo empieza a coger forma.

**¿Dónde está la clave de este éxito que has conseguido en tan poco tiempo?**

Creo que, aparte de que tiene que haber una constancia, ahora mismo con las redes también cuenta mucho la imagen que proyecto. Es un juego entre el personaje de Ana Fernández y el de Anita, que sería yo para mi gente. Es una mezcla de esas dos cosas y a veces conectas y otras no. Yo, por mi manera de ser, porque soy espontánea, por la cercanía que he creado con el público, he logrado el cariño de la gente. Y para ciertas marcas no doy el perfil, pero para otras sí. Eso es bonito porque así todos los actores tenemos nuestro lugar. ●



# Una prevención de todo corazón

Varios expertos en la materia alertan de que esta **es la mejor herramienta** a la hora de abordar el problema de **la muerte súbita**, una patología desconocida que, según los últimos estudios, afecta a unas 30.000 personas en toda España

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

**E**l mensaje de lo importante que es llevar una vida saludable, fundamentada en una alimentación equilibrada y una rutina de ejercicios, va calando cada vez más entre la población. Sin embargo, esta moda creciente de disciplinas como el 'running' también deja una cara negativa: los problemas derivados del aparato cardiorrespiratorio y, más concretamente, la muerte súbita.

Ese fue el tema central de la II edición del Congreso Nacional de la Muerte Súbita, celebrado en el espacio CaixaForum de Madrid, una jornada que se llevó a cabo el pasado 6 de octubre y que contó con presencias ilustres, como la del exseleccionador de fútbol Vicente del Bosque.

## La clave

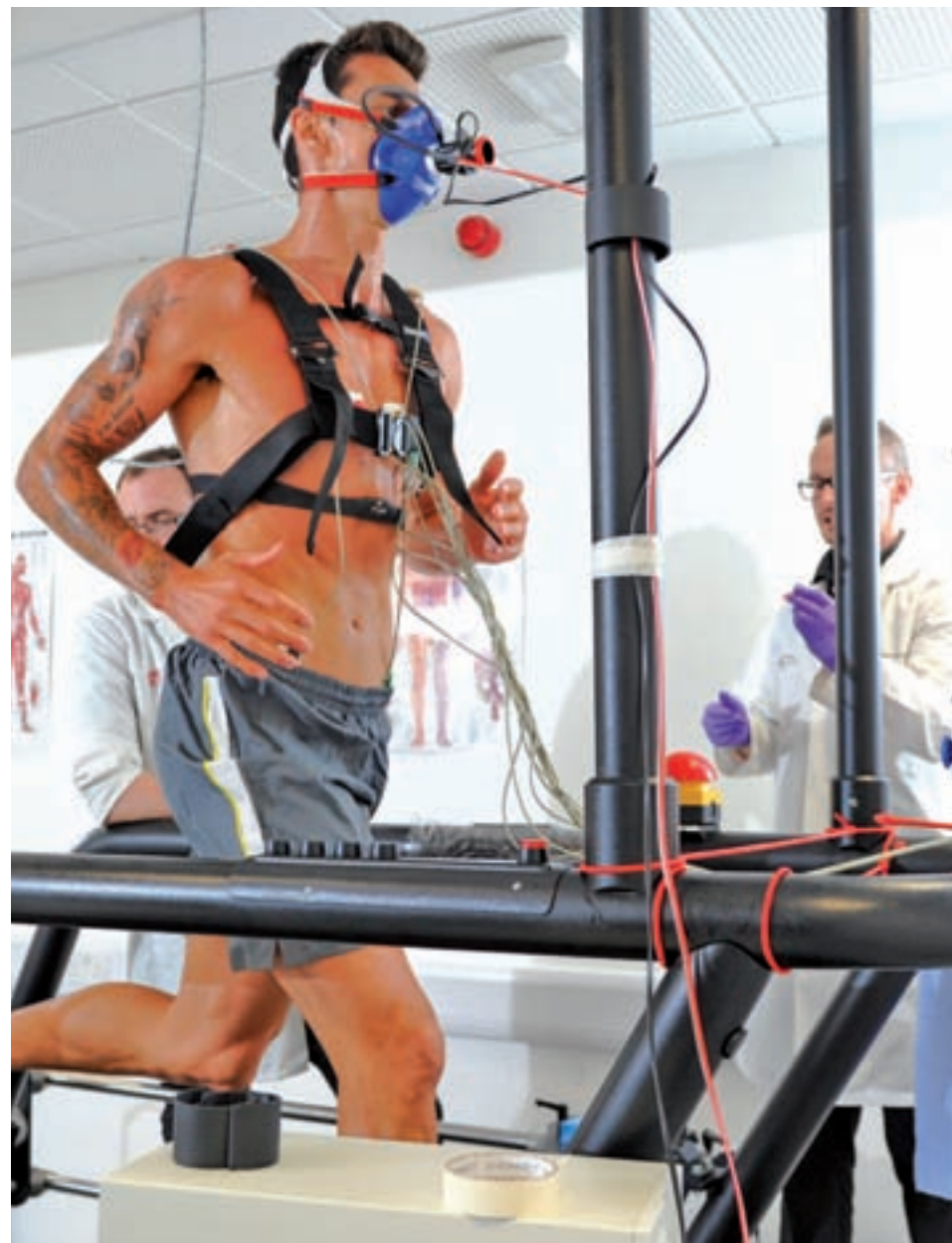
El entrenador salmantino fue una de las figuras de este congreso, cuya meta no es otra que concienciar a los profesionales del deporte sobre un problema que afecta a unas

## Un sentido homenaje hacia Carme Chacón

Un caso que desgraciadamente ha ayudado a hacer más visible esta patología fue el de Carme Chacón. La política sufría una cardiopatía congénita que acabó teniendo un fatal desenlace sin previo aviso. Además, se da la circunstancia de que la propia Chacón fue una de las invitadas especiales en la primera edición de este congreso, celebrado en 2016 en Valencia, por lo que fue homenajeada en el evento de hace escasos días.

30.000 personas en España. Con este dato en la mano, la pregunta que surge es clara: ¿qué medidas se pueden tomar para evitar casos como éste? Sin duda, hay una palabra que lo resume a la perfección: prevención. En este sentido, el propio Del Bosque destacó que los casos de muerte súbita que se han dado en el mundo del fútbol, al ser un deporte tan mediático, han servido para concienciar sobre "la necesidad vital de las buenas prácticas".

El testigo a la hora de poner el acento en la prevención fue tomado por otra de las ponentes, la doctora Pilar García González, cardióloga de la Unidad de Imagen Cardiovascular de Eresa (perteneciente al Grupo Ascires), quien puso de relieve pruebas de imagen como la resonancia magnética, la ecocardiografía o el denominado Angiotac, clave para "identificar patologías que pueden desencadenar la muerte súbita en deportistas. Gracias a estas herramientas, es posible prevenir esta cardiopatía para un alto porcentaje de perso-



La prueba de esfuerzo, un método fiable en la prevención

EL 60% DE LOS 'RUNNERS' SUFREN PROBLEMAS DE SALUD

nas que se dedican a la práctica deportiva", explicó.

Por tanto, se trata de una serie de consejos que no sólo atañen a los deportistas de élite, sino también a los aficionados. De hecho, es habitual la recomendación entre los 'runners' que se van a enfrentar a grandes distancias de efectuar una prueba de es-

fuerzo en la que un especialista realice un chequeo que ayude a diagnosticar posibles problemas y, por qué no, para conocer un poco mejor los límites del cuerpo. Por si esto no fuera suficiente aviso, un dato: seis de cada diez corredores españoles sufre problemas de salud, incluidas muertes súbitas. ●

## La concienciación, una asignatura desde la base

Vicente del Bosque incide en que los padres **deben 'invertir' en la salud de sus hijos** haciéndoles exámenes médicos

Esta II edición del Congreso Nacional contra la Muerte Súbita impulsado por Fundación QUAES junto a la Asociación Española contra la Muerte Súbita (AEMS), reunió a una quincena de expertos en cardiología, especialis-

tas en medicina deportiva y entrenadores de élite.

Uno de estos ilustres invitados, Vicente del Bosque, hizo el siguiente análisis sobre este asunto: "Hay dos figuras clave en estos casos ya desde el fútbol base: los entrenadores,



Un momento del congreso celebrado en CaixaForum

que deben estar preparados para, en un momento dado, aplicar maniobras o manipular un desfibrilador, y los propios padres". A su juicio, estos últimos deben "invertir en la salud de los hijos, para que practiquen deporte con la máxima seguridad. Por ello, es muy importante que realicen un examen médico exhaustivo".

## Más argumentos

También muy ligado al mundo del deporte en general y a la medicina en particular, Juan Antonio

Corbalán, exjugador de baloncesto y experto en ciencias de la actividad física, aprovechó su intervención para manifestar que "existen dos elementos clave a la hora de luchar contra la muerte súbita: primero, identificar población de riesgo; segundo, que cualquier persona que haga deporte, aunque sea de manera lúdica, se someta a un reconocimiento previo por parte de especialistas". "Tener desfibriladores repartidos en lugares donde todos nos movemos, puede salvar vidas", finalizó.







Dos modelos de sujetadores de Selmark diseñados para pacientes de cáncer de mama

## Mucho más que una prenda

Las pacientes de **cáncer de mama** cuentan con **sujetadores** que atienden sus **necesidades morfológicas y médicas** sin dejar de lado su **feminidad**. Tirantes anchos, bolsillos para prótesis o **materiales hipoalergénicos**, entre sus características específicas

POR **Liliana Pellicer** (@lilianapellicer)

**S**ales del hospital y tienes que vestirte todos los días". Así resume una enferma de cáncer de mama el problema que supone enfrentarse al armario tras una mastectomía o una cirugía. La cicatriz, la piel, la forma del pecho e incluso la axila condicionan el tipo de ropa interior con el que estas mujeres se sienten más cómodas. Por ello, marcas como Selmark o Carrefour han decidido diseñar prendas que, atendiendo a criterios médicos, cubren sus necesidades sin dar la espalda a su feminidad.

### Necesidades distintas

Cada momento del tratamiento requiere un sujetador con unas características diferentes. Cuando se está recibiendo radio y quimioterapia, la piel está muy sensible y son necesarios materiales

especiales hipoalergénicos y sin costuras. "Hace falta un algodón con una gran resistencia, libre de elementos rígidos y adornos", explica Diego Piñeiro, responsable de ingeniería de Selmark, que presentó su línea de productos el pasado martes, realizada en colaboración con el Grupo Español de Pacientes con Cáncer (GEPAC).

Tras la operación, será necesario que cuenten con bolsillo para las prótesis externas de silicona, apertura por delante para no forzar los puntos y un anclaje ancho bajo el pecho, como el sujetador-arnés diseñado por Selmark.



### Besos rosas para visibilizar el cáncer de mama

Más de 300 tiendas Equivalenza de España y Portugal se visten de rosa para dar visibilidad a la lucha contra el cáncer de mama, contribuyendo con el Lip balm Special Edition: por cada unidad vendida, la marca donará 0,50 céntimos a la lucha contra esta enfermedad. Este bálsamo labial tiene como objetivo contribuir a proyectos de investigación y dar apoyo a las personas afectadas. Además, la compañía promueve la acción "besos solidarios color de rosa" (#Equivalenza-GoesPink).

Además, tanto los días inmediatamente posteriores como a más largo plazo, para prevenir el linfedema, María Narváez, fisioterapeuta de la Asociación Española contra el Cáncer (AECC), propone tirantes anchos y acolchados, así como una región ancha bajo la axila. "Las pacientes necesitan una prenda que ofrezca una compresión ancha y homogénea porque suelen acumular líquido tras la cirugía y padecen alteraciones en la sensibilidad", concretó en la presentación de la nueva prenda de Carrefour y la AECC el pasado miércoles.

En general, los sujetadores deben cubrir el escote para dar seguridad, pero sin olvidar la feminidad. "Estas cirugías pueden afectar la autoestima y las relaciones sociales y de pareja", indica Miguel Rojas, psicooncólogo de GEPAC, que insistió en la importancia de normalizar la enfermedad. ●

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)





# Los jóvenes bajan la guardia con las ETS

La Federación Española de Sociedades de Sexología alerta de la falta de preocupación de las nuevas generaciones ante la posibilidad de contraer una enfermedad de transmisión sexual, razón por la que ha lanzado una campaña

POR **Jaime Domínguez** (@JaimDominguez)

**L**os jóvenes se sienten invencibles. No siempre utilizan preservativos en sus relaciones, y cuando lo hacen, muchas veces, es de forma incorrecta. En general, están más preocupados por los embarazos no deseados que por los contagios y el miedo a contraer una Enfermedad de Transmisión Sexual (ETS) es prácticamente nulo. Estas son algunas de las inquietantes conclusiones a las que llega la Federación Española de Sociedades de Sexología (FESS), que alerta

## El 'chem-sex' una peligrosa práctica sexual

Una de las cuestiones que más preocupa a los expertos en ETS es la proliferación del 'chem-sex', una práctica sexual en la que las drogas de diseño son protagonistas. Bajo la influencia de estas sustancias, la percepción del riesgo es mucho menor entre los jóvenes, lo que hace que no se protejan.

de que la transmisión de las ETS ha aumentado en los últimos años en determinados grupos de edad.

## Por franjas de edad

En concreto, los estudios especializados indican que los jóvenes de entre 15 y 24 años son los que abarcan mayor porcentaje de este incremento y, a su vez, son los menos conscientes de los perjuicios y de las consecuencias que puede suponer el hecho de contraer el VIH u otras enfermedades más comunes, como la gonorrea, la sífilis, la

Hepatitis A, B y C, el herpes genital o las infecciones por papiloma. "Nos encontramos ante una situación de riesgo, en la cual la sociedad ha perdido el miedo a contraer una ETS", señalan los responsables de la FESS.

Los datos hablan por sí mismos. Uno de cada cuatro jóvenes de entre 15 y 24 años podría padecer una ETS antes de acabar el Bachillerato. En lo que respecta a personas de 25 a 34 años, 2 de cada 5 de se verán afectadas por este tipo de enfermedades. Y lo que es aún más grave, según las cifras que maneja el Ministerio de Sanidad, en 2015 se notificaron 3.428 nuevos contagios de VIH, lo que supone uno cada hora. A pesar de que la mayoría de ellos se producen en adultos de 30 a 39 años, el 11% de los casos se dan en la franja entre 15 y 24 años.

## Sin miedo

La directora de la FESS, Francisca Molero, destaca la importancia de la comunicación, porque "los jóvenes ya no tienen miedo. No piensan que puedan contraer una enfermedad de transmisión sexual, lo ven como una situación ajena y, como consecuencia, llevan a cabo conductas de riesgo al practicar

**25%**

**De 15 a 24 años**  
Sufirán una enfermedad de transmisión sexual antes de acabar Bachillerato

**40%**

**De 25 a 34 años**  
Tienen una ETS, a pesar de que algunos de ellos aún no lo han detectado

**11%**

**De contagios de VIH**  
Pertencientes al año 2015 se dieron entre jóvenes de 15 a 24 años

**33%**

**De las personas**  
Que no usan preservativo utilizan la excusa de que "fue algo inesperado"

sexo sin preservativos. Nuestro objetivo es que aprendan a disfrutar de una sexualidad mucho más sana y placentera, y para eso deben saber que el preservativo es el único método anticonceptivo para evitar el contagio de ETS".

Por este motivo, la organización, en colaboración con la empresa Durex, ha lanzado la campaña de concienciación 'Hazlo con la gorra', que se acerca al público más joven a través de las redes sociales, canales con los cuales están más familiarizados y en los que comparten sus historias. La iniciativa invita a los usuarios a realizar un vídeo poniéndose una gorra o lanzándola entre amigos o pareja y, posteriormente, compartirlo en redes sociales con el hashtag #hazloconlagorra, además de retar a sus amigos.

## Un condón por vídeo

Por cada vídeo subido "haciéndolo con la gorra", Durex donará un preservativo a la FESS para distribuirlos entre asociaciones que lo requieran y así fomentar su uso entre los adolescentes. "Para conectar con los jóvenes es imprescindible hacerlo en su lenguaje", señala Alexandra Jiménez, marketing manager de Durex. ●





# 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

¿Vives o sobrevives  
a las **HUMEDADES**?



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

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



FRANCISCO QUIRÓS SORIANO

@franciscoquiros

Las dos últimas han sido unas semanas atípicas para los clubes de Primera División. Sin compromisos oficiales y con la mayoría de sus jugadores internacionales citados con sus respectivas selecciones, los 20 técnicos se han visto obligados a preparar una nueva jornada de Liga en circunstancias un tanto especiales. En esa tesitura han estado inmersos tanto Diego Pablo Simeone como Ernesto Valverde, ya que el campeonato de Primera retoma su normalidad este fin de semana y lo hace con un choque de altos vuelos: Atlético-Barcelona.

Lo cierto es que el parón de selecciones se ha saldado con noticias positivas para los dos grandes estrellas de estos equipos. Antoine Griezmann y Lionel Messi han podido ayudar a que sus respectivas selecciones estén en el Mundial que se

## 4'4

### Goles en los '90:

Esa década dejó numerosos Atleti-Barça para el recuerdo, con varias remontadas

jugará en Rusia el próximo verano, un objetivo que, de manera indirecta, también beneficia a sus clubes: tanto el galo como el argentino no deberán afrontar la temida repesca de noviembre, una eliminatoria a ida y vuelta con una carga física y psicológica brutal.

### En sus pies

Por tanto, el '7' rojiblanco y el '10' azulgrana se vestirán de corto para el primer Atlético-

# FÚTBOL | PRIMERA DIVISIÓN

## Un clásico mundial en el Metropolitano

El Atlético de Madrid y el Barcelona se ven las caras este sábado en el Wanda tras el parón de selecciones ● Sus dos grandes estrellas, Griezmann y Messi, llegan a la cita tras guiar a sus países al gran torneo del próximo verano



**Enemigos sólo durante 90 minutos:** Compatriotas y piezas básicas en la selección uruguaya, Diego Godín y Luis Suárez pasarán en pocos días de defender intereses comunes con el combinado charrúa a protagonizar un duelo en el que suelen saltar chispas.

Barça en la historia del Wanda Metropolitano, con un refuerzo moral que podría paliar el esfuerzo realizado en los últimos días.

Si ambos están inspirados, quizás el choque discurra por unos derroteros más vistosos para los espectadores, acabando con la dinámica de los últimos años. Porque el Atlético-Barcelona sigue siendo un partido de primer orden mundial, clave en muchas ocasiones para definir grandes competiciones, pero que ha perdido sabor respecto a décadas anteriores, en gran parte por haber perdido buena parte de la salsa de este deporte: el gol. Lejos han quedado aquellos resultados abultados como 4-3 (temporadas 1993-1994 y 2008-2009), 5-2 (favorable a los atléticos en la campaña 1996-1997 y el mismo resultado, pero para el Barcelona un año después); o el 0-6 registrado en el curso 2006-2007. Coincidiendo con la llegada de Simeone al banquillo del Atlético, la media de goles ha bajado notablemen-

te en estos encuentros, un dato que quizás venga dado por el salto competitivo experimentado por los 'colchoneros' con el 'Cholo' como técnico. Así, en la 2013-2014, rojiblanco y azulgrana firmaban un empate sin goles que,

## 2'1

### Goles en la era Cholo:

Simeone llegó al Atlético en 2012. No ha ganado como local al Barça en la Liga

a la postre, fue decisivo para que el Atlético cantara el alirón en el Camp Nou. Sin salir del ámbito de la estadística, un dato que puede servir de orientación para los amantes de las apuestas: en cinco de las últimas siete visitas ligueras al feudo 'colchonero' el Barcelona se llevó la victoria por idéntico resultado, 1-2, un marcador que se dio el año pasado, con Godín, Messi y Luis Suárez como goleadores.

## FÚTBOL | JORNADA 9

### Posibles cambios en la zona alta de la tabla

Al margen del Atleti-Barça, también hay partidos destacados, como el Betis-Valencia del domingo (20:45 horas) ● El Sevilla y el Real Madrid, segundo y quinto, visitan al Athletic y al Getafe, respectivamente

El del Wanda Metropolitano es el encuentro más destacado de la jornada, pero eso no significa que el resto no despierten un gran interés.

Por ejemplo, el segundo clasificado, el Sevilla, intentará recortar distancias respecto al Barcelo-

na, aunque para ello deberá hacerse con la victoria en la complicada visita al campo de otro clásico de la Liga, el Athletic. El encuentro dará comienzo a las 13 horas de este sábado 14, aunque no será el primero de esta novena jornada, ya que

ese honor recaerá en el Levante-Espanyol del viernes (21 horas).

### Un derbi

Otro de los inquilinos de la zona alta, el Real Madrid, también jugará a domicilio, aunque su viaje no será demasiado lar-



El Betis recibirá al Valencia de Marcelino

go. Enfrente estarán sus vecinos del Getafe, quienes de la mano de Bordalás ya pusieron las cosas muy difíciles al Barcelona en su reciente visita al Coliseum.

Un pronóstico un poco más incierto tiene el partido que arrancará a las 20:45 horas del domingo. El Benito Villamarín albergará un interesante choque entre el Real Betis, sexto clasificado, y el Valencia, dos equipos que han remontado el vuelo este curso con sus nuevos técnicos: Setién y Marcelino.





El cuadro 'rojillo' volverá a jugar este domingo en El Val

## FÚTBOL | TERCERA DIVISIÓN

## Dos 'gallitos' para cerrar una semana ajetreada

El Alcalá recibe este domingo al Alcobendas Sport, líder del Grupo VII • El San Fernando visita al Getafe B, otro candidato al ascenso

15/10 | 11:30H.

RSD | 5º | 14PT.

SPO | 1º | 19PT.

F. Q. SORIANO  
@franciscoquiros

No han sido unos días normales para los equipos del Grupo VII de Tercera División. Acostumbrados a vestirse de corto cada siete días, los equipos madrileños de esta categoría se han visto obligados a

hacer frente a un calendario un poco más cargado, con una cita intersemanal, la del pasado jueves 12 de octubre, que ha obligado a los diferentes entrenadores a optar por las famosas rotaciones.

Por el momento, la Real Sociedad Deportiva Alcalá puede hacer un balance positivo de esta pequeña maratón de partidos. El cuadro 'rojillo' demostraba su superioridad el domingo 8 ante el CD Los Yébenes-San Bruno (3-1), antes de visitar un campo complicado, el del Móstoles URJC, un choque que

se solventó con un empate a dos tantos. Para rematar la jugada, los complutenses volverán a jugar ante su afición, aunque en esta ocasión tendrá enfrente a un rival de troñío, el Alcobendas Sport, líder invicto de este grupo.

### Salida complicada

Precisamente el inmediato perseguidor del cuadro alcobendense, el Getafe B, será el próximo rival del San Fernando, en un encuentro que se disputará este domingo (12 horas) en la Ciudad Deportiva azulona. De este modo, los pupilos de 'Chiqui' Núñez pondrán el punto y final a una semana que comenzaba con una derrota en El Álamo (3-2) y un empate a uno con el Alcorcón B.

## FÚTBOL | PREFERENTE

## Duelo de necesitados entre Coslada y Complutense

A. RODRÍGUEZ

Con un punto en sus respectivos casilleros tras cuatro jornadas disputadas, tanto el CD Coslada como el Complutense Alcalá no pueden decir que hayan tenido un buen arranque de temporada. Ambos conjuntos aún no conocen la victoria y para evitar quedarse descolgados en la zona baja a las primeras de cambio necesitan reaccionar cuanto antes. En este contexto, el partido que les enfrentará este domingo 15 (11:30 horas) en El Olivo puede servir para que al menos uno de los dos coja un poco de aire en la tabla.

Un poco más desahogado está el filial de la Real Sociedad Deportiva Alcalá, aunque en el caso del joven equipo 'rojillo' los números tampoco les permiten demasiadas relajaciones. Con cinco puntos en su haber e instalado en la decimotercera posición, esta jornada visita el campo de un clásico de la categoría: el Dosa.

### En lo más alto

La noticia positiva corre a cargo, una vez más, de la Agrupación Deportiva Torrejón. El equipo que entrena Francisco Javier Ruiz continúa con su pleno de puntos y es el único que consigue seguir el frenético ritmo impuesto por Las Rozas, líder de este Grupo I. A la espera de un posible pinchazo de los de Lolo Escobar, el Torrejón visitará este domingo el campo del Unión Collado Villalba.

## FÚTBOL SALA | SEGUNDA DIVISIÓN

## El Rivas Futsal quiere brindar con la Copa

El equipo de David Ramos da la sorpresa al eliminar al Levante, un conjunto de Primera

FRANCISCO Q. S.

No tiene el pedigrí de la Copa de España, pero desde que se instauró hace pocos años, la Copa del Rey se ha convertido en la gran oportunidad de los clubes más modestos del fútbol sala nacional para darse una gran alegría. Que se lo pregunten al Rivas Futsal, quien tiene una plaza entre los 16 mejores del torneo del KO por derecho propio, tras eliminar esta semana a un equipo de la máxima categoría, el Levante, al que derrotó por 5-3 en un abarrotado Parque Sureste.

A pesar del gran éxito, su técnico, David Ramos, recuer-



Gran éxito ripense

da que el gran objetivo está en la Liga. Actualmente, los ripenses son sextos en Segunda División y aspiran a mejorar su posición ganen este domingo 15 (12:30 horas) a un Puertollano al que aventajan en un solo punto.

## KARATE | ARGANDA DEL REY

## Dos días intensos en el Príncipe Felipe

GENTE

Ya está todo preparado en Arganda del Rey para que los amantes del karate vivan un intenso fin de semana. El pabellón Príncipe Felipe será el escenario de la tercera edición del Curso y Open Mundial Cika de Karate Ciudad de Arganda, un evento que

se llevará a cabo el sábado 14 y el domingo 15. La jornada inaugural se abrirá con la competición, cuyos primeros combates darán comienzo a las 9 horas y se extenderán hasta las 15. En la sesión vespertina se llevarán a cabo los seminarios, quedando para el domingo las rondas finales.

**Puente de Diciembre**  
disfruta cada segundo  
Viajes del 6 al 10 Dic. 2017

(desde) <b>1.315€</b> Salidas desde Madrid, Barcelona y Bilbao	GRAN CRUCERO P. BAJOS	CRACOVIA	<b>695€</b> (desde) Salida desde Asturias
(desde) <b>1.200€</b> Salidas desde Madrid y Barcelona	GRAN CRUCERO RHIN	CHIPRE	<b>695€</b> (desde) Salidas desde Madrid y Barcelona
(desde) <b>1.348€</b> Salidas desde Madrid, Barcelona y Palma	GRAN CRUCERO DANUBIO	ESLOVENIA	<b>744€</b> (desde) Salida desde Madrid y Barcelona

CON VISITA A MERCADILLOS NAVIDENOS

NOTA IMPORTANTE Los precios incluyen: Avión ida/ vuelta, Hoteles 3\*, habitaciones dobles estándar, régimen según programa, traslados, Tasas aéreas y seguro. Consultar otras categorías de hoteles, itinerario detallado y salidas desde otros puntos. Condiciones generales en nuestros Folletos 2017. Plazas limitadas y sujetas a disponibilidad.

**POLITOURS**



ARTE AL AIRE LIBRE | 21 DE OCTUBRE

## La Noche en Blanco se alumbra con la 'Luna de Octubre'

El día 21 entre las 20 y las 3 horas habrá un despliegue de luz en las calles de Madrid ● Contará con artistas locales e internacionales

PAZ OLIVARES  
@paz21olivares

Desde hace años, la capital se ha vestido de blanco en una noche especial. Ahora, el evento 'La Noche en Blanco' dará paso a 'Luna de Octubre', un acto que será el 21 de octubre entre las 20 y las 3 horas y que ha sido diseñado por el Área de Cultura y Deportes del Ayuntamiento de Madrid.

La iniciativa fue presentada el 10 de octubre por la alcaldesa Manuela Carmena y su objetivo es presentar el eje del Sitio del Retiro y El Prado como paisaje cultural a la

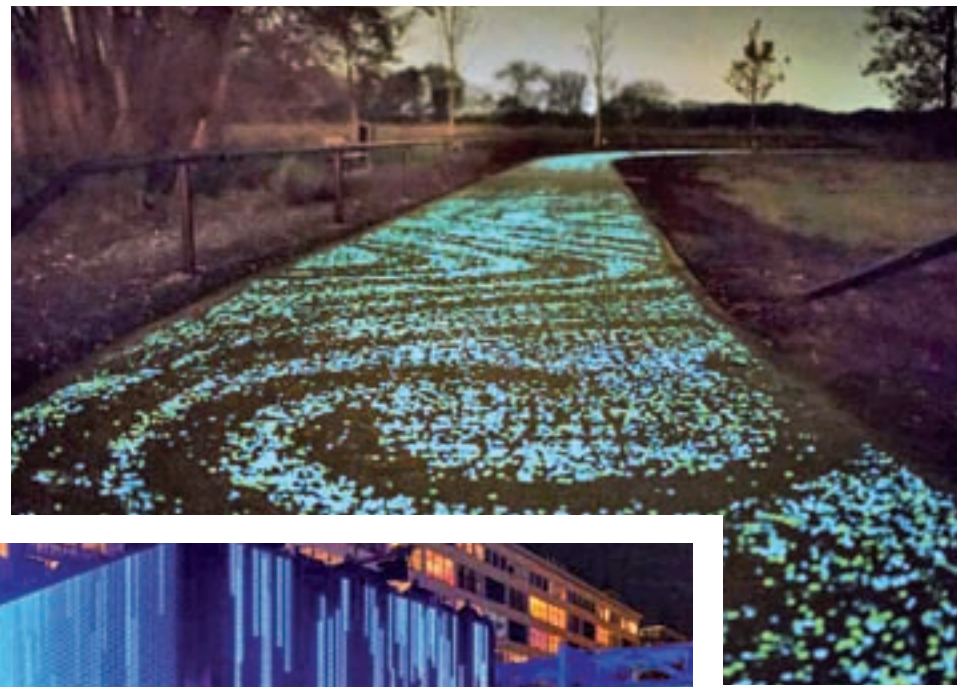
LAS UBICACIONES  
SE REPARTIRÁN  
ENTRE EL RETIRO  
O LA PUERTA  
DE ALCALÁ

UNESCO. Las ubicaciones se repartirán entre El Retiro, el Paseo del Prado o la Puerta de Alcalá.

Además, siete instituciones abrirán esa noche y ofrecerán conciertos, espectáculos audiovisuales. Estos edificios serán la Casa de América, el Museo Naval, el Palacio de la Bolsa, el Museo Thyssen-Bornemisza, MediaLab Prado, CaixaForum y el Museo Nacional de Antropología. Todo comenzará en el estanque del Retiro, con un concierto del músico Llorenç Barber, en el que los intérpretes pasearán en barca mientras tocan una composición muy original.

### Arte muy 'eco'

'Luna de Octubre' potenciará el ahorro energético y, en la Puerta de Alcalá, podremos ver tres intervenciones que utilizarán 150 metros cuadrados de pantallas LED engastadas en arcos para formar un gran lienzo.



**Daan Roosegaarde** es uno de los artistas internacionales invitados. Ambas fotografías corresponden a ejemplos de obras que el creativo holandés presentó en su país de origen. En la superior, observamos un camino inspirado en el pintor Vincent van Gogh.

ZENTRAL

皇后

CHINESSE S.L.

马德里北郊唯一的百货批发

La tienda de disfraces más grande de ESPAÑA

Especialistas en

DISFRACES

¡Elige entre más de 50.000!

y llévate también artículos de fiesta, cumpleaños y de broma



SERVICIO  
A DOMICILIO  
GRATUITO  
Consulta Condiciones

HALLOWEEN

Encuentra todos los disfraces  
y complementos que buscas

LOS MEJORES PRECIOS  
¡SIN COMPRA MÍNIMA!

DESCUENTOS ADICIONALES  
EN GRANDES COMPRAS

zentralchinese@gmail.com

www.disfraceszentral.com

ESTAMOS EN

S.S. DE LOS REYES (Salida 19 A-I) 91 651 67 46

Camino del Monte, 8 esq. Camino de lo Cortao (detrás de Mercedes-Benz)

SAN AGUSTÍN DE GUADALIX (Salida 34 A-I) 91 841 98 96





## MADRID OTRA MIRADA | VISITAS

# Los edificios abren sus puertas

Se podrán visitar el Banco de España, la embajada de Italia o la Cámara de Comercio ● Entre el 20 y el 22 de octubre con la mujer de protagonista

ALBERTO ESCRIBANO  
@albertoescri

Ciento ocho instituciones locales, autonómicas, estatales, eclesiásticas y privadas colaboran en la quinta edición de 'Madrid Otra Mirada' (MOM), abriendo las puertas al público del 20 al 22 de octubre, con actividades que por primera vez serán totalmente gratuitas. El programa incluye 136 citas para acercar a los participantes el rico patrimonio cultural y artístico de la ciudad.

Uno de los principales atractivos es la posibilidad de conocer de primera mano edificios de valor histórico o arquitectónico que habitualmente están cerrados al público.

### Banco de España

Entre los lugares que este año abren sus puertas están el Banco de España, la Cámara de Comercio, el Centro de Estudios Políticos y Constitucionales, la embajada de Italia o las fundaciones de Arquitectura, Carlos de Amberes y Giner de los Ríos-Institución



La casa museo Lope de Vega también abrirá a los visitantes

SE PODRÁN  
CONOCER  
EDIFICIOS QUE  
NO SUELEN  
ABRIR AL PÚBLICO

Libre de Enseñanza, entre otras.

En esta nueva edición, además, el eje es el papel de la mujer en la historia de Madrid. Se pondrá en valor este papel histórico y a veces poco conocido con 25 actividades que darán a conocer los luga-

res vinculados a las mujeres relevantes de la ciudad o a las obras realizadas por ellas. La casa museo Lope de Vega será una de ellas.

Toda la programación de MOM 17 y la información para poder inscribirse en Madrid.es/mom.

## AGENDA

### Archivo de Villa

Se recorrerán las dependencias públicas del archivo, dando a conocer la historia de la institución.

» 20 de octubre. 12 horas

### CaixaForum Madrid

Conferencia a cargo de María A. Blasco, directora del Centro Nacional de Investigaciones Oncológicas.

» 21 de octubre. 12 horas

### Casa Árabe

Visita que acercará al público uno de los mejores ejemplos arquitectónicos de estilo neo-mudéjar que quedan en Madrid.

» 21 y 22 de octubre. 12 horas

### Ministerio de Agricultura

A través de 'Encuentro en Palacio', los visitantes seguirán un recorrido que dará a conocer los valores artísticos y arquitectónicos del Palacio de Fomento.

» 20 y 21 de octubre. 21:30 horas



## ORGULLOSO DE MI TIERRA

Cualquier momento es bueno para disfrutar de la variedad de productos lácteos de Castilla y León. Leche, yogur, mantequilla, queso... de nuestra tierra, por su sabor, por su calidad. Una tierra y unos productos para sentirse orgulloso.





**BELLAS ARTES**  
TeatroBellas Artes  
**EL RUFIAN DICHO SO**  
unir

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

**REINA VICTORIA**  
LA HABITACION DE VERONICA  
en EL ESTIV

**BANKIA - PRÍNCIPE PÍO**  
punto de partida  
GRAN TEATRO BANKIA PRÍNCIPE PÍO  
SABADOS 20 OCT. 19 HOR. Y VIERNES 8 DE DIC. 8.15H. - 9.00H.

**AMAYA**  
CONFIDENCIAL  
**PEDRO RUIZ**  
EXCLUSIVO AFONSO MARQUÉS  
"REVELAR, REPORTER, CERCAR, IMPERFECTIBLE"

**NUEVO APOLO**  
Los Vivancos  
NACIDOS PARA BAILAR  
www.lovivancos.com/entradas  
www.teatronuevoapolo.com

**PHILIPS - GRAN VÍA**  
La Reina de las Nieves  
TEATRO DE LA LUZ PHILIPS

**INFANTA ISABEL**  
4 ÚNICAS SEMANAS (IMPRORROGABLE!)  
TEATRO INFANTA ISABEL  
INGMAR BERGMAN  
DESPUES DEL ENSAYO

Disfruta comprado tus entradas  
**THRILLER**  
The Show of Fear Thriller  
**Michael Reloaded**  
Sábado, 25 de noviembre de 2017, 20:00 h.  
Leganes  
La Nueva Cubierta  
9 €  
ladescontadora.com

## AGENDA CULTURAL | MADRID IMPRESCINDIBLE



### FESTIVAL

#### Vuelta al mundo a través de la gastronomía

122 tapas del mundo concursan en Tapapiés 2017, el VII Festival Multicultural de la Tapa y de la Música. Este año integra 88 bares y restaurantes de Lavapiés, además de 25 locales del Mercado de San Fernando y nueve del Mercado de Antón Martín.

» Del 19 al 29 de octubre



### MÚSICA SOLIDARIA

#### Del Metro de Madrid a la Sala Galileo

La iniciativa solidaria 'A un metro del éxito', promovida por profesionales de distintos gremios y la Fundación del Valle, ha organizado un festival de música en el que músicos desconocidos de la red de metro actuarán en la sala Galileo Galilei de Madrid.

» 16 de octubre. A partir de las 21 horas



### PATRIMONIO

#### Viaje en tren por la historia

El Ayuntamiento de San Lorenzo de El Escorial y Patrimonio Nacional ponen en marcha un proyecto para un nuevo tren turístico para conocer "a fondo" los lugares del Real Sitio. La 'Diligencia del Escorial', nombre del tren, permitirá "entrar en todos los lugares".

» San Lorenzo de El Escorial



### CICLO DE CONCIERTOS

#### Un otoño acompañado de buena música

La Fundación Orquesta Sinfónica Chamartín ha arrancado la temporada de matinales musicales en el teatro Reina Victoria. Tras los conciertos, se realizará un encuentro en el que los músicos protagonistas y el público comentarán los aspectos del concierto.

» Teatro Reina Victoria

## RECOMENDACIONES LITERARIAS

### La Casa II

Fernando Rueda  
ROCA



'La Casa II' es la segunda parte de la inmersión del autor en los servicios secretos del estado español, ahora llamado Centro Nacional de Inteligencia (CNI).

### Mi guía de estilo

Macarena Gea  
PLANETA



Con un estilo 100% auténtico y personal, la autora ha elaborado una guía tan completa como práctica para descubrir cómo llenar de estilo nuestra vida.

### Trece formas de mirar

Colum McCann  
SEIX BARRAL



Un juez octogenario, ya retirado, reflexiona sobre su vida mientras entrega sus tareas cotidianas, sin saber que esa mañana será la última de su vida.

### Working girl

Shana Gray  
TITANIA



La escritora canadiense ha escrito una novela fresca, adictiva y sexy. Recoge el testigo de series como 'Calendar girl' o 'Los chicos del calendario'.



## HORÓSCOPO | LA PREDICCIÓN DE LA SEMANA

**ARIES**  
21 MARZO — 20 ABRIL  
**Acción:** En tus iniciativas. **Sentimientos:** Deberás tener mucha paciencia y tranquilidad. **Suerte:** Con la pareja y con los amigos íntimos. **Salud:** No te aceleres.

**TAURO**  
21 ABRIL — 21 MAYO  
**Acción:** Ante tus intuiciones. **Sentimientos:** Piensa bien antes de hablar. **Suerte:** En tus momentos de disfrute de cada día. **Salud:** Evita problemas.

**GÉMINIS**  
22 MAYO — 21 JUNIO  
**Acción:** Momentos de nuevas metas. **Sentimientos:** Lo más importante es el consenso. **Suerte:** En tus romances. **Salud:** Tocando fondo resolverás dudas.

**CÁNCER**  
22 JUNIO — 22 JULIO  
**Acción:** En tu trabajo y en metas profesionales. **Sentimientos:** Evita dominar en todo. **Suerte:** Con la familia. **Salud:** Respeta el espacio de los demás y el tuyo.

**LEO**  
23 JULIO — 22 AGOSTO  
**Acción:** Importancia de nuevos conocimientos. **Sentimientos:** Equilibrio emocional. **Suerte:** En encuentros con amigos. **Salud:** Evita la duda y el miedo.

**VIRGO**  
23 AGOSTO — 22 SEPTIEMBRE  
**Acción:** En tus inversiones. **Sentimientos:** Evita indecisiones. **Suerte:** En la economía. **Salud:** Controla tu temperamento.

**LIBRA**  
23 SEPTIEMBRE — 22 OCTUBRE  
**Acción:** Con asuntos de pareja. **Sentimientos:** El equilibrio es la clave. **Suerte:** Ocupas el centro de todos. **Salud:** El descanso y la paz son primordiales.

**ESCORPIO**  
23 OCTUBRE — 22 NOVIEMBRE  
**Acción:** Disfruta de los pequeños actos de cada día. **Sentimientos:** Temporada más tranquila. **Suerte:** Guíate por tu intuición. **Salud:** La clave es la confianza.

**SAGITARIO**  
23 NOVIEMBRE — 21 DICIEMBRE  
**Acción:** Disfruta de la vida y de sus maravillas. **Sentimientos:** Si confías, el horizonte cambiará. **Suerte:** En tus metas. **Salud:** Acepta a los demás.

**CAPRICORNIO**  
22 DICIEMBRE — 20 ENERO  
**Acción:** Con la familia y tu hogar. **Sentimientos:** No soluciones las cosas con enfados. **Suerte:** En asuntos profesionales. **Salud:** Controla tu temperamento.

**ACUARIO**  
21 ENERO — 19 FEBRERO  
**Acción:** En tus pequeños paseos. **Sentimientos:** No entres al trapo. **Suerte:** Si sabes usar tu sabiduría interior. **Salud:** Para sentirte mejor, coopera.

**PISCIS**  
20 FEBRERO — 20 MARZO  
**Acción:** En asuntos financieros. **Sentimientos:** La clave es la moderación. **Suerte:** En el poder de tu valoración. **Salud:** Evita exigir lo que no cumples.

## SUDOKUS

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

### INSTRUCCIONES CÓMO JUGAR AL SUDOKU

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

### SOLUCIÓN:

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

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

# Gente

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

**1. INMOBILIARIA**  
1.2. ALQUILER PISOS  
OFERTA  
APARTAMENTO 430€.  
611294067.  
APARTAMENTOS y estudios.  
350€ - 500€. 653919653.

**ESTUDIOS / Apartamentos.**  
350€/ 450€. 699971875.  
**PISO** 3 dormitorios 625€.  
653919652.  
**PISO** 450€. 653919652.  
**PISO.** 500€. 611294082.

**1.7. LOCALES**  
OFERTA  
**ATOCHA.** Despacho. Museo Reina Sofía, 9 m2. 250€ mes. 915271108.

**2. EMPLEO**  
OFERTA  
**INGRESOS** Extras. 665874501.  
**SE** necesita señora para labores de hogar. Residente zona Alcorcón. Sin cargas. Dispuesta viajar. Con referencias. 678511666.

**DEMANDA**  
**BUSCO** trabajo como interna. 664398130.  
**COBRO** la voluntad. Ángel, pintor español. Experiencia. 639006668.  
**FUENLABRADA.** Se ofrece canguro para niños y mayores. También hospital. 685198138.

**8. OCIO**  
8.1. LIBROS  
DEMANDA  
**COMPRO** toda clase de libros nuevos y usados. Ofrezco hasta 1€. 656344294.

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

**13. VARIOS**  
13.1. JUGUETES  
DEMANDA  
**COMPRO** juguetes antiguos, álbumes, mádelman, scalextric, trenes, playmobil. 653017026.  
**COMPRO** juguetes. Scalextric. Mádelman. Nancy. Playmobil. Trenes. 609148383.

**14. SALUD**  
14.2. TERAPIAS  
OFERTA  
**MASAJES** Terapéuticos. Armoniza sistema nervioso / muscular. Seriedad. 602068209.

**15. RELACIONES**  
15.2. ÉL BUSCA ELLA  
DEMANDA  
**CABALLERO** discreto, cariñoso, desearía relaciones esporádicas con chicas. 673878644.

**Gente digital**  
Tarot Analía  
806 416 495

**MAESTRO MADOU**  
GRAN VIDENTE AFRICANO  
RECUPERA PAREJAS, AMARRES, ATRAE SER AMADO, IMPOTENCIA SEXUAL, SUERTE EN NEGOCIOS, EN EL TRABAJO Y EN LOS EXÁMENES, ATRAIGO CLIENTES, PROTECCIONES FAMILIARES, QUITAR MAL DE OJO.  
**SOLUCIONA CASOS DIFÍCILES**  
RESULTADOS GARANTIZADOS 100% EFICACIA PROBADA. MÁXIMO 7 DÍAS.  
627 362 086 C/ Oropéndola 23, Metro  
618 939 817 Abrantes. Autobús 118

# CRÉDITO

PERSONAL ó HIPOTECARIO  
Liquidez, Reunificamos deudas, Atrasos, Asnef, Embargos, Subastas...  
CÓMODAS CUOTAS O 1 AÑO SIN PAGOS  
LLAMADA GRATUITA  
**900 900 903**  
segurban.com  
Intermediario Independiente desde 1994

# PRÉSTAMOS HIPOTECAS

Consiga dinero para cubrir sus necesidades  
Unificación de deudas  
No importa ASNEF-RAI-EMBARGOS  
PARAMOS SUBASTAS

**ESTUDIOS TOTALMENTE GRATUITOS**

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.

Información: J. Martín - Telf: 676 640 200  
euromercados@hotmail.com

**MAESTRO KARAN**  
AUTÉNTICO VIDENTE AFRICANO  
Resuelvo tus problemas por difíciles que sean. Amor, negocios, trabajo, salud, protecciones, mal de ojo, dinero, sexualidad, amarres...  
SERIEDAD Y EFICACIA. Cita previa: 600 806 572

**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  
632 819 696

¿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



# MAISONS DU MONDE

MUEBLES Y DECORACIÓN

## ¡Descubre nuestras nuevas colecciones!

### ALCALÁ

Centro Comercial La Dehesa  
28805 Alcalá de Henares



©Maisons du Monde 2017

Lunes - Sábado : 10h-22h  
Domingo : 11h-21h

