

# Gente

AÑO 12, NÚMERO 475  
24 NOVIEMBRE - 1 DICIEMBRE 2017

madrid

FUENLABRADA

Gentesana

**“El deporte me relaja  
y me da energía”**

La actriz **Adriana Ugarte** apuesta por el ejercicio para evitar carteros y por comer “un poco de todo”



**Antreprenoriat prin inovare pentru viitor!**  
POCU/89/3/7/107724 Proiect finanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Capital Uman 2014-2020

**34.000 EURO PENTRU PROPRIA AFACERE  
SPRIJININD ROMÂNIA PRIN INOVARE**

**Si deseas crear tu propia empresa en Rumanía, esta iniciativa te interesa. Puedes optar a una ayuda por importe de 34.000 euros. Infórmate.**

**SÁBADO 2 DE DICIEMBRE 18:00 horas  
AVV Arco Iris C/ Noruega, 2 Fuenlabrada**

**Nuestros expertos responderán a todas tus preguntas.**

**La participación es gratuita y está abierta a todos los interesados.**

**Vă așteptăm!**



gentedigital.es



ACTUALIDAD | PÁG. 6

## La Navidad se enciende en Madrid

Las calles del centro de la capital se iluminan con nuevos ornamentos este viernes 24 • El Naviluz realizará su tradicional recorrido desde Colón a partir del próximo 30 de noviembre • El Mercado de la Plaza Mayor y Cortylandia volverán a ser dos de los grandes atractivos de las fiestas

SANIDAD | PÁG. 8

## Las Urgencias de Fuenlabrada se ampliarán

La Comunidad de Madrid invertirá 4,7 millones en duplicar este servicio del Hospital • Los trabajos finalizarán en 2018 y ocuparán 3.915 metros cuadrados

# ECO BAZAR

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

**RECIÉN INAUGURADO EL 18 de MAYO**

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

## LA FRASE

**"No pueden demandar al olmo por no dar peras"**

**Iñaki Urdangarin**

El marido de la Infanta Cristina ha vuelto a pedir al juez su absolución, reiterando que sólo fue un "mediador sin conocimientos en Derecho Administrativo".



## LA CIFRA

**30%**

**El Brexit corta las alas a Easyjet**

Aunque su beneficio alcanza los 344,6 millones de euros, la compañía aérea ha visto reducidas sus ganancias en un 30% como consecuencia del Brexit y del descenso de la libra esterlina.

## EL PERSONAJE



**El partido más importante**

La alegría tras el épico empate ante el Liverpool (3-3) en la Champions se apagó al conocerse que el entrenador del Sevilla, Berizzo, padece cáncer.

**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

## Sin perfume al volante

MAMEN CRESPO COLLADA · REDACTORA JEFE

Cuando parece que en nuestro país ya hemos superado la frase de "Mujer tenías que ser" para insultar a una fémina cuando va al volante, llegan los chinos y echan más leña al fuego del machismo que, lejos de cesar, aumenta en cuanto nos descuidamos. En concreto, ha sido el Ayuntamiento de Shanghái el que ha elaborado un manual de circulación que, de entrada, dedica un apartado solo a las mujeres. Como si hubiera que hacer distinción entre nosotras y los hombres al ponerse al volante. Pero claro, para el Consistorio de la ciudad china esa diferencia está clara si leemos el contenido del folleto. Y es que el largo del cabello puede ser determinante a la hora de tener un accidente, según el pensamiento del gigante asiático. Por ello, aconsejan no llevar el pelo suelto porque podría impedir ver a otros coches o enredarse en el cinturón, en el asiento o en el volante. Si esto les parece poco, hay más. Y es que el manual también recomienda que las mujeres no se perfumen cuando van a coger el coche, ya que en caso de accidente puede producirse una explosión. Pero no queda aquí la cosa. El Ayuntamiento de Shanghái declara la guerra a los tacones de más de cuatro centímetros porque considera que no se puede conducir bien con ellos. Estoy total y absolutamente en contra de todos estos consejos, que considero que son absurdos, porque es posible ver perfectamente con el pelo suelto por largo que sea, conducir bien con zapatos de tacón, aunque haya mujeres que prefieran hacerlo con bailarinas o deportivas porque se sienten más cómodas, y ni qué decir tiene lo de ponerse perfume. Y hablando de coches, para que nadie me tache de feminista, ya que no lo soy para nada, diré que a mí me gusta que me abran la puerta.



**SÍGUEME EN LAS REDES SOCIALES:**

@mamencrespo  
@mamencrespocollada

## LA FOTO DE LA SEMANA



**Alemania desentierra otra vez su pasado**

Las excavaciones en un campo de fútbol de Hamburgo han destapado una esvástica de hormigón con unas dimensiones considerables: cuatro metros de envergadura y unos 40 centímetros de alto. Se cree que puede tratarse del pedestal de un monumento de la época nazi.

## EL SEMÁFORO



**El procés no es un juego de niños**

La Plataforma per la Llengua organizó la 14ª Fiesta por el Juego y la Lectura en la lengua catalana, un acto con presencia de niños donde se pedía la libertad para personajes como Junqueras.



**El perdón, aunque tarde, mejor que nunca**

La Conferencia Episcopal, a instancias del Papa Francisco, aprovechó la celebración del Día de la Infancia para pedir perdón por los casos de abusos a menores realizados en su seno.



**El trabajo en equipo pisa fuerte en las aulas**

El último informe PISA pone de relieve que los alumnos de la Comunidad de Madrid y los de Castilla y León son los que mejor trabajan en equipo. Las chicas tienen más habilidades colaborativas.



@gentedigital

**iberCaja** 

**HABLAMOS  
CON  
HECHOS**

# TU FUTURO ES TUYO

**Especialistas en ahorro  
para tu jubilación.  
Especialistas en tu futuro.**



**INNOVAMOS CADA DÍA.  
PARA ESTAR SIEMPRE  
CONECTADOS CON TU VIDA**

**XXV PREMIO FONDOS**  
2017  
Expansión  




**E**  
Premio otorgado a la entidad que ha obtenido el mayor número de votos en la categoría de Fondos de Inversión.



# La M-40 y la M-45 limitarán su velocidad máxima por la contaminación

La Comunidad de Madrid aprueba su protocolo para episodios de alta polución por NO<sub>2</sub> • Contiene más recomendaciones que restricciones

JAIME DOMÍNGUEZ  
@JaimDominguez

La limitación de la velocidad máxima a 90 kilómetros por hora en la M-40 y en la M-45 es la única medida restrictiva que contempla el protocolo que la Comunidad de Madrid ha aprobado esta semana para combatir los episodios de alta contaminación por dióxido de nitrógeno (NO<sub>2</sub>).

El texto, que será publicado en los próximos días en el BOCAM y que entrará en vigor de inmediato, divide la región en siete grandes zonas y establece tres niveles de actuación: preaviso, aviso y alerta. El primero de ellos tendrá lugar cuando dos estaciones medidoras de una misma área registren más de 180 microgramos de NO<sub>2</sub> por metro cúbico durante dos horas seguidas. El aviso se establece en los 200 microgramos durante tres horas, mientras que el tercero se decretará

cuando se superen los 400 microgramos durante tres horas en tres estaciones de la capital o en dos de la zona 4 (Norroeste).

## Escenarios

Esos niveles darán paso a los cuatro escenarios de actuación, que en su mayoría solo contemplan recomendaciones. Las únicas restricciones se llevarán a cabo en las carreteras de titularidad autonómica, la M-40 y la M-45, que limitarán su velocidad máxima a 90 kilómetros por hora. Esta medida también se aplicará en las autovías que transcurren en el interior de ambas radiales.

El protocolo también recoge la realización de una campaña para informar a los madrileños de la existencia de 23.000 plazas en los aparcamientos disuasorios de la región. También se promocionará el transporte público, pero no se contempla su gratuidad en esos días.



La M-40 es una de las carreteras en las que se llevarán a cabo restricciones GENTE

## LOS PASOS DEL PROTOCOLO

### ESCENARIO 1

#### Información a través de medios y redes sociales

Entrará en vigor cuando el nivel de preaviso lleve un día activado. Solo contempla medidas de información a través de los medios de comunicación y los perfiles del Gobierno regional en las redes sociales. Se promocionará el transporte público y se divulgarán las alternativas al coche privado que presente el Consorcio, además de colaborar con los ayuntamientos.

### ESCENARIO 2

#### La velocidad se limita en la M-40 y en la M-45

Llegará con dos días de preaviso o un día de aviso. Se limitará la velocidad máxima a 90 kilómetros por hora en la M-40 y en la M-45, así como en las vías de alta ocupación (autovías y radiales), que transcurran dentro de la M-45. Los ayuntamientos podrán poner en marcha medidas que restrinjan el acceso a los vehículos a sus términos municipales.

### ESCENARIO 3

#### Más transporte público y menos calefacción

Se activará cuando el nivel de aviso lleve más de dos días. La Comunidad mejorará la capacidad del transporte público, se flexibilizarán los horarios de los trabajadores públicos para evitar las 'horas punta' y se recomendará que las calefacciones se limiten a 21 grados. Las obras públicas se reducirán y la velocidad máxima en la M-50 y las vías exteriores bajará a 100 km/h.

### ESCENARIO 4

#### Limitación en la M-50 y planes de teletrabajo

Un día completo de nivel de alerta conllevará que la velocidad máxima de la M-50 se rebajará a 90 km/h (con el beneplácito de la DGT). Se recomendará a las empresas privadas que pongan en marcha planes de movilidad y teletrabajo para sus empleados. Se obligará a que las plantas que generan más contaminación (incineradoras o cementeras) cesen su actividad).

## MEDIO AMBIENTE | REGLAMENTOS LOCALES

### Emisiones en lugar de matrículas

Los municipios de más de 75.000 habitantes tendrán que aprobar su propia regulación en un año • Se recomienda que se tengan en cuenta los gases que emitan los vehículos y la capital estudia cambiar su protocolo

Uno de los aspectos que recoge el texto regional es que todas las ciudades con más de 75.000 habitantes (Madrid, Alcalá de Henares, Alcobendas, Alcorcón, Fuenlabrada, Getafe, Leganés, Móstoles, Parla, Torrejón de Ardoz, Coslada, Las Rozas, Po-

zuelo de Alarcón, Rivas Vaciamadrid y San Sebastián de los Reyes) deberán redactar en el plazo de un año sus propios protocolos, que podrán ser más restrictivos que el de la Comunidad.

Aunque serán los propios ayuntamientos los

que decidan sus políticas de limitación del tráfico, el Ejecutivo de Cristina Cifuentes recomienda que las restricciones se hagan en función de las emisiones de NO<sub>2</sub> de los vehículos, y no en base a su matrícula es par o impar, como hace el Consis-



Cifuentes y Garrido, durante el Consejo de Gobierno

torio de la capital, un criterio que, según la Comunidad, es "injusto y beneficia a las personas que tienen dos coches".

#### Posible revisión

De hecho, el consejero de Medio Ambiente, Pedro Rollán, explicó que el Ayuntamiento de Madrid se habría mostrado dispuesto a revisar su actual protocolo, que establece en su Escenario 3 que los coches con matrícula par pueden circular los días pares y los que tienen matrícula impar los días impares.



# La huelga de examinadores aplaza 200.000 pruebas

La DGT asegura que aumentará los servicios mínimos • Las autoescuelas y sus clientes son los más perjudicados

J.D./E.P.  
@gentedigital

El conflicto entre los examinadores del permiso de conducir y la Dirección General de Tráfico (DGT) sigue abierto y sin indicios de que pueda resolverse a corto plazo. A pesar de que la semana pasada ambas partes se reunieron para intentar acabar con los paros que se vienen realizando desde el mes de junio, la oferta de la DGT no convenció a los trabajadores, que siguen exigiendo el complemento de 250 euros mensuales que se les prometió en el año 2015.

En medio de esta guerra se encuentran los auténticos damnificados de las casi 200.000 pruebas prácticas para obtener el permiso de conducir que se han tenido que suspender en toda España en los últimos meses: las autoescuelas y sus clientes. Para las empresas que se dedican a la formación de los futuros conductores, las pérdidas de los últimos meses podrían llegar al millón de euros. Los responsables de la Confederación Nacional de Autoescuelas, que han llevado el caso ante el Defensor del Pueblo, esperaban que las reuniones mantenidas en los últimos días sirvieran para desencallar la situación, algo que no se ha producido.

Los otros grandes afectados son las miles de personas que no han podido sacar el permiso. “Los paros son los lunes, martes y miércoles. Si tu examen es ese día tienes que pedir permiso en el trabajo y pagar unas tasas. Si luego llegas allí y no hay prueba, entras en un laberinto administrativo para recuperar tu dinero”, explica una de las personas que se ha visto perjudicada por los paros. Otros casos son aún peores, ya que hay conductores que están a

LAS ÚLTIMAS  
REUNIONES NO  
HAN FINALIZADO  
EN EL ESPERADO  
ACUERDO

la espera de obtener el permiso para acceder a un determinado puesto de trabajo y la huelga se lo ha impedido.

## Enfrentamiento

Para paliar estas consecuencias, el director general de la DGT, Gregorio Serrano, señaló esta semana que su organismo se plantea aumentar los servicios mínimos hasta el 50% en caso de que la huelga se prolongue en el tiempo. Serrano indicó que han hecho un “esfuerzo sobrehumano durante seis meses” para so-

lucionar el conflicto, pero a su juicio “es imposible negociar”.

Los representantes de la Asociación de Examinadores de Tráfico (Asextra) acusaron a la DGT de “agravar la crisis” y pidieron al Gobierno central “interlocutores capaces” de poner fin a la huelga.



Comparecencia ante los medios de Gregorio Serrano en la DGT

## Los alumnos madrileños trabajan bien en equipo

El informe PISA los sitúa a la altura de los estudiantes de Reino Unido y Dinamarca

### REDACCIÓN

Los alumnos de la Comunidad de Madrid son los mejores de España a la hora de resolver los problemas en grupo, según los datos del último informe PISA.

Los resultados de los estudiantes de la región en este aspecto (519 puntos) están por encima de la media de la OCDE y están a la altura de países como Dinamarca (520) o el Reino Unido (519).

Madrid también ha obtenido un buen resultado en cuanto a la equidad, pues es la comunidad autónoma que menos estudiantes ‘rezagados’ tiene, con el 19%.

LOTERÍA DE NAVIDAD  
PRESENTA

DANIELLE

UNA PELÍCULA DE ALEJANDRO AMENÁBAR

22 DE DICIEMBRE · SORTEO DE NAVIDAD  
EL MAYOR PREMIO ES COMPARTIRLO

descúbrelo en [danielleydaniel.com](http://danielleydaniel.com)

LOTERÍAS Y APUESTAS DEL ESTADO

LOTERÍA NACIONAL



Iluminación navideña del pasado año

## La Navidad ya está en Madrid

Las calles del centro de la capital se iluminan desde este viernes 24 con novedades en los adornos ● El Naviluz hará un recorrido para pequeños y mayores desde el jueves 30 ● El Mercado de la Plaza mayor abre el sábado 25

JAIME DOMÍNGUEZ  
@JaimDominguez

A pesar de que aún queda un mes para la llegada de la Nochebuena, Madrid empieza este fin de semana a sentir la magia de la Navidad. Este viernes 24 a las 18 horas se enciende la iluminación del centro de la capital que este año estrena ornamentación. En la calle de Alcalá, en el tramo que transcurre desde Cibeles hasta la Puerta de Alcalá, las luces evocarán un cielo lleno de estrellas. En Serra-



**El autobús de la ilusión:** El Naviluz se ha convertido en uno de los grandes atractivos de la Navidad madrileña. Las salidas se efectuarán en las inmediaciones de la plaza de Colón.

no los motivos representarán distintos tejidos en homenaje a la calle de la moda. También tendrán nuevos adornos los abetos de la Red de San Luis, la calle de Fuenarral y las plazas de Callao y de Colón.

El alumbrado navideño se podrá disfrutar de 18 a 23 horas de domingo a miércoles, mientras que los jueves, viernes, sábados y vísperas de festivo se prolongará hasta la medianoche. Ese horario también se mantendrá los días 25 de diciembre y 1 y 6 de enero. En Nochebuena y el 5

de enero las bombillas estarán encendidas hasta las 3 de la madrugada, mientras que en Nochevieja aguantarán hasta las 6 de la mañana.

### Vuelve Naviluz

Para disfrutar de las luces en todo su esplendor, el Ayuntamiento retomará desde el próximo jueves 30 de noviembre una de las iniciativas que más éxito han tenido en los últimos años, el Naviluz. El autobús de la Navidad de la EMT recorrerá hasta el 6 de enero las calles del centro entre las 18 y las 22 horas.

CORTYLANDIA  
TAMBIÉN  
SE PODRÁ  
DISFRUTAR DESDE  
ESTE VIERNES 24

Los billetes tienen un precio de tres euros, aunque los menores de 7 años podrán viajar gratis (aunque necesitarán ticket). Los mayores de 65 años y las personas con movilidad reducida abonarán dos euros. Las entradas solo se podrán adquirir a través de la página web Naviluz.emtmadrid.es mediante tarjeta bancaria.

Otra de las grandes citas con la Navidad en Madrid es el Mercado de la Plaza Mayor, que abre sus puertas este sábado 25. Los puestos con todo tipo de motivos festivos estarán disponibles hasta el 31 de diciembre de 10 a 22 horas, aunque los fines de semana cerrarán a las 23 horas. A solo unos metros de distancia se encuentra Cortylandia, que arrancará este viernes 24 en el tradicional mural de la calle Preciados. Funcionará todos los días de la semana.

## Calles de un solo sentido para entrar y salir de Sol

E. P.

La Policía Municipal de Madrid ha establecido un plan de movilidad peatonal para el periodo navideño. La principal novedad este año es que desde el 1 de diciembre habrá calles exclusivas de subida y otras de bajada a la Puerta del Sol los viernes, sábados, domingos, festivos y vísperas de festivos a partir de las 17:30 horas.

El inspector jefe de la Policía Municipal, Teodoro Pérez, explicó esta semana que la decisión se ha tomado teniendo en cuenta la experiencia de los años anteriores y con el objetivo de evitar aglomeraciones. Como ejemplo, indicó que la calle Preciados será de sentido salida (de Sol hacia Callao), mientras que Carmen será de entrada. En cuanto al Metro, la boca situada junto a la pastelería La Mallorquina y la de Renfe serán solo para salir a la plaza, mientras que el resto se establecerán para entrar al suburbano.

### Seguridad

El dispositivo de seguridad de la Policía Municipal también contempla la prohibición de vender lotería en las salidas del Metro, el control de las actuaciones callejeras para comprobar que cuentan con todos los permisos y la vigilancia del 'top manta' y de los aparcamientos públicos. En cuanto a los maceteros que impiden la entrada de vehículos en la plaza, se mantendrán los de Callao, Carmen y Arenal.

## Ayudan a prevenir los incendios en las casas

La Comunidad organiza una semana para formar sobre estas actuaciones ● Siete de cada diez víctimas de incendios fallece por inhalar humo

BORJA MÉNDEZ

La Comunidad de Madrid comenzó el pasado lunes 20 de noviembre la Semana de la Prevención de Incendios en el hogar, centrada en el uso de detectores de humo ya que siete de cada diez víctimas

de incendios fallecen por su inhalación, según los datos de la Asociación Profesional de Técnicos de Bomberos. Se trata de un programa de formación y sensibilización cuyo objetivo es divulgar conocimientos de prevención y au-

toprotección para que los participantes en las distintas actividades que se desarrollan durante la semana aprendan a identificar los riesgos que pueden presentarse en su entorno y adquieran los conocimientos necesarios para actuar en caso de emergencia.

### Detectores de humo

En la edición de este año se ha puesto un énfasis especial en la importancia de instalar detectores de humos, también en los hogares. La presentación tuvo lugar en Collado Villalba, localidad donde se



Una demostración para los asistentes B. M. / GENTE

han desarrollado las principales actividades. Las iniciativas han sido enfocadas, principalmente, a la población escolar. Así, se han llevado a cabo talleres de formación, simulacros y charlas informativas. Esta iniciativa está promovida en toda España por Fundación MAPFRE y la Asociación Profesional de Técnicos de Bomberos.

Según los datos recogidos en el último Estudio de Víctimas de Incendios, 7 de cada 10 muertes en un incendio se deben a la inhalación de humos.

# Un aliado contra la violencia de género

Un proyecto adiestra a perros para la protección de las víctimas • Casi 40 mujeres reciben ya esta ayuda • Las razas más comunes son los pastores alemanes o belgas



Cada 25 de noviembre se celebra el Día Contra la Violencia de Género SECURITY DOGS

PAZ OLIVARES  
@paz21olivares

Como ocurre con los bastones o los perros de asistencia de los invidentes, las mujeres que sufren violencia de género también reciben ayuda de una forma de lo más curiosa. Estos animales se convierten en los mejores amigos de las que pasan por esta difícil situación. Y es que la Fundación Mariscal, apoyada por la empresa de seguridad 'Security Dogs', puso en marcha un proyecto con el que adiestran perros todas las semanas para que salgan en defensa de estas mujeres. "Se convierten en el mejor amigo de la víctima y en un colchón de seguridad", explica América Bayón, que fue víctima y que hoy cuenta con una ayuda de lo más "fiel". El tipo de auxilio que reciben casi cuarenta mujeres en España es, sobre todo, para llenar el vacío que hay en el tiempo que la policía tarda en llegar al lugar de la agresión, que suele ser en torno a los "5 y 7 minutos", señala Ángel Mariscal, impulsor de esta iniciativa. "Es



**Los mejores amigos:** Estas mujeres antes no se atrevían a salir de casa por miedo o inseguridad, algo que han superado gracias a su acompañante canino.

ese instante en el que hacemos que el animal saque su instinto protector, detecte que su dueña le necesita y actúe, aunque nunca de forma violenta, sino que lo único que buscamos es que al agresor le resulte difícil acceder al territorio de la víctima", añade. Y, aunque el perro pueda resultar un verdadero héroe

en esta historia, no todas las que lo solicitan lo reciben, ya que las mujeres son evaluadas por un equipo de psicólogos, que son quienes dan luz verde para elegir a las candidatas perfectas.

En cuanto al tipo de perro que se puede utilizar, "suelen ser grandes y con aspecto disuasorio, que impongan. Así, normalmente se eligen razas como los pastores alemanes o belgas", indica América.

### A todas partes

Al igual que sucede con los perros de asistencia para las personas invidentes o con otro tipo de discapacidad, las mujeres víctimas de violencia de género que tienen miedo a ser agredidas por sus parejas y que cuentan con la ayuda de estas mascotas, reivindican que puedan entrar a cualquier establecimiento con la compañía de estos.

CASTILLA Y LEÓN  
**TAMAÑO FAMILIAR**  
Vive, siente, pasea.  
En la Comunidad líder en turismo rural  
no caben las prisas.

INTUR  
23 al 26 de noviembre, 2017  
Feria de Turismo de Interior  
pabellón 4

Embalse de Riaño, León

www.turismocastillayleon.com

# El servicio de Urgencias del Hospital duplicará su espacio en dos años

El Consejo de Gobierno ha aprobado una inversión de 4,7 millones de euros para la ampliación y mejora del centro ● Los trabajos se ejecutarán en 20 meses

## SANIDAD

MARCOS BAILE

fuenlabrada@genteenmadrid.com

La Comunidad de Madrid destinará cerca de 4,7 millones de euros a la reforma y ampliación del servicio de Urgencias del Hospital de Fuenlabrada. Según precisaron fuentes del Gobierno Regional, los trabajos, que tendrán un plazo de ejecución de 20 meses, “duplicarán” el espacio actual.

El Consejo de Gobierno, celebrado el pasado martes 14 de noviembre en Colmenarejo dio luz verde a la inversión en un centro que el pasado año atendió un total de 119.324 urgencias, de las que 27.487 fueron pediátricas. De esta forma, se da respuesta a una demanda que el Hospital de Fuenlabrada lleva haciendo desde hace 13 años, cuando se abrió.

El servicio de Urgencias del Hospital pasará de los 2.035 metros cuadrados actuales a los 3.915 en 2019. “Una población más envejecida y con patologías cada vez más complejas ha requerido redefinir los espacios

## INVERSIONES

### Nuevos equipos en 2018

El Hospital de Fuenlabrada recibirá el próximo año parte de la inversión concedida por la Fundación Amancio Ortega a la sanidad madrileña. De los 46 millones concedidos, en 2018 se ejecutarán unos 24, parte de los cuales llegarán a la ciudad. Aunque aún no se conoce la cifra exacta, se destinará principalmente al servicio de radioterapia oncológica.



Entrada de Urgencias del Hospital de Fuenlabrada M.PLAENCIA / GENTE

para que se adapten a las nuevas necesidades”, destacaron las mismas fuentes.

### Mejoras

Entre los trabajos que se llevarán a cabo, desde la Comunidad señalaron que las nuevas Urgencias estarán dotadas de 40 puestos de observación en la zona de adultos con disponibilidad de espacio para el acompañante, mientras que el apartado pediátrico estará dotado de diez puestos de observación. Por otro lado, se creará un acceso diferenciado para “pacientes ambulantes” y otro para “urgentes”.

Además, se creará una sala de atención rápida para los enfermos críticos con dos puestos para la atención de enfermos adultos y otra de similares características para los pacientes pediátricos. En el aspecto administrativo, se situará un puesto de admisión que “facilitará todos los

trámites” de las personas que ingresen.

Estas nuevas Urgencias también contemplan la creación de áreas de atención especial, cuyo objetivo es poder dar una mejor respuesta ante situaciones que requieren un tratamiento diferenciado al del resto de los pacientes. En

LAS URGENCIAS PASARÁN DE 2.035 METROS CUADRADOS A 3.915 METROS

este caso, se construirá un área para la atención específica de tratamientos psiquiátricos, otra sala para la atención de detenidos o pacientes judiciales y una tercera sala de ‘exitus’, destinada a la atención de familiares de pacientes fallecidos.

## Una iniciativa para asistir a mayores que viven solos

### SEGURIDAD

#### REDACCIÓN

Un programa del Ayuntamiento de Fuenlabrada que desarrollan de manera conjunta el servicio de Policía Local y el departamento de Bienestar Social permite realizar un seguimiento y atender a personas mayores de 65 años que viven solas o en pareja y que pueden encontrarse en situación de riesgo o vulnerabilidad.

“El objetivo de esta iniciativa es generar sinergias entre un servicio como el de Policía Local, muy cercano a la ciudadanía y capaz de detectar casos de personas en situación de riesgo que no reciben ayuda ninguna, y ponerlo en conocimiento del servicio de Bienestar Social para que los mayores puedan acceder a la amplísima cartera de recursos sociales que tiene el Ayuntamiento para atenderles”, ha explicado la concejala de Bienestar Social, Carmen Bonilla.

#### Procedimiento

La iniciativa ‘Mayores acompañados’ establece un protocolo que se inicia a través de los agentes de Policía de Barrio que, gracias a su cercanía a la ciudadanía; pueden tener conocimiento de casos de mayores en situación de vulnerabilidad. Los agentes trasladan la información al servicio de Bienestar Social, lo que permite que trabajadores sociales puedan ponerse en contacto con ellos.

## Fuenlabrada pagará la teleasistencia local

El servicio atenderá a un millar de personas el próximo año ● La Comunidad ha retirado los recursos ● Se prestará 24 horas al día todo el año

## SOCIEDAD

E.P.

El Ayuntamiento de Fuenlabrada ha puesto en marcha los trámites para contratar el servicio de teleasistencia para

personas mayores o con problemas de movilidad, que atenderá a un millar de vecinos el próximo año y tendrá un coste máximo de 264.000 euros anuales.

El Consistorio se hará cargo a partir del año próximo de

la financiación total del equipamiento, ya que la Comunidad ha decidido destinar los recursos solo a personas dependientes.

### Funcionalidad

La teleasistencia se prestará durante las 24 horas durante todo el año, de forma que se puedan prevenir y atender situaciones de emergencia cuando el usuario pulse un dispositivo instalado en su casa. En ese momento, se contactará con el Centro de Atención y se proporciona auxilio en poco tiempo.



Centro de Servicios Sociales

## La Policía Local denunció a cinco conductores ebrios

### SUCESOS

E.P.

Agentes de la Policía Local de Fuenlabrada denunciaron a cinco conductores que circulaban durante el pasado fin de semana superando la tasa de 0,60 mg/l de alcohol en aire espirado.

Además, los policías denunciaron en el juzgado a

otros dos conductores que conducían “sin haber obtenido nunca el permiso de conducir”.

Por otro lado, el equipo para la Gestión Policial de la Diversidad (Gesdipol) desarrolló el pasado viernes, junto al Servicio de Asistencia a la Víctima, un taller de prevención del acoso escolar dirigido a alumnos de quinto y sexto de Primaria.



# PUENTE DE DICIEMBRE, NAVIDAD Y FIN DE AÑO



3 meses sin intereses

Consulta otras fechas disponibles

## SEVILLA

2 noches

Hotel 4\* + Casa Palacio Dueñas

Del 1 al 10 de diciembre

98€

Del 20 de diciembre al 9 de enero

80€

## ESPECIAL FIN DE AÑO EN PARADORES

1 noche

Incluye cena del 31 de diciembre y desayuno del día 1 de enero. Consulta los Programas de 2 y 3 noches de Paradores con o sin cotillón. Precio basado en una noche con cena especial en Parador de Tuy.

165€

## CALPE | ALICANTE

Suitopia - Sol y Mar Suites Hotel 4\*

3 noches

Del 5 al 10 de diciembre

248€ MP

2 noches

Del 23 al 25 de diciembre

166€ MP

1 noche

Del 31 de diciembre al 1 de enero

297€ MP

Incluye cena de gala 31/12, cotillón, barra libre y brunch el 1/1.

Habitación Suitopia • 1º y 2º niño gratis

## GRAN CANARIA | PLAYA DEL INGLÉS

Abora Catarina by Lopesan 4\*

8 días | 7 noches

Salida 1 de diciembre

825€ TI

8 días | 7 noches

Salida 19 de diciembre

926€ TI

7 días | 6 noches

Salida 26 de diciembre

1.314€ TI

Cena de Gala de Navidad y Fin de Año incluida.

Niño gratis

Es un producto de Tourmundial.

## FORMIGAL | HUESCA

4 días | 3 noches

Hotel Fun Aragón Hills 4\*

Del 3 al 12 de diciembre

320€ AD

Del 22 al 26 de diciembre

225€ AD

Del 29 de diciembre al 1 de enero

585€ MP

Incluye: cena especial de Nochevieja con barra libre, cotillón y uvas.

2 días de forfait Formigal-Panticosa entrega en la recepción del hotel. Es un producto de Tourmundial.

## ROMA

Hotel Nizza 3\* 4 días | 3 noches

Salida 7 de diciembre

568€ AD

Hotel Ariston 4\* 3 días | 2 noches

Salida 23 de diciembre

568€ AD

Incluye: cena especial de Noche Buena y Misa Papal

Hotel Trevi 3\* 3 días | 2 noches

Salida 30 de diciembre

776€ AD

Incluye: cena especial de Fin de Año con visita panorámica de Roma de noche.

Es un producto de Tourmundial.

## PARÍS

3 días | 2 noches

Hotel Louison 3\*

Salida 30 de diciembre

735€ AD

Incluye: cena Fin de Año en crucero Marina

Es un producto de Tourmundial.

## PLAYA GRANDE | REPÚBLICA DOMINICANA

9 días | 7 noches

Grand Bahia Principe San Juan 5\*

Salidas entre el 1 y 6 de diciembre

971€ TI

Es un producto de Soltour

## NUEVA YORK

6 días | 4 noches

Hotel Categoría Primera

Salida 23 de diciembre

1.400€

Salida 30 de diciembre

1.990€

Es un producto de Tourmundial.

## RIVIERA MAYA | MÉXICO

9 días | 7 noches

Grand Bahia Principe Coba 5\*

Salida 17 de diciembre

1.455€ TI

Salida 23 de diciembre

2.241€ TI

Es un producto de Soltour

## CRUCERO ISLAS CANARIAS Y MARRUECOS DESDE TENERIFE

8 días | 7 noches

Buque Horizon - Pullmantur Cruceros

Salida 3 diciembre. Cabina exterior

513€ TI

Tasas de embarque incluidas • Todo incluido en bebidas • Ambiente español

## CRUCERO CARIBE DESDE SANTO DOMINGO

8 días | 7 noches

Buque Zenith - Pullmantur Cruceros

Salida 2 diciembre

522€ TI

Tasas de embarque incluidas • Todo incluido en bebidas • Ambiente español

902 400 454  
viajeselcorteingles.es



VIAJES El Corte Inglés  
Una sonrisa de ida y vuelta

Precios "básico" por persona y estancia en habitación/cabina doble, válidos para determinadas fechas publicadas en régimen de alojamiento (excepto París y Roma). Descuento niños o niño gratis: sobre el importe del hotel (no en galleta), compartiendo habitación con dos adultos, consulta edades y condiciones. Costos de gestión (nacional 10€ e Internacional/Cruceiros 20€), visados y tasas turísticas de alojamiento en París y Roma (pago directo en el establecimiento) no incluidos. Pago en 3 meses sin intereses: no aplicable sobre importes de tasas de embarque ni cuota de servicio/programas. Costos de gestión financiados en función del importe de la venta: desde 3€ hasta un máximo de 12€. Intereses subvencionados por Viajes El Corte Inglés S.A. Financiación sujeta a la aprobación de Financiera El Corte Inglés E.F.C. S.A. Recibo mínimo 20€. Ejemplo a 3 meses sin intereses: Importe: 1.500€, 51€ mes, TIN 0%, TAE 12,649%, gastos de gestión 3€, importe total adeudado 153€. PC: Pensión Compleja. TI: Todo incluido. C.I.C.MA 99. HERMOSELLA 117 - MADRID.



Vecinos durante la marcha LEGANEMOS

## Marcha entre Atocha y Leganés para pedir un cambio en los 'búhos'

Unos 200 ciudadanos protestaron para instar a la Comunidad a cambiar las cabeceras

### TRANSPORTES

**M.B.** Cerca de 200 vecinos de Leganés y Fuenlabrada protagonizaron el pasado viernes 17 de noviembre una marcha nocturna entre la estación de Atocha y Leganés para pedir al Gobierno de la Comunidad de Madrid el cambio de las cabeceras de los autobuses nocturnos de ambas ciudades al centro de Madrid.

Leganemos, Ganar Fuenlabrada y la Asociación Cílope fueron las encargadas de convocar esta marcha, que bajo el lema 'Por un búho que conecte a todos nuestros vecinos', partió de la Plaza del Emperador Carlos V hasta

entrar a Leganés por la avenida de Fuenlabrada.

### Reivindicación histórica

A la iniciativa se sumó el alcalde de Leganés, Santiago Llorente, que recordó que es una petición que se lleva haciendo desde hace 30 años. "Los vecinos se ven obligados a coger un autobús desde Cibeles a Carabanchel y, de ahí, otro diferente a Leganés".

"Tanto en Leganés como en Fuenlabrada te dirán que se sienten discriminados con el resto de pueblos del Sur", destacó Fran Muñoz, portavoz de Leganemos. Por su parte, desde Ganar Fuenlabrada, Alejandro Álvarez, señaló que no se descarta otra marcha entre Fuenlabrada y Leganés.

El próximo 1 de diciembre la Asamblea de Madrid volverá a votar una PNL para cambiar las cabeceras a Atocha o Cibeles.

## Verduras y hortalizas de la huerta a la venta en las calles de la ciudad

Hasta el próximo mes de febrero se desarrolla la iniciativa 'Cómete Fuenlabrada'

- Agricultores locales venderán sus productos en siete puestos que se han instalado en varios puntos
- Se suma a la iniciativa del Parque Agrario y a la Feria Agroecológica

### MEDIO AMBIENTE

**M.B.**  
fuenlabrada@genteenmadrid.com

Los productos de la huerta local vuelven a tomar un año más las calles de Fuenlabrada. Hasta el próximo mes de febrero, agricultores de la ciudad venderán sus productos en diferentes puestos que irán rotando el municipio de lunes a sábado.

Se trata de la conocida iniciativa 'Cómete Fuenlabrada', desarrollada por la Concejalía de Sostenibilidad del Ayuntamiento. Una forma de dar visibilidad a las verduras y hortalizas que se cultivan en las huertas de la ciudad. El producto estrella vuelven a ser las acelgas, sello del municipio, aunque en los puestos que se ubican en los barrios también habrá otros alimentos como coliflores, patatas, apios o cebollas, entre otros. Todos ellos se podrán adquirir directamente a los agricultores.

"Se han instalado siete puestos en los distintos barrios de la ciudad, de manera que los ciudadanos no tengan que desplazarse mucho para poder adquirir estos productos frescos, cogidos de la tierra unas horas antes", ha explicado el concejal de Sos-



Uno de los puestos, ubicado en Loranca M.PLAENCIA / GENTE

"LOS VECINOS  
SABRÁN DE  
DÓNDE  
PROCEDEN LOS  
ALIMENTOS"

ESTOS  
PROGRAMAS  
AYUDAN A  
PROMOCIONAR  
LA HUERTA LOCAL

tenibilidad Oscar Valero. "Los vecinos sabrán de dónde proceden los alimentos y quién los cultiva", añadió.

### Ubicación

De este modo, los puestos se instalarán en la avenida Pablo Iglesias los lunes y jueves; en los mercadillos de la calle Cantabria y Extremadura, los miércoles; en las calle Francia y Parque de los Estados, los lunes y martes, respectivamente; y en las calles Grecia y Leganés, los viernes. Permanecerán abiertos entre las

9 y las 14 horas y en algunos casos también de 17 a 19 horas.

'Cómete Fuenlabrada' es otra de las iniciativas que se desarrolla en la ciudad para promocionar la venta directa de productos de la huerta. Se suma a las iniciativas del Parque Agrario, que ofrece asesoramiento y formación a los agricultores; la realización de la Feria Agroecológica, unos programas que han logrado conectar a los agricultores con diferentes negocios para vender sus frutos.

## Ortega asegura que no habrá un nuevo instituto

Los presupuestos regionales recogen 1,2 millones para el nuevo colegio del barrio ● El concejal de Educación asegura que no son suficientes

### EDUCACIÓN

**E.P.** El concejal de Educación de Fuenlabrada, Isidoro Ortega, ha declarado que el municipio "no va a tener un nuevo instituto el próximo curso, ni tan siquiera tendrá un au-

mento del número de plazas", matizando con ello unas declaraciones del consejero de Educación de la Comunidad de Madrid, Rafael Van Grieken.

El responsable regional de Educación había asegurado que la ciudad contará con un nuevo instituto según reco-

gen los presupuestos del próximo ejercicio.

### Insuficientes

Por otra parte, Isidoro Ortega, ha calificado de "claramente insuficiente" la cantidad de 1,2 millones de euros que recoge el presupuesto regional del próximo ejercicio para la construcción de un colegio en el barrio de El Vivero.

En este sentido, Ortega ha precisado que esta "esperada" instalación precisaría de una

partida de 3 millones, lo que le hace sospechar que la cantidad presupuestada "solo alcanzará para realizar una fase del centro, lo que supondrá para algunas familias que sus hijos vayan a distintos colegios".

Este centro es una "antigua reivindicación" del Consistorio fuenlabreño a la Comunidad de Madrid y, según teme el edil, no va a estar listo "en su totalidad" para el próximo año.

## El barrio del Vivero tendrá un nuevo centro de salud

### SANIDAD

#### REDACCIÓN

El alcalde, Manuel Robles, ha asegurado que la Comunidad de Madrid se ha comprometido a iniciar la construcción del Centro de Salud en los nuevos barrios de la ciudad (Vivero-Hospital-Universidad) en el primer semestre del próximo año.

Robles ha mantenido una reunión con responsables de la Consejería de Sanidad para obtener la confirmación del inicio de los trabajos y de la inclusión de la partida económica en los presupuestos.

"El viceconsejero nos ha explicado que ya se ha iniciado el proyecto técnico y que las obras comenzarán en el primer semestre del próximo año", ha señalado.

# Gente sana

## Adriana Ugarte

La actriz, un claro ejemplo de que si quieres, puedes

MENTE

### UN PLUS DE FELICIDAD

DIEZ CLAVES PARA EL BIENESTAR EN TU TRABAJO

NUTRICIÓN

### LA BÁSCULA ESTÁ DE DULCE

ALMA OBREGÓN Y SUS 'CUPCAKES' SALUDABLES

SALUD

### QUE LA GRIPE NO TE DEJE FRÍO

RECOMENDACIONES PARA PREVENIR ANTES QUE CURAR

# Bajada de termómetros, ascenso de salud

A la espera de que el **invierno se manifieste** a través del descenso de temperaturas y la llegada de las lluvias, en GENTE SANA te damos **una serie de recomendaciones** para mantener el lema de que prevenir es mejor que curar

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



**El virus de la gripe, uno de los 'visitantes' más habituales durante la etapa invernal**

**E**l invierno está a la vuelta de la esquina, aunque los termómetros y la ausencia de precipitaciones se empeñen en hacer de este otoño una de las estaciones más peculiares de la última década, y con él llega la etapa más propicia para sufrir los efectos de la gripe y otras enfermedades comunes de esta época del año. Sin embargo, las anomalías de la meteorología están provocando que el calendario relacionado con la salud también se vea alterado.

Desde el ámbito médico se pone el acento en los efectos que tiene en nuestro organismo el hecho de estar viviendo lo que en la calle ya ha pasado a conocerse como 'verano': la llegada de las bajas temperaturas se produce de forma brusca y, con ello, aumenta el riesgo de enfermar.

## Cambios actuales

A esta situación hay que añadir un factor importante como es la disminución de las lluvias. Sònia Miravet, médica en el equipo de Atención Médica de Martorell (Barcelona), explica para GENTE SANA la influencia que tiene en nuestro sistema inmunológico esta circunstancia: "Hay efectos directos e indirectos en la salud. Uno de los asuntos donde más se nota la falta de lluvias es en la contaminación, ya que hay más con-

## CONSEJOS

### Que el invierno no pase factura

En GENTE Sana te detallamos las recomendaciones de la doctora Sònia Miravet en relación a tres aspectos:

## 1. SISTEMA RESPIRATORIO

Es, sin duda, uno de los ámbitos donde tiene un impacto mayor el invierno. Por eso, la doctora Miravet recomienda "tener en cuenta el calendario de vacunación contra la gripe, ya que está demostrado que reduce bastante la incidencia de esta enfermedad; evitar los cambios bruscos de temperatura, manteniendo el hogar a unos 22 ó 23 grados; y seguir los controles médicos estipulados en el caso de padecer alguna enfermedad crónica".

## 2. ARTICULACIONES

Para pacientes con artrosis, artritis y otras dolencias similares, la doctora Miravet cree que hay que "mantener un buen tono muscular, haciendo ejercicio físico, siempre teniendo en cuenta que el calentamiento previo ayuda a que la incorporación a la actividad sea más paulatina y, por tanto, menos agresiva".

## 3. ESTADO ANÍMICO

La llegada del frío reduce drásticamente la vida social, una situación que, a juicio de Sònia Miravet, hace que sea recomendable "forzarse un poco más en este sentido, quedar con los amigos o conocidos, aunque eso suponga adelantarlo en el horario habitual".

centración de partículas y eso hace que la inhalación de polvo sea más intensa que en otras épocas. Eso a nivel de enfermedades respiratorias tiene un impacto importante. Respecto a los efectos indirectos hay que hablar de la salud mental. Por ejemplo, un agricultor se ve afectado cuando las cosechas no salen como preveía por culpa del clima".

En este sentido, la influencia del cambio climático es evidente. La doctora Miravet detalla que "a nivel de enfermedades alérgicas estamos viendo que antes se concentraban en épocas más concretas, como la primavera o en el cambio del otoño al invierno, pero ahora se están registrando incidencias más

EL CAMBIO CLIMÁTICO AFECTA A LA INCIDENCIA DE LAS ALERGIAS

LA BUENA ALIMENTACIÓN Y EL EJERCICIO, ALIADOS PARA TODO EL AÑO

repartidas a lo largo de todo el año". Otro sector de la población que se ve afectado es aquel que padece patologías crónicas: "Con estas variaciones tan bruscas de la meteorología hay poco tiempo para la adaptación y eso repercute en el organismo en la bajada de defensas, por lo que pueden agravarse más enfermedades como el asma", alerta esta médica.

## Receta lógica

Ante esta situación es recomendable seguir la pauta habitual para cuestiones relacionadas con la salud: apelar a la prevención. Por eso, Sònia Miravet recuerda la necesidad de seguir unos hábitos de vida saludable, un consejo que se puede mantener a lo largo del año, independientemente de la estación que marque el calendario y del clima reinante. "Seguir una buena alimentación, hacer ejercicio con cierta frecuencia, no fumar y evitar otro tipo de tóxicos son prácticas que están al alcance de cualquier paciente", zanja. ●



# El colon irritable en el centro de la atención pública



Cada vez son más los afectados que confían en un producto con una cepa de bifidobacterias exclusiva en todo el mundo.

## PROBLEMAS INTESTINALES

Las personas que sufren repetidamente de estreñimiento o diarrea, flatulencias, hinchazones o calambres abdominales pueden tener el colon irritable. Durante mucho tiempo, el colon irritable ha sido una enfermedad que pasaba desapercibida. Pero la situación ha cambiado. Hoy en día, casi 10 millones de personas en España sufren de colon irritable. Sin embargo, existe un remedio eficaz.

### Más y más afectados

El colon irritable está cada vez más en el centro de la atención pública. Por un lado, cada vez hay más personas afectadas del síndrome de colon irritable. Normalmente, este se manifiesta con síntomas como estreñimiento o diarrea, flatulencias, hinchazones o calambres abdominales.

General-

mente estas molestias aparecen siempre de nuevo en los afectados. Muchas personas solo sufren un síntoma pero otras tienen más de uno que se manifiestan alternativamente o incluso al mismo tiempo. Por otro lado, los científicos han descubierto una posible causa de la enfermedad.

**CASI 10 MILLONES DE PERSONAS EN ESPAÑA SUFREN DE COLON IRRITABLE.**

### La causa podría ser una barrera intestinal dañada

Cada vez son más los científicos que están convencidos de que la causa de las molestias que se manifiestan con el colon irritable podría ser una barrera intestinal dañada, por la que podrían pasar sustancias nocivas y agentes patógenos hasta la pared intestinal. Ahora, los científicos han descubierto una exclusiva cepa de bifidobacterias (solo disponible en Kijimea Colon Irritable, producto sanitario de venta en farmacia sin receta) que puede ayudar.

### El resultado: una bifidobacteria exclusiva puede ayudar

Buscando una terapia eficaz contra el colon irritable, los científicos descubrieron que la cepa de bifidobacterias (*B. bifidum*

MIMBb75), exclusiva en el mundo y contenida en Kijimea Colon Irritable, se deposita directamente en la pared intestinal. Metafóricamente, Kijimea Colon Irritable se pega en la pared intestinal como una tirita. Nuestros expertos lo llaman el "efecto tirita". En un estudio clínico, se demostró que el malestar intestinal de los afectados disminuyó de forma significativa. Durante el estudio, algunos pacientes incluso notificaron que los síntomas del colon irritable desaparecieron. Aún hay más: los científicos descubrieron que la calidad de vida de los afectados mejoró significativamente.

### Nota:

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

Para su farmacia:  
Kijimea Colon Irritable  
(GTIN 4260344398010)



Kijimea Colon Irritable cumple con la normativa vigente sobre los productos sanitarios. Se requiere un primer diagnóstico médico del colon irritable. CPSP1678CA7

**ADRIANA UGARTE**

# Cuando los sueños se cumplen

La actriz estrenó a primeros de noviembre **su nueva película, 'El sistema solar'**, cuya acción discurre sobre una mesa en una cena de Navidad. En lo personal, **vive estas fiestas con mucha emoción**, ya que le encanta pasar el tiempo con su familia y sus amigos. Ahora que llega el invierno, Adriana **apuesta por el deporte para librarse de los tan temidos catarros**. Esto, acompañado de una dieta saludable, **le hace estar sana y en forma**

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

**C**ine o televisión. Adriana Ugarte no tiene preferencias porque su profesión le apasiona. Tampoco podría decantarse por trabajar en España o hacerlo fuera porque en nuestro país está encantada, ya que está rodeada de los suyos, y porque fuera aprende muchas cosas y conoce el día a día de otras ciudades, algo impensable si las visitara como una turista más. Está abierta a lo que pueda venir en su profesión y más si contamos con que ya se han cumplido sueños que jamás imaginó que podrían hacerse realidad. Mientras llega, vive el día a día porque los planes no son lo suyo.

**Cuando una película cuenta entre sus actores contigo, el éxito está asegurado.**

Muchas gracias. Para mí es un gusto saber que la gente se emociona después de ver una de mis películas. Es un honor y me da mucha felicidad. Lo único que puedo hacer es agradecerlo al público, pero no hay que buscar resultados ni metas, sino estar.

**En la película 'El sistema solar' la acción discurre en una cena de Navidad con una familia sentada a la mesa. En estas situaciones, todo puede pasar.**

Es una película sobre cómo nos relacionamos los seres humanos. Al final trata sobre el conflicto de cada uno consigo mismo.

**¿Cómo suelen ser las cenas navideñas en tu familia?**

Muy divertidas. Cantamos, tocamos la guitarra y hablamos mucho. Se intenta no discutir.

**¿Te consideras una persona muy familiar?**

Sí, me gusta que los míos estén ahí, al igual que me encanta estar con mis amigos. Hay algo que me engancha a nuestro país. Es tu tierra,

"EL DEPORTE ME RELAJA Y ME DA ENERGÍA. PRACTICAR ME AYUDA A EVITAR LOS CATARROS"

"HAY PLACERES QUE YO LLAMO DE GASOLINERA, COMO LOS DONETTES, PERO NO ME LOS PERMITO"



**Primer plano:** La actriz posó para GENTE SANA después de la entrevista en la escalera del jardín de la Casa de América de Madrid, donde se realizó el reportaje



tu lengua, el aire que llevas respirando desde que naciste.

**¿Qué echas de menos cuando estás fuera?** El olor. El aire es distinto. También a la gente, porque el teléfono y los mensajes no sustituyen a las personas.

**Entiendo que no es lo mismo viajar por placer que por trabajo.**

Por trabajo puedes conocer la ciudad y a su gente desde dentro. Conoces la tierra desde otro punto de vista y eso me gusta. Intento no empacharme de turismo, sino vivir la ciudad y que me pasen cosas.

**¿Has pensado en el viaje perfecto para desconectar?**

Mi hogar, mi casita.

**¿Te has planteado dar el salto a Hollywood?** Nunca he tenido ansia. Si se produce, bienvenido.

**Da la sensación de que vas paso a paso, que estudias todo y que no tienes prisa.**

Es que amo mucho mi profesión. La respeto enormemente. No la utilizo para nada más que para interpretar.

**¿Tu mejor pareja es tu trabajo?** No, el trabajo es el trabajo, y la vida es la vida. Nadie llena los espacios de nadie.

**¿Tienes algún otro proyecto de cine?**

Acabo de terminar de rodar en París y en enero empiezo con Oriol Paulo su siguiente thriller. De momento, series no, aunque me encantan.

**¿Te has planteado estar en alguna de las nuevas plataformas?**

Siempre me ha gustado la televisión, incluso cuando no la quería hacer nadie. He mirado más el proyecto que la plataforma.

**¿Cómo te cuidas?**

Me gusta mucho el deporte. Nado mucho, salgo a correr, monto en bici o camino. También hago yoga.

**¿Qué te aporta?**

Me relaja y me da energía. Me sube el sistema inmunológico y así me libero de los catarros.

**¿Haces alguna dieta?**

Como de todo. Es verdad que no consumo mucha carne, pero porque no me lo pide el cuerpo. Cuando la tomo, intento que sea ecológica en la medida de lo posible. También como mucho pescado y bastante verdura. Me gusta la pizza, la comida italiana me vuelve loca.

**¿Qué es lo que estás deseando atacar?**

Los placeres que yo llamo de gasolinera. Unos donettes, las galletas Oreo... pero hace años que no me doy ese capricho.

**¿Se han cumplido tus sueños?**

Desde luego. Suceden cosas más grandes de las que yo había soñado. Al final es evolucionar en esta profesión y encontrarte con la gente que estás a lo largo del camino.

**¿Tienes la sensación de que no hubieras conocido a estas personas si no fuera por tu trabajo?**

No lo sé, creo que cada trabajo te trae a unas personas. Conocer a más gente o más lugares no es más enriquecedor. A veces es más la calidad que la cantidad. Es sentir que estás en el lugar en el que debes estar. ●

### Ella...

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

**Para hacer deporte:** La montaña.

**Para cuidar la piel:** Los centros de Felicidad Carrera.

**Tu rutina por la mañana:** Bostezar y volver a limpiarme la cara. También echarme crema hidratante.

**Tu rutina por la noche:** Desmaquillarme.

**Qué no falta en tu nevera** Leche de avena.

**Un capricho no light:** Bocatas, hamburguesas...

**¿Tu perfume?** El de mi piel y el de la gente que me abraza y me besa.

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 **MUCBO** Avda. FILIPINAS, 1

El auténtico  
**ALISADO BRASILEÑO**



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

## Hidratación para el invierno

**Cuca Miquel**

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



El frío puede afectar negativamente a tu piel agravando casos de acné y dejándola mucho más seca y quebradiza. Por eso, en otoño y en invierno debes cuidarla aportando una buena dosis de hidratación y grasa para aumentar las defensas, aportando nutrientes a la barrera hidrolipídica.

### ¿Cómo podemos reforzar nuestro manto hidrolipídico?

- La rutina de la limpieza facial es imprescindible. Aunque no te maquilles, hazla dos veces al día con productos suaves. No uses discos desmaquillantes, acostúmbrate al algodón puro. Tampoco te olvides de usar tónico ya que el PH de la piel baja con los limpiadores y el tónico lo equilibra. Tener un PH bajo expone a infecciones y alteraciones en la epidermis.
- Ponte vitaminas en la piel. La vitamina C es la mejor opción. Compra una que no se oxide. Con unas gotas al día por la mañana será suficientes. También la vitamina B y el resveratrol son muy importantes en esta época del año.
- Toma el sol 10 minutos al día sin protección para sintetizar la vitamina D tan importante para mantener la salud de la piel.
- No uses exfoliantes de scrub o con partículas de arrastre.
- Los tratamientos estéticos más adecuados en esta época son las mesoterapias faciales con vitaminas y ácido hialurónico de bajo peso molecular y la Radiofrecuencia Indiba Médico. Este equipo va a estimular la circulación sanguínea para aportar nutrientes a la piel. Como resultado, tu rostro se verá jugoso, luminoso y mucho más turgente.
- Hazte un diagnóstico facial para conocer tus valores de grasa y así poder para usar el cosmético adecuado.
- Aliméntate correctamente ya que un déficit de vitaminas y minerales también provoca sequedad en la piel. Toma a diario 5 raciones de frutas y verduras de 200 gramos cada una.

En otoño y en invierno, en definitiva, debes prestar especial atención a tu piel. Lo que más necesita es una buena dosis de vitaminas y minerales.



Cuca Miquel, realizando un tratamiento



Es importante que la piel no sufra en los meses más fríos del año

## Que el invierno no se note

La bajada de las temperaturas es un signo de que nuestra **piel** está en riesgo de sufrir **descamación y pérdida de luz**, algo que hemos de tratar si no queremos que zonas como **la cara, el cuello o el escote** envejezcan y pasen a ser objetivo de las **temidas arrugas**

POR **Paz Olivares** (@paz21olivares)

**D**urante los meses más gélidos, la piel se vuelve frágil por la falta de hidratación y se acentúan problemas como el acné o la descamación. Por esto, los expertos nos recomiendan que acudamos a algún tratamiento cutáneo.

Así, en GENTE SANA hemos probado dos técnicas de cabina en el Centro Estética & Salud Natividad Lorenzo y Sundara, que nos proponen todo un ritual especial de invierno para conseguir un cutis perfectamente cuidado.

### Cada piel es un mundo

Uno de los métodos es el Jeunesse de Natividad Lorenzo, elaborado adaptándose a cada tipo de piel y reparando

milímetro a milímetro cada área del rostro, cuello y escote. Hay cuatro pasos: un 'peeling', que es la base de todo buen tratamiento, donde se hace una exfoliación para dejar la piel lista para recibir los activos. Después se utilizará el Dermapen, un dispositivo que estimula la formación de colágeno para aportar mayor densidad a la dermis; una mascarilla calmante de células madre en todas las zonas tratadas; y, como toque final, se aplican los 'Beauty Globes', un sérum que calma y relaja la zona tratada, proporcionando una sensación de frescor y, sobre todo, bienestar.

### 'Winter is coming'

Por otro lado, 'Winter is coming' es una práctica que uti-

CON EL FRÍO,  
EL CUTIS SE  
VUELVE FRÁGIL  
POR LA FALTA DE  
HIDRATACIÓN

SE ACENTÚAN  
PROBLEMAS  
CUTÁNEOS  
COMO EL ACNÉ O  
LAS ARRUGAS

liza productos 'bio' creando una barrera protectora contra la agresión externa de los cambios de temperatura.

Comienza con una previa exfoliación y limpieza de cutis, continuando con la oxigenación facial de ozono para revitalizar la piel, dando paso a un masaje de aceites con principios activos que penetran en lo más profundo de la epidermis.

Con la piel ya limpia y desintoxicada, se pasa a elaborar una mascarilla con los polvos de arroz Sundara como base, aloe vera y unas gotas de hidrolato y aceite facial, seleccionándolos según el tipo de piel.

El jengibre está presente en los productos de este último tratamiento, ya que tiene propiedades revitalizantes y antisépticas ●





## ¿Se puede ser realmente feliz en el trabajo?

Los últimos estudios hablan de la **creciente insatisfacción de los empleados españoles en sus lugares de trabajo**. Para tratar de revertir la situación, la escuela de negocios IMF Business School ofrece **diez claves que se pueden poner en práctica**

Por **Jaime Domínguez** (@JaimDominguez)

**C**asi uno de cada cuatro españoles no es feliz en su puesto de trabajo, según la encuesta anual que realiza Adecco. Esta tendencia ha aumentado en casi cuatro puntos desde 2011. Para revertir esta situación, la escuela de negocios IMF Business propone diez claves para ser feliz en el trabajo.

**1:** El descanso es necesario. Muchos estudios demuestran que dormir al menos 6 horas al día es imprescindible para ser capaz de rendir.

**2:** Mantenerse activo de cuerpo y mente. Seguir aprendiendo no sólo en el puesto de trabajo, sino con cursos especializados es fundamental para mantenerse motivado. Igual que practicar algún tipo de ejercicio físico, aunque sea andar.

**3:** Nada de procrastinar. El 'dejar para mañana lo que puedas hacer hoy' aumenta el estrés y la falta de motivación. Es necesario ser organizado con las tareas pendientes para poder llevar la carga laboral al día. Dejar cosas a medias es agotador.

**4:** Seguir una buena alimentación. Según la Organización Mundial del

Trabajo, las deficiencias alimentarias disminuyen la productividad hasta en un 20%.

**5:** Desconectar es necesario. Es importante aprovechar las pausas para tomar un poco de aire fresco y hablar sobre otros temas. Además, hay que aprender a diferenciar la jornada laboral del tiempo libre.

**6:** En la oficina, como en casa. Es importante hacer de nuestro puesto de trabajo un lugar agradable, en el que nos guste pasar tiempo.

**7:** Flexibilidad ante los nuevos retos. Los cambios siempre conllevan nuevos aprendizajes, miedos y oportunidades.

**8:** Propiciar un buen clima laboral. Tener una buena relación con los compañeros es uno de los factores determinantes.

**9:** Ser feliz es cuestión de actitud. Hay que ser optimista y tratar de contagiar el entusiasmo.

MANTENERSE ACTIVO Y CREAR UN BUEN AMBIENTE ES FUNDAMENTAL

**10:** Sin miedo al cambio. Si verdaderamente no somos felices en nuestro trabajo, no debemos temer y tendremos que buscar uno nuevo en el que podamos realizarnos.

En Otoño...

# Jarabe de Pino

*bueno para tus defensas*

Es la época de estornudos, catarros, gripes, congestiones, afonías... todas las afecciones que engloban nuestro sistema respiratorio. Pero si además pertenece usted a ese 70% de españoles que viven en ciudades muy pobladas donde las alertas por contaminación son habituales este factor empeora la situación, incidiendo en la capacidad de recuperación de la persona. Y si a esto le sumamos circunstancias personales como ser fumador o exfumador, ser médico, profesor, tener hijos/nietos en escuelas infantiles... las probabilidades de padecer estas afecciones aumentan exponencialmente. Sabemos que es la época y nos toca enfrentarnos a ellas pero también sabemos que somos capaces de reducir el tiempo de las afecciones, atenuar las molestias y hacer que estos procesos no sean recurrentes. Si eres de los que buscan combatir estas afecciones de una manera natural pero al mismo tiempo eficaz te presentamos la compleja formulación de nuestro Jarabe de Pino que lo convierte en un producto idóneo para catarros, gripes, faringitis... muchos procesos del árbol respiratorio superior. Está formulado para actuar por 2 vías: Paliar, atenuar y combatir las afecciones respiratorias y su sintomatología. Estimular del sistema inmunitario para reponernos más rápido y no recaer en poco tiempo. Para combatir las afecciones respiratorias y sus síntomas son eficaces plantas como el Tomillo y las Yemas de Pino. Las Yemas de Pino facilitan la respiración despejando las vías respiratorias obstruidas por la congestión, mientras que el Tomillo contribuye a calmar la tos e irritaciones de garganta y pecho ayudando al bienestar de las vías respiratorias. Por otro lado la Vitamina C, el Zinc y oligoelementos como el Cobre y el Manganeseo son esenciales para el buen funcionamiento de nuestras defensas corporales a largo plazo. Esa acción inmunológica se ve reforzada gracias a extractos de plantas tan significativas como la Equinácea y el Sálico.

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

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



“HE INTENTADO BUSCAR LO MENOS POSIBLE EL INGREDIENTE RARO”

“HAY QUE COMER DE TODO, PERO DE FORMA EQUILIBRADA Y SANA”

trayectoria que, sumados al contacto con la gente sobre todo a través de las redes sociales y en la propia escuela de formación que tiene, la llevan a afirmar que “ahora nos interesa más lo que comemos y estamos mucho más concienciados”.

#### Recetas sencillas

Alma incluye en las páginas de su nuevo trabajo un total de 69 propuestas, donde el plátano, según reconoce, es el ingrediente “preferido”. La razón, explica, es que “aporta mucho sabor, mucha textura y también mucho dulzor, sin necesidad de añadir azúcar extra. También hay mucha receta con avena, que está muy rica, diferentes tipos de fruta, etc”.

Unos ingredientes que se pueden encontrar en cualquier tienda a precios razonables. “He intentado buscar lo menos posible el ingrediente raro. No solo porque es más caro, sino para que sea fácil comprarlo”, añade.

En cuanto a lo que debemos o no debemos tomar, Alma Obregón dice ser una “firme defensora de que hay que comer de todo, siempre de forma equilibrada y sana”. Y añade: “Abusar del dulce y de las grasas saturadas no es bueno, está claro. Por eso, hay que cuidarse y si te quieres dar un capricho, pues que sea una vez por semana”.

#### Su preferida

En cuanto a la receta preferida de todas las que aparecen en el libro, aunque es cierto que le cuesta elegir, se queda con las tortinas con mantequilla de cacahuete y la mousse de chocolate con aguacate. Combinaciones a las que, quizá, no estamos acostumbrados, pero cuyo resultado, al menos en imágenes, no puede ser mejor. En su mano queda disfrutarlas. ●

### ALMA OBREGÓN

## “Ahora nos interesa más lo que comemos”

La autora del libro de ‘cupcakes’ **más vendido en España** ahora publica **‘Repostería sana para ser feliz’**. El objetivo es proponer recetas para que **comer el postre no nos haga sentirnos culpables** ni sea un problema

POR **Alberto Escribano** (@albertoescri)

**L**a Navidad ya prácticamente nos ha abordado, las luces de nuestras calles se encienden este viernes en las principales ciudades, también en Madrid, y las comidas y cenas con familiares, compañeros de trabajo y amigos empiezan a pro-

liferar. “Para que el postre no sea un problema” en todas estas citas, Alma Obregón, que dejó todo por su amor a los dulces, ha publicado el libro ‘Repostería sana para ser feliz’ (Planeta).

“Son recetas muy cuidadas para que sean más saludables, no hagan a nadie sentirse culpable y se puedan to-

mar con más regularidad”, afirma la autora.

#### Más concienciados

Autodidacta en sus inicios, completó su formación en Europa y Estados Unidos, obteniendo además el título de Chef Pastelera por Le Cordon Bleu. Un conocimiento y una



**Tarta de chocolate:** Para 18 porciones aproximadamente. 50 gramos de cacao, 2 cucharaditas de levadura química, 60 gramos de avena integral, 6 huevos, 250 gramos de puré de manzana y 120 ml de sirope de agave.



**Granola de calabaza:** 30 raciones aprox. 90 g de puré de calabaza, 60 ml de aceite, 80 ml de sirope de arce, 450 g de avena, 150 g de pecanas, 100 g de almendras, 1 cucharada de canela y media de jengibre, una pizca de clavo molido y nuez moscada.



# MURPROTEC

Diagnóstico / Tratamiento / Solución

Nuestro objetivo,  
tu tranquilidad

Acaba con las humedades  
de forma definitiva



CONDENSACIÓN



CAPILARIDAD



FILTRACIONES

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

## BALONCESTO | EUROLIGA Y SELECCIONES

# Sergio Scariolo y la FEB se ven obligados a pasar por el aro

El pulso entre FIBA y Euroliga deja un escenario muy peculiar, con un partido de la selección coincidiendo en día y hora con una jornada de la competición continental

FRANCISCO QUIRÓS  
francisco@gentedigital.es

Los aficionados al baloncesto deberán decidir este viernes 24 (20 horas) si siguen un partido de la selección española o, por el contrario, se decantan por uno del Real Madrid. Lejos de lo que pudiera pensarse, ninguno de esos dos equipos juega encuentros amistosos, en lo que es una clara muestra de la división creada por el pulso que mantienen la FIBA y la Euroliga. Esa tradición de que el verano era el periodo para que los combinados nacionales disputasen sus partidos ya es historia después de que la federación internacional decidiera abrirse un nuevo hueco en el calendario, reservando diversas fechas para la fase de clasificación del Mundial de 2019 coincidiendo con la temporada de clubes. El lío ha ido creciendo con el paso de las semanas, hasta llegar a la situación que se dará el viernes: el salto inicial del Montenegro-España en Podgorica coincidirá con el arranque del Panathinaikos-

## CALENDARIO

## Otra 'guerra' en el pabellón Nikos Galis

Por su parte, la plantilla del Real Madrid se prepara para disputar este viernes 24 (20 horas) un partido importante en la cancha del Panathinaikos, ya que se trata de un rival con el que está empatado en la clasificación con un balance de cinco triunfos y tres derrotas. Por otro lado, la cita depara un partido cargado de morbo, ya que dos viejos conocidos de los banquillos, Xavi Pascual y Pablo Laso, serán protagonistas.

Real Madrid de la Euroliga.

## Poco habitual

La primera consecuencia de este enfrentamiento entre organismos ha sido la marcha atrás de la Federación Española (FEB) de convocar a jugadores que militan en el Barcelona Lassa, el Real Madrid, el Unicaja, el Baskonia o el Valencia Basket, es decir, los cinco representantes españoles en la Euroliga. Porque si la ACB se curó en salud dejando libre la jornada de este fin de semana, la competición continental volvió a dejar claro que antes que el interés deportivo está el económico, poniendo a los clubes y, sobre todo, a los jugadores entre la espada y la pared, tal y como se desprende de las recientes declaraciones de Jorge Garbajosa, presidente de la FEB: "Los jugadores han sufrido un estrés tremendo y no están en las mejores condiciones".



Sergio Scariolo, durante la concentración en Guadalajara

FRAN VÁZQUEZ  
SERÁ EL CAPITÁN  
CON SUS 32  
PRESENCIAS CON  
LA SELECCIÓN

De este modo, en la lista final de convocados el pívot Fran Vázquez es el jugador que más internacionalidades atesora con 32, seguido de lejos por las 13 de Sergi Vidal y las 12 de Xavi Rabaseda. Entre los otros trece citados sólo suman 13 presencias con el combinado absoluto, un hándicap al que también tendrán que hacer frente sus rivales, Montenegro (sin Rice ni Dubljevic), y Eslovenia (sin Doncic, Dragic y Randolph).

## FÚTBOL | PRIMERA DIV.

## A recuperar sensaciones en la Liga tras la goleada europea

A. RODRÍGUEZ

El Real Madrid certificó su pase a los octavos de final de la Liga de Campeones como segundo de grupo después de golear al APOEL en tierras chipriotas por 0-6. El resultado, al margen de ratificar su pase a la siguiente ronda, sirvió para que algunos de los discípulos de Zinedine Zidane pudieran aparcar las críticas, al menos de forma momentánea. Este es el caso de Karim Benzema y Cristiano Ronaldo, autores de sendos 'dobletes' justo cuando más se les achacaba su falta de acierto goleador.

Hasta que la Champions regrese en febrero, a los blancos les queda ahora centrarse en la Liga y en la Copa. En el primer caso recibirán este sábado (16:15 horas) al Málaga con la obligación de ganar para no ceder más terreno respecto al Barcelona. Pocos días después, el martes 28 (21:30 horas), disputarán la vuelta de los dieciseisavos de final del torneo del KO.

## Campo maldito

Por su parte, el Atlético de Madrid deberá jugar en esta ocasión a domicilio, concretamente en el campo del Levante. Será el sábado (20:45 horas) cuando los rojiblanco regresarán a un estadio que no se les ha dado demasiado bien en las últimas visitas: para encontrar un triunfo rojiblanco hay que remontarse hasta el 28 de octubre de 2007, 0-1 con gol de Forlán.

## AUTOMOVILISMO | VIII EDICIÓN

## Los mejores pilotos se citan en el Jarama

El Rally Comunidad de Madrid-RACE se celebra entre este viernes y el sábado • Para la jornada del día 25 la acción se traslada a la zona de Ávila

## REDACCIÓN

Ya está todo preparado para que se celebre una nueva edición, la octava, del Rally Comunidad de Madrid-RACE,

una de las grandes citas automovilísticas en la región. Al cierre de estas líneas estaba confirmada la participación de 96 coches, los cuales debe-



Imagen de la pasada edición

rán afrontar 158 kilómetros repartidos en cinco secciones, aunque contará con el Circuito del Jarama - RACE como centro neurálgico, donde se correrán, además, dos tramos.

## Horarios

El primer intervalo cronometrado arrancará a las 14:10 horas de este viernes 24 en Canencia. El Berruero y Jarama serán los otros escenarios de esa jornada, quedando para el sábado los tramos abulenses de La Lancha, Arrebatacapas y El Herradón.

## ATLETISMO | CARRERAS POPULARES

## Dos alternativas para buenas causas

## GENTE

Este domingo 26 de noviembre la Comunidad de Madrid vivirá varias carreras populares. Dos de ellas tendrán como escenarios al paseo de la Castellana y las inmediaciones de la Ciudad Deportiva del Real Madrid en el nuevo desarrollo urbanístico de Val-

debas. En el primer caso, la prueba 'Ponle freno' llega a su novena edición con la intención de concienciar a la ciudadanía de los accidentes de tráfico. La otra carrera se estrena en el calendario con otra finalidad solidaria: sumar fuerzas contra la violencia de género.

BALONCESTO | LIGA ENDESA

# El Montakit logra su mejor arranque liguero

Tras nueve jornadas, los fuenlabreños han logrado siete victorias • Los del 'Che' García se encuentran a un paso de la Copa del Rey

arranque, con siete victorias y dos derrotas, ante el Delteco GBC. Será el próximo 2 de diciembre a partir de las 19 horas.

**Cifras récord**

Una racha de 5-0 en el inicio de la Liga se convirtió en el mejor arranque del Montakit Fuenlabrada en su historia. Sin embargo, los del 'Che' García no se han conformado y en nueve jornadas han conseguido firmar una estadística de 7-2. Hasta la fecha el cuadro madrileño había logrado un 6-3 como mejor inicio en la campaña 2010-11.

Las directrices del técnico argentino sumadas a las habilidades de jugadores como Popovic o Cruz han convertido al equipo en uno de los más rentables del campeonato.



Popovic, en un encuentro

2/12 | 19:00h.

GBC | 15º | 3v.

CBF | 5º | 7v.

MARCOS BAILE

fuenlabrada@genteenmadrid.com

El Montakit Fuenlabrada se ha convertido en el equipo revelación de la temporada. La victoria de la pasada jornada ante el Tecnyconta Zaragoza le acerca a la clasificación para la Copa del Rey.

La próxima jornada tiene la oportunidad de mejorar su

EN BREVE

VOLEIBOL | PRIMERA DIVISIÓN

**La Cueva recibe al Universidad de Oviedo**

El Polideportivo La Cueva acogerá este sábado 25 de noviembre a las 17 horas el choque entre el CV Fuenlabrada y el Universidad de Oviedo.

FÚTBOL SALA | 3ª DIVISIÓN

**El A94 se mide al Areté Ocio J3 Ayllon**

El Fuenlabrada A94 se enfrentará este sábado 25 de noviembre al Areté Ocio J3 Ayllon. Será en El Tragal a partir de las 17 horas.

FÚTBOL | LIGA PREFERENTE

**Duelo en la zona roja para el Fuenlabrada**

El CFF Fuenlabrada y el CD Atlético Cañada, ambos en zona de descenso, se verán las caras este domingo 26 de noviembre a las 17 horas.



El CF Fuenlabrada, durante un partido CF FUENLABRADA

FÚTBOL | SEGUNDA DIVISIÓN B

# El Real Madrid Castilla visita al líder de la Liga

M.B.

El estadio Fernando Torres acogerá este fin de semana uno de los grandes derbis de la Segunda B. El CF Fuenlabrada recibe este sábado 25 de noviembre a partir de las 18:30 horas al Real Madrid Castilla.

Los de Antonio Calderón se medirán al filial blanco en

un momento de la temporada en el que son el mejor equipo del grupo. Con 36 puntos son líderes y acumulan 11 victorias, 3 empates y una sola derrota. Además, aventajan en 5 puntos al segundo clasificado. Por su parte, el Castilla ocupa la novena plaza y llega tras empatar con el Toledo.

**COPLACO.COM**  
Comunicación publicitaria

Soluciones eficaces para pymes en progreso

- ✓ Páginas web
- ✓ Campañas publicidad
- ✓ Contratación medios
- ✓ Vinilos, lonas, roll ups
- ✓ Redes sociales
- ✓ Video y audio
- ✓ Impresión publicitaria
- ✓ Diseño gráfico

**COPLACO**  
Fco. Javier Sauquillo, 33  
FUENLABRADA

91 615 11 50  
sur@coplaco.com  
www.coplaco.com

**JEAM**  
ABOGADOS

MÁS DE 40 AÑOS DE EXPERIENCIA

Recupere lo que es suyo

CLÁUSULA SUELO  
GASTOS HIPOTECARIOS  
BÓNOS CONVERTIBLES

IR.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



El estampado Príncipe de Gales, un recurso con el que acertarás

## MODA | RECOMENDACIONES

# Ocho básicos para colgar en tu armario de invierno

En los días más fríos, las pasarelas traen colores empolvados y tonos burdeos • Las últimas tendencias llegan con estampados Príncipe de Gales o con vestidos de flores 'midi'

ESCRITO POR PAZ OLIVARES (@paz21olivares)

**P**or fin el calor nos da una tregua para que pongamos a punto nuestro armario de invierno. Pero, ¿qué me pongo? Para resolver todas las dudas respecto a este dilema, hemos hablado con la experta en asesoría de imagen, María Campoy, 'personal shopper' de El Corte Inglés.

**1:** Un plumífero en tonos empolvados hará de los grados bajo cero una sensación de lo más agradable, ya sea en la ciudad o en el campo.

**2:** La especialista nos recomienda hacernos con jerséis anchos de tejidos 'velvet', una opción suave y acogedora. Además, si ya nos hacemos con uno en color burdeos, estaremos más que a la última.

**3:** Vuelven las americanas y los pantalones, o incluso los trajes de dos piezas, de estampado Príncipe de Gales, que le darán un toque masculino a los estilismos y derrocharemos glamour en la oficina.

**4:** El tejido 'pata de gallo' puede que nos recuerde a la infancia, pero ya sabemos que las modas siempre regresan, así que este año también se sale con abrigos así, que combinan con cualquier prenda.

**5:** Si lo que queremos conseguir es un 'look' más moderno y juvenil, las cazadoras 'biker' de piel son una de las mejores opciones. En cualquier color, pero siempre es mejor hacerse con una de buena calidad.

**6:** Estamos en los meses más fríos del año, pero los estampados alegres y coloridos no nos abandonan. Así que, si buscamos algo femenino, María Campoy nos sugiere un vestido floral de corte 'midi'.

**7:** "Es mejor insinuar que enseñar", un consejo de María Campoy que no nos deja indiferentes, y es que los tops lenceros son un 'must' para completar un estilismo bajo una americana o una delicada blusa.

**8:** En cuanto a joyas y accesorios, esta temporada brillaremos con unos pendientes de tamaño XXL, que podremos llevar en las ocasiones más especiales, ahora que llegan las fiestas de Navidad, o incluso para ir a trabajar.



La comodidad llega en forma de un bonito jersey 'oversize'

(desde) <b>990€</b> Salidas desde Madrid, y Barcelona	<b>GRAN CRUCERO P. BAJOS*</b>	<b>EGIPTO</b>	<b>990€</b> (desde) Salida desde Madrid todos los sábados de diciembre
(desde) <b>1.200€</b> Salidas desde Madrid y Barcelona	<b>GRAN CRUCERO RHIN*</b>	<b>BUDAPEST</b>	<b>695€</b> (desde) Salida desde Valencia
(desde) <b>1.348€</b> Salidas desde MAD, BCN, Palma, Alicante, Bilbao, Sevilla y Málaga	<b>GRAN CRUCERO DANUBIO</b>	<b>MALTA</b>	<b>619€</b> (desde) Salida desde Santiago y Zaragoza

**CON VISITA A MERCADILLOS NAVIDEÑOS**

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**

CONTENIDO ELABORADO EN COLABORACIÓN CON TRAPA



Los bombones TRAPA son perfectos para cualquier ocasión

**PROPUESTA | LA PEQUEÑA TENTACIÓN DE CHOCOLATE**

# Un bocado para atrapar en Navidad

Para iniciar la velada, como postre o en la sobremesa, los bombones TRAPA convertirán en único cualquier evento ● Cuentan con una gran variedad de propuestas y sabores, entre los que destacan los Bombonísimos y los Cortados ● La firma chocolatera une tradición e innovación

**GENTE**  
@gentedigital

A cualquier hora y en cualquier lugar, todo momento es perfecto para disfrutar y compartir el bocado más dulce. Los bombones TRAPA regresan a las mesas para dar un toque de chocolate a las celebraciones propias de estas fechas.

Con aromas frutales o pineladas de frutos secos, estas pequeñas tentaciones fusionan diferentes texturas en todo un mundo de sensaciones que logra convertir en especial cualquier ocasión, tanto para los amantes de lo clásico como a quienes desean



**Pequeña tentación:** Avelana, café o naranja son sólo algunos de los diferentes sabores de los Cortados.

experimentar con nuevos sabores.

Por eso, estas fiestas, estos bombones se convertirán en un aliado indispensable de los anfitriones para atrapar a sus invitados.

**Momentos únicos**

Hay muchos momentos indicados para optar por el chocolate y convertir las veladas en irrepetibles. Sorprende recibiendo a tus familiares y amigos con un bombón TRAPA antes de comenzar la celebración, y atrévete a combinarlo con un buen vino.

También puedes servirlos acompañados con un cava a la hora del postre, como broche de oro a una cena excep-



**El placer más intenso:** Los Bombonísimos son una nueva selección de grandes bombones, cubiertos de chocolate negro, con leche extrafino y blanco, y rellenos de exquisitos pralinés, elaborados a partir de ingredientes y semillas de cacao de alta calidad y sin grasa de palma.



**Amplia variedad de un bombón icónico:** Los Cortados fueron los primeros bombones que se elaboraron en España en 1969. Hoy hay una amplia variedad: Clásicos, Originales, Creación, Noir o Stevia.

PUEDEN SERVIRSE PARA RECIBIR A LOS INVITADOS O PARA ALARGAR LA SOBREMESA

LOS CHOCOLATES TRAPA NO TIENEN GLUTEN NI GRASAS HIDROGENADAS

ES UNA EMPRESA PIONERA Y 100% ESPAÑOLA CON PRESENCIA EN 52 PAÍSES

cional. Y si deseas que la velada se alargue, no dudes en ofrecer bombones TRAPA a tus invitados para acompañar las tertulias típicas de la sobremesa.

Además, son una excelente opción para regalar estas navidades, así como un detalle para los anfitriones de un evento. Es imposible no acertar con estos pequeños bocados, que apasionan a personas muy diferentes. Y es que TRAPA tiene una amplia gama de bombones para todos los públicos: Bombonísimos, Selecto, Creminos, Artesanía, Seducción, Cerezas al licor, Pralinés, Cortados, tabletas con Stevia natural o TrapaKids, pensada para los más pequeños de la casa. Además, todos los chocolates Trapa son sin gluten y libres de grasas hidrogenadas y de ácidos grasos trans.

**Pasado y futuro**

Estos bombones nunca decepcionan, no en vano TRAPA es una de las firmas chocolateras más antiguas, icónicas y queridas de España. Una empresa pionera y 100% española que hace 3 años inició un nuevo rumbo de la mano de una familia palentina que quiso invertir en su tierra y de Carlos Monzón como Director General. En la actualidad cuenta con 110 trabajadores, más de 120 distribuidores en España y tiene presencia en 52

países, así como un postfolio de 290 referencias que son el resultado de una fuerte inversión en I+D+i.

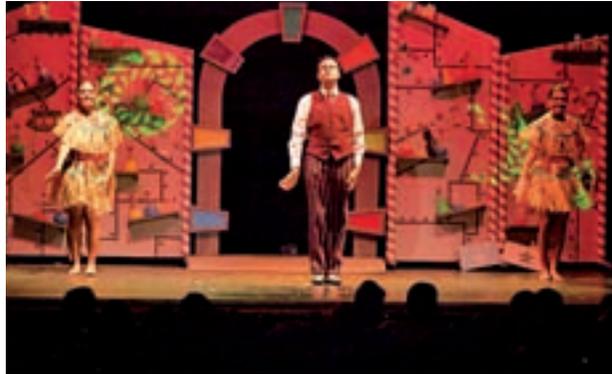
<p><b>BELLAS ARTES</b> MARIANO PEÑA OBRA DE DIOS</p>	<p><b>LA LATINA</b> teatrolalatina Josema Yuste "El Monaguillo" Santiago Urrialde TAXI Ray Cooney</p>
<p><b>NUEVO ALCALÁ</b> LOS HOMBRES DE MARTE Y LAS MUJERES DE VENUS</p>	<p><b>REINA VICTORIA</b> Teatro Reina Victoria TARZAN EL MUSICAL</p>
<p><b>AMAYA</b> CONFIDENCIAL PEDRO RUIZ 25 € PATRICIO BUTACA</p>	<p><b>NUEVO APOLO</b> GALTÖK</p>
<p><b>LA LUZ PHILIPS GRAN VÍA</b> MADAGASCAR EL MUSICAL EN VIVO</p>	<p><b>LA LUZ PHILIPS GRAN VÍA</b> La Reina de las Nieves</p>

Disfruta comprando tus entradas

**El Festival Un Día con Peppa Pig**  
Del 8 al 9 de diciembre de 2017  
Leganes (Madrid)  
La Nueva Cubierta  
12 €

la descontadora

## AGENDA CULTURAL | MADRID IMPRESCINDIBLE



### PLANES CON NIÑOS

#### Nada por aquí, nada por allá

¡Última oportunidad para disfrutar con los más pequeños del espectáculo de magia ZAS!, que estará disponible hasta el día 26 de noviembre.

» Teatro Arlequín Gran Vía (Calle San Bernardo, 5) // 12 euros



### ARTE

#### El Prado cuelga en sus paredes a Fortuny

Los amantes de la pintura tendrán la ocasión de deleitarse con la primera exposición antológica que se le dedica a uno de los artistas españoles más importantes, el catalán Mariano Fortuny.

» Hasta el próximo mes de marzo



### MÚSICA

#### Matadero se convierte en un espacio creativo

El sábado 25 y el domingo 26 de noviembre, Matadero Madrid presenta una nueva edición de La Plaza en Invierno, con conciertos al aire libre.

» Desde las 12:30 hasta las 18 horas



### FOTOGRAFÍA

#### Auténtica naturaleza en el COAM de Madrid

Wildlife Photographer of the Year presenta la 53 edición de la exposición de las instantáneas ganadoras del certamen de fotografía de naturaleza.

» Hasta el 10 de diciembre



### EQUITACIÓN

#### Madrid Horse Week cabalga en Ifema

Hasta el 26 de noviembre se despliega en la capital la quinta edición del evento hípico más importante del mundo. En el Salón del Caballo (pabellones 12 y 14), la programación continua de espectáculos y exhibiciones presentará múltiples actividades lúdicas y didácticas que incluyen doma western, demostraciones de volteo o sesiones sobre salud y cuidados de este elegante animal.

» Más información en [Madridhorseweek.com](http://Madridhorseweek.com)

### QUÉ ESCUCHAR



#### 25 años de 'El Guardaespaldas'

Whitney Houston  
SONY MUSIC

El álbum 'I wish you love: More from the Bodyguard' hace una recopilación de los mejores temas de la cantante, grabados durante la gira que hizo en 1993. Conmemora así un cuarto de siglo del estreno de una de las películas más famosas de Hollywood. Incluye canciones como 'I will always love you' o 'Run to you'.

### TEATRO

#### Tricile se sube a los escenarios con HITS

Este espectáculo es el más largo que ha hecho nunca Tricicle e incluye hasta cien minutos de 'gags'. Hasta el 28 de enero.

» Teatro de la Luz Phillips Gran Vía

### CINE

#### Ciclo de películas mirando a Brasil

Hasta el 29 de noviembre, el Palacio de la Prensa acoge XI Novocine, con las últimas novedades de cine brasileño.

» Más info en [Novocine.es](http://Novocine.es)

### GASTRONOMÍA

#### ¡Atención, amantes de la bebida fermentada!

Madrink Market reúne a los incondicionales de la cerveza hasta el 26 de noviembre en el Mercado de la Cebada.

» Más info en [Madrinkmarket.com](http://Madrinkmarket.com)





FUENLABRADA

Ángela Molina, a prueba sobre las tablas

'Concierto para un Olmo' es un espectáculo musical en el que el arte de la actriz Ángela Molina, el pianista Pablo Amorós y la bailarina Teresa Nieto se pone en juego. Será el este sábado 25 de noviembre a partir de las 20 horas en el Teatro Tomás y Valiente.

» Precio: 11,60 euros



FUENLABRADA

La revisión de un clásico en Vallecas

'Iphigenia en Vallecas' es una versión del clásico griego en el que una joven con pocos recursos del barrio madrileño explorará una dura cuestión, el sacrificio individual en pos del bien colectivo. Se estrenará en el Teatro Josep Carreras el próximo 1 de diciembre.

» Precio: 9,60 euros



FUENLABRADA

'La cantante calva', en el Tomás y Valiente

Una de las obras cúlmenes del siglo XX y del llamado teatro de lo absurdo llega al Tomás y Valiente. 'La cantante calva' se estrenará el próximo 2 de diciembre a partir de las 20 horas con actores como Adriana Ozores o Fernando Tejero sobre las tablas.

» Precio: 11,60 euros



FUENLABRADA

Live show radiofónico en el Josep Carreras

'La vida moderna', el conocido programa nocturno de la Cadena Ser llega al Teatro Josep Carreras de Fuenlabrada. David Broncano, Quequé e Ignatius Farray aterrizan en la ciudad con un live show. Será el próximo 15 de diciembre a partir de las 21 horas.

» Precio: 9,60 euros

Urbancheck  
¿ERES TODISTA?  
MÁS DE 1.125.000 TALONARIOS DISTRIBUIDOS EN MADRID

Disfruta en este talonario de las mejores ofertas de estas marcas

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

SÍGUEENOS 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\\_espa](http://www.instagram.com/urbancheck_espa)

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

RECOMENDACIONES LITERARIAS

La chica de tinta y estrellas

Kiran Millwood  
ÁTICO DE LOS LIBROS



La joven Isabella sueña con escapar a las tierras que su padre, célebre cartógrafo, dibujó en mapas. Un libro para el público adolescente lleno de magia.

Selfies

Jussi Adler-Olsen  
MAEVA



El caso más complicado para el Departamento Q, en el que se entrelazan asesinatos, atropellos en serie y las historias de tres mujeres en busca de fama.

Una dama indómita

Stephanie Laurens  
TOP NOVEL



Una novela romántica que narra la historia de la joven Mary Cynster, la única Cynster de su generación que todavía no ha contraído matrimonio.

El último acto

Mari Jungstedt  
MAEVA



Cuando el cadáver de Erika Malm, la polémica editora de un periódico sueco, es hallado en una habitación de hotel, se despierta un gran interés mediático.

## HORÓSCOPO | LA PREDICCIÓN DE LA SEMANA

**ARIES**  
21 MARZO — 20 ABRIL  
**Acción:** Tiempo de canalizar gastos. **Sentimientos:** Cambios emocionales y romances. **Suerte:** En las reuniones con amigos. **Salud:** Tranquilidad para disfrutar.

**TAURO**  
21 ABRIL — 21 MAYO  
**Acción:** Eres el eje de tu entorno. **Sentimientos:** Evita soluciones drásticas. **Suerte:** En tus inversiones. **Salud:** Ten paciencia.

**GÉMINIS**  
22 MAYO — 21 JUNIO  
**Acción:** Con las primeras impresiones. **Sentimientos:** Tendrás encuentros inesperados. **Suerte:** En tus iniciativas. **Salud:** Toma decisiones con calma.

**CÁNCER**  
22 JUNIO — 22 JULIO  
**Acción:** Nuevas metas. **Sentimientos:** Encuentra el momento oportuno para explicarte. **Suerte:** Que tus instintos te guíen. **Salud:** Sigue a tu corazón.

**LEO**  
23 JULIO — 22 AGOSTO  
**Acción:** Con nuevas amistades y el trabajo. **Sentimientos:** Romance y diversión. **Suerte:** En proyectos y viajes. **Salud:** Tiempo tranquilo y benéfico.

**VIRGO**  
23 AGOSTO — 22 SEPTIEMBRE  
**Acción:** Importancia de nuevos conocimientos. **Sentimientos:** Ahora puedes hablar con calma. **Suerte:** En asuntos sociales. **Salud:** Mantén la calma.

**LIBRA**  
23 SEPTIEMBRE — 22 OCTUBRE  
**Acción:** En asuntos de patrimonio. **Sentimientos:** Paciencia y equilibrio. **Suerte:** Tu bagaje de conocimientos te ayudará. **Salud:** Nadar es buena idea.

**ESCORPIO**  
23 OCTUBRE — 22 NOVIEMBRE  
**Acción:** En asuntos de sociedades. **Sentimientos:** Tus pensamientos vuelan. **Suerte:** En tus ganancias especiales. **Salud:** Tu libertad debes adecuarla.

**SAGITARIO**  
23 NOVIEMBRE — 21 DICIEMBRE  
**Acción:** Disfruta de tus actos cotidianos. **Sentimientos:** Océpate de ti mismo. **Suerte:** Con la pareja y amigos. **Salud:** Tiempo benéfico.

**CAPRICORNIO**  
22 DICIEMBRE — 20 ENERO  
**Acción:** En tus romances y ocio. **Sentimientos:** Cupido llama a tu puerta. **Suerte:** En tus actividades diarias. **Salud:** La paz te beneficia.

**ACUARIO**  
21 ENERO — 19 FEBRERO  
**Acción:** Disfruta de cada momento. **Sentimientos:** Pon de tu parte. **Suerte:** En tu tiempo libre. **Salud:** La importancia de la renovación.

**PISCIS**  
20 FEBRERO — 20 MARZO  
**Acción:** En tus viajes. **Sentimientos:** No entres al trapo. **Suerte:** Tu casa es tu refugio. **Salud:** Disfruta de la vida y de la paz.

## SUDOKUS

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

### 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:

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

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

# Gente

91 548 02 63

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

### Anuncios clasificados

Ávila: 807 505 783\* León: 807 517 310\* Santander: 807 505 779\*  
Barcelona: 91 541 20 78 Logroño: 807 505 794\* Segovia: 807 505 789\*  
Burgos: 807 505 132\* Palencia: 807 505 781\* Valladolid: 807 517 023\*

**1. INMOBILIARIA**  
1.2. ALQUILER PISOS  
**OFERTA**  
APARTAMENTO 450 €. 611294067.  
APARTAMENTOS y estudios. 390€-500€. 653919652.

**ESTUDIOS/ Apartamentos.** 350€/450€. 699971875.  
**PISO 3 dormitorios** 600€. 653919652.  
**PISO 450€.** 653919653.  
**PISO. 575€.** 611294082.

**2. EMPLEO**  
**OFERTA**  
**APRENDE** Fórex. 918273901.  
**INGRESOS** extras. 661018797.  
**SECRETARIA.** Algunas tardes al mes. Sociólogo Jubilado. Afín 15m. diegomas99@yahoo.es  
**DEMANDA**  
**BUSCO** trabajo como interna. 664398130.  
**MODISTA** Maquinista. Experiencia, Prendas, arreglos, tela, ante y cuero. 699534298.

**3. ENSEÑANZA**  
3.1. VARIOS  
**DEMANDA**

OFRECEMOS estudios bíblicos 638715485.

**8. OCIO**  
8.1. LIBROS  
**DEMANDA**

COMPRO toda clase de libros nuevos y usados. Ofrezco hasta 1€. 656344294.

**8.2. JUGUETES**  
**DEMANDA**

COMPRO juguetes antiguos, álbumes, Mádelman, scalextric, trenes, playmobil. 653017026.

COMPRO JUGUETES. SCALLEXTRIC. MÁDELMAN. NANCY. PLAYMOBIL. TRENES. 609148383.

**Tarot Analía**  
Valerita y Astrologa  
806 416 495

**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

**10. INFORMÁTICA**  
10.1. REPARACIONES  
**OFERTA**

INFORMÁTICO Domicilios. Reparación de PCs. Reinstalación de sistema operativo. Limpieza de virus y spyware. Presupuesto sin compromiso. 671277949.

**13. FINANZAS**  
13.1. CRÉDITOS  
**OFERTA**

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

**15. RELACIONES**  
15.1. AMISTAD  
**DEMANDA**

SEÑORA jubilada. Sería y formal. Me gustaría conocer una amiga para conversar y salir. Estoy sola. Chamartín. 606066676.

**15.2. ÉL BUSCA ELLA**  
**DEMANDA**

Caballero 68 años, agradecido. De Logroño. Busca Señora misma edad, no fumas, sincera y clase obrera. Te invito a conocerlos. 622616900.

**ANUNCIOS CLASIFICADOS**  
LLAMA AHORA AL 91 541 20 78

**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

**¿ESTÁS BUSCANDO UNA SOLUCIÓN?**  
VIERNES A LAS 10H · 16H Y ESPECIALMENTE 20H  
ENVIDIA · PARÁLISIS DEL SUEÑO · VICIOS · DEPRESIÓN  
PROBLEMAS MATRIMONIALES · CAMINOS CERRADOS  
BRUJERÍA · DROGAS · ALCOHOL · TAROT  
PROBLEMAS ESPIRITUALES · MISTERIOS · MALA SUERTE  
**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

# ¿Problemas de humedad en su vivienda? En ACUASEC tenemos la solución

Averiguamos cuál es la causa de la humedad para aplicar el tratamiento específico y resolver el problema, ya sean humedades por condensación, capilaridades o filtraciones.

**LA PRESENCIA DE HUMEDAD en su casa pone en peligro su bienestar e incluso la salud de toda su familia**

**ACTUAR CONTRA LA HUMEDAD: UNA TAREA RESPONSABLE**

Cuando observe manifestaciones en su vivienda de salitre, manchas negras en la ropa, paredes desconchadas, olor a hongos... ¡Es el momento de actuar! Cualquier problema de humedad que surja en su casa debe ser tomado muy en serio, por eso la mejor opción es acudir a un profesional especializado, ya que con frecuencia los propietarios caen en el error de intentar resolver el problema por sí mismos, siendo numerosos los fracasos, ocasionándoles numerosos gastos sin poder librarse del problema.

**EL PROFESIONAL ESTUDIANDO LAS CAUSAS DEL PROBLEMA**

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

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

**PROPIETARIO, ES SU VIVIENDA LA QUE ESTÁ AMENAZADA**

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

**LA HUMEDAD, CAUSA DE AFECCIONES RESPIRATORIAS GRAVES**

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



Problemas de humedad por capilaridad



Problemas de humedad por condensación

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

**CASA HÚMEDA, AMBIENTE INSANO**

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

**Hasta 30 años de garantía en nuestros trabajos**



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



**MEJOR EMPRESA EN EL TRATAMIENTO DEL AIRE**



**PREMIO A LA LABOR PROFESIONAL Y COMPROMISO CON LA EXCELENCIA**





# SI HAS TENIDO UN ACCIDENTE, TE ASESORAMOS GRATIS

**CONSÚLTANOS:**  
**91 435 14 78 | 660 06 96 73**  
C/ Villanueva 28 1º Dcha - 28001, Madrid.

Equipo legal y médico  
especializado en accidentes  
de tráfico y laborales.

[indemnizacionporaccidente.com](http://indemnizacionporaccidente.com)



**Indemnización  
por Accidente**

