

# Gente

AÑO 12, NÚMERO 475  
24 NOVIEMBRE - 1 DICIEMBRE 2017

madrid

MADRID SUR: LATINA | CARABANCHEL | USERA | VILLAVERDE

Gentesana

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

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



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

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

**a**  
arce  
clínica dental

91 025 50 29

Avda. del Manzanares, 38  
Madrid

91 366 81 31

**HAY JOYAS CON UN VALOR INCALCULABLE**  
CÁMBIALAS POR DINERO SIN DESPRENDERTE DE ELLAS CON NUESTRA  
**VENTA RECUPERABLE**

Calle General Ricardos, 107  
T. 91 472 06 76  
Calle Guabairo, 4  
T. 91 525 86 67  
Calle Marcelo Usera, 89  
T. 91 500 07 80

**SUPER EFECTIVO**

VENTA RECUPERABLE • COMPRO ORO • PRÉSTAMOS PERSONALES



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

LEY DE ESTABILIDAD | PÁG. 8

## Villaverde pierde el 42,1% de sus inversiones

Cibeles decide posponer cinco proyectos en este distrito para cumplir con Hacienda • Los vecinos rechazan ser la zona con una mayor intervención

**mia Mascota®**

REPARTO A DOMICILIO 91 797 98 54  
www.miamascota.com info@miamascota.com

DESCUENTOS DE HASTA UN 30% en camas y colchonetas

LOS MEJORES PRECIOS EN ALIMENTACIÓN

LA MEJOR PELUQUERÍA DE ANIMALES DE LA ZONA SUR

Peluquería y Estética.  
Piensos, Accesorios y Complementos.  
Recogida y entrega de mascotas a domicilio.  
**C/ Clara Schumann, 22**

## 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 dos 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

descúbrela 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 Fuen-carral 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.

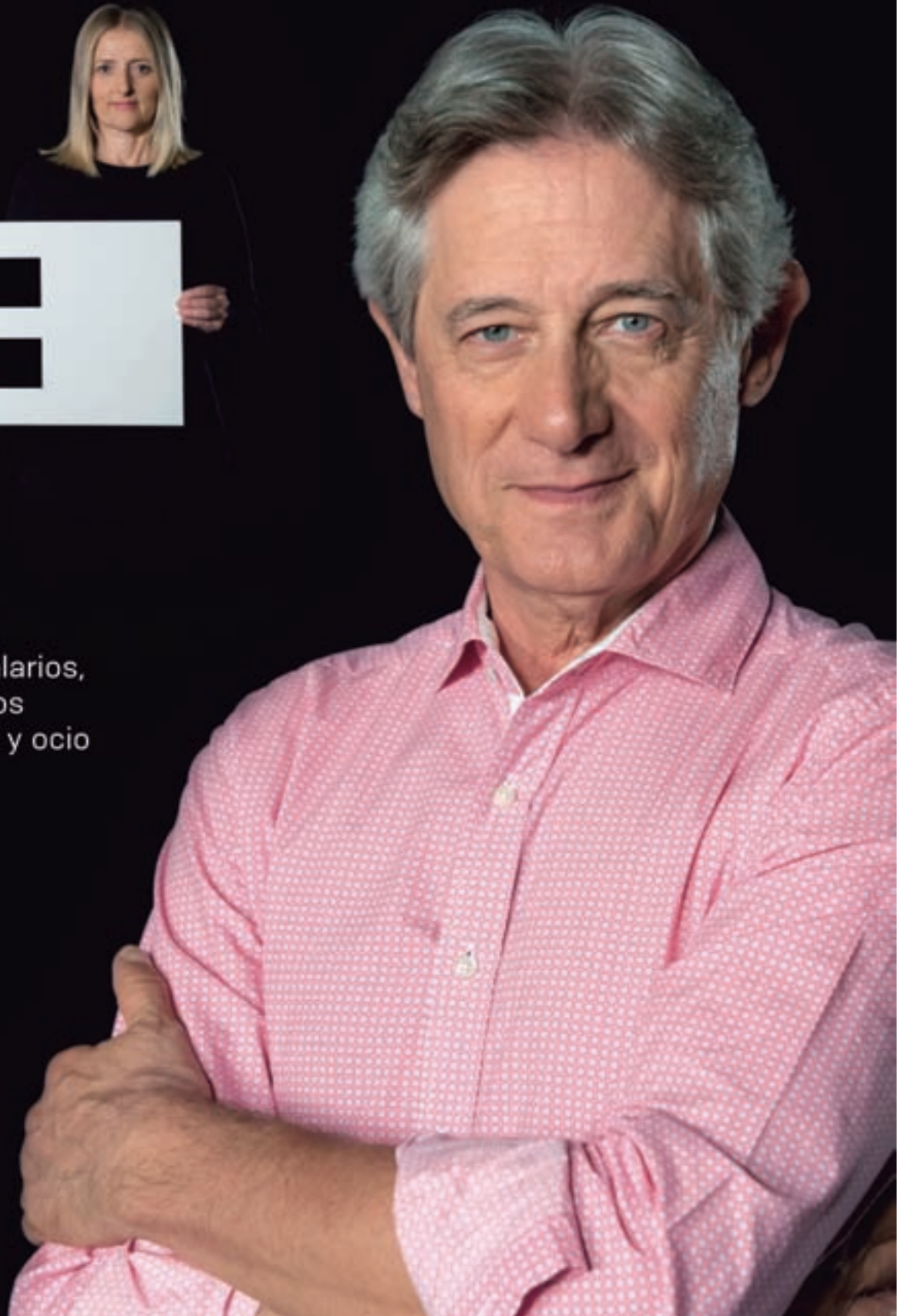
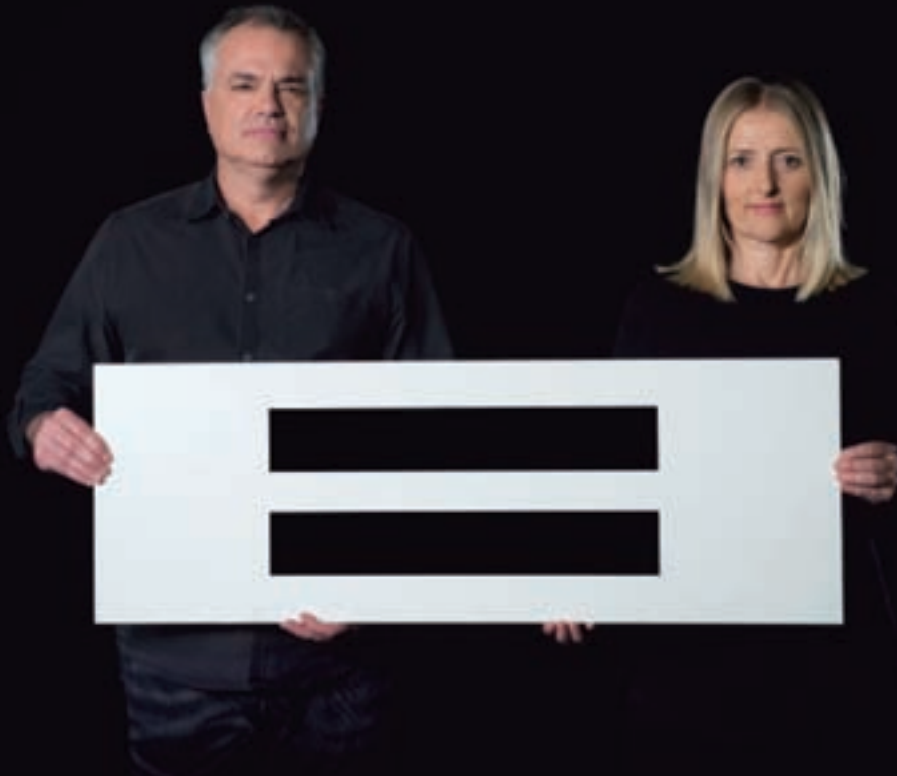
El inspector jefe de la Policía Municipal, Teodoro Pérez, explicó esta semana que la decisión se ha tomado teniendo en cuenta la experiencia de los años anteriores y con el objetivo de evitar aglomeraciones. Como ejemplo, indicó que la calle Preciados será de sentido salida (de Sol hacia Callao), mientras 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.

<p><b>ACADEMIA ALFA 10</b></p> <p>HORARIO MAÑANA Y TARDE</p> <p>C/ Selma Lagerlöff, 15 ☎ 91 798 18 20 C/ Nelly Sachs, 1 ☎ 91 505 08 07</p> <p>VILLAVERDE BAJO - 28021 MADRID</p>	<p>Clases, cursos y preparación de inglés a tu medida. Primaria, ESO, Bachillerato, Módulos de Grado Medio y Superior, Universidad.</p> <p>Adultos todos los niveles. Clases de conversación. Preparación de exámenes TOEIC: A1, A2, B1, B2 y C1. Apoyo escolar, colegios bilingües.</p> <p><b>KET PET FCE CAE CPE</b></p> <p>Exámenes para la Universidad de Cambridge</p>	<p><b>INFORMÁTICA</b> NIÑOS Y ADULTOS</p> <p><b>CURSOS DE INICIACIÓN, AVANZADOS Y MONOGRÁFICOS</b></p> <p><b>PAQUETE OFFICE, WINDOWS, INTERNET, MECANOGRAFÍA</b></p>
--	---	--

# La igualdad **no** es una broma.



Hoy en día existe brecha en salarios, en accesos a puestos directivos y en el disfrute de tiempo libre y ocio entre hombres y mujeres.

Pero ¿POR QUÉ?

**Iguales para hoy.  
Iguales para siempre.**



Unión Europea  
Fondo Social Europeo  
*"El FSE invierte en tu futuro"*



Comunidad  
de Madrid

# Los recortes dejan a Villaverde sin el 42,1% de sus inversiones

Cuatro proyectos que deberían comenzar este año se retrasarán a ejercicios venideros ● Entre ellos, un centro integrado de Servicios Sociales y una biblioteca ● El PSOE advierte que ésta no puede ser la línea de la izquierda

## PRESUPUESTO

MIGUEL HERNÁNDEZ  
@miguelher73

El distrito de Villaverde será el principal perjudicado por el recorte presupuestario que el Ayuntamiento de Madrid tendrá que aplicar para cumplir con la regla de gasto para las administraciones locales del Ministerio de Hacienda.

La construcción de la biblioteca municipal, del centro integrado de Servicios Sociales y de los centros deportivos básicos Butarque, Parque de los Ingenieros de la Ciudad de los Ángeles y María de Villota (segunda fase), proyectos, cuyo arranque estaba previsto para 2017, tendrán que posponerse para años venideros por falta de dinero.

Estas cuatro esperadas actuaciones forman parte de los primeros 173,6 millones que la administración madrileña tendrá que detraer, tal y como trasladó el propio Ayuntamiento a los grupos políticos. Pero aún le quedarían por reducir o hacer desaparecer partidas por un importe de 192 millones de euros para que el Estado pueda dar su visto bueno al Plan Económico Financiero (PEF) 2017-2018. El documento tendrá



La segunda fase del polideportivo María de Villota tendrá que esperar

## RESPUESTAS

### Un profundo malestar ciudadano

Los colectivos vecinales de Villaverde muestran su "profundo malestar por ser su distrito el que cargue con "mayor grado de intervención" en la tutela que Hacienda está realizando a Cibeles. Mientras, el concejal del distrito, Guillermo Zapata, afirma que los recortes no afectarán a las políticas sociales sino a la adquisición de suelo en el distrito.

que pasar la próxima semana por el Pleno de Cibeles.

### 492 actuaciones

Según los datos facilitados por el PSOE, estos primeros recortes afectarán a 492 proyectos en toda la ciudad, por un importe de 58,5 millones de euros. Si se tienen en cuenta las inversiones gestionadas por los distritos, Villaver-

de perdería el 42,1% de su presupuesto en este capítulo, Usera un 11,4%, Latina el 5,2% y Carabanchel el 3,1%.

Precisamente el grupo socialista, cuyo apoyo sustenta al Gobierno de Ahora Madrid, reclama al Ministerio más flexibilidad con los ayuntamientos, pero no acepta que los recortes planteados por el delegado Sánchez Mato tengan un marcado acento social con especial repercusión en los distritos más desfavorecidos. "No sabemos qué criterios siguen, pero tenemos la certeza de que producen desequilibrio", señala su portavoz de Economía y Hacienda, Érika Rodríguez.

La portavoz del PSOE en el Consistorio madrileño, Purificación Causapié, advierte que "ésta no puede ser la línea de la izquierda". "El PSOE no

EL AJUSTE  
AFECTARÁ A 492  
ACTUACIONES A  
REALIZAR EN  
TODA LA CIUDAD

CAUSAPIÉ: "NO  
PUEDEN PAGAR  
SIEMPRE LOS QUE  
TIENEN MENOS  
RECURSOS"

## El PSOE solicitará en Pleno el relevo de Rommy Arce

### USERA

M.H.

El grupo socialista llevará una propuesta al pleno municipal de Cibeles de la próxima semana por la que solicitarán a la alcaldesa, Manuela Carmena, que "retire la delegación de competencias de gobierno a la concejala de Arganzuela y Usera, Rommy Arce" ante su "nefasta gestión, incapacidad política y ausencia total de diálogo". "El periodo de gestión de Arce en ambas juntas ha supuesto continuos conflictos con vecinos, concejales y vocales vecinos de los tres grupos municipales de la oposición, así como con entidades asociativas", denuncia el concejal Ignacio Benito. Además, critica la baja ejecución de los últimos presupuestos.

## Protesta contra la violencia machista

### USERA

Varias marchas contra la violencia de género, organizadas por las mesas de Género, de Igualdad, LGTBI y contra la Violencia de Género del Foro Local, recorrerán el 24 de noviembre las calles de Usera a partir de las 17 horas. El acto de protesta acabará en la explanada de la Junta.

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

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

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

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





# Carabanchel Alto denuncia el abandono de Las Cruces

La asociación de vecinos ha elaborado un informe para poner en evidencia el mal estado del parque ● Aseguran que, en la actualidad, es necesario reemplazar más de 300 árboles

## MEDIO AMBIENTE

MIGUEL HERNÁNDEZ  
@miguelher73

Praderas llenas de árboles secos, especies lineales sin cuidados, zona de pinares sin mantenimiento, grandes cedros que se secan como consecuencia del uso de agua reciclada y plaga de cotorras. Éstas son las principales 'dolencias' que sufren las 49 hectáreas del parque de Las Cruces (situado entre los distritos de Carabanchel) a tenor de un informe elaborado por la Asociación de Vecinos Carabanchel Alto. "Desde los primeros recortes en Medio Am-



Uno de los árboles en mal estado de la zona verde

biente del anterior consistorio y la adjudicación en el año 2013 del mantenimiento del parque a concesionarias privadas, el resultado no ha podido ser peor", se lamenta Fernando Gómez, ingeniero forestal, vocal del colectivo ciudadano y autor del trabajo que incluye 71 fotografías.

La entidad vecinal calcula que, debido a su mal estado, el Ayuntamiento debería reemplazar más de 300 árboles si quiere recuperar este auténtico pulmón verde de la zona Sur de la capital.

### Posibles soluciones

La entidad ya le ha trasladado el documento a la Dirección General de Agua y Zonas Verdes para que actúe cuanto antes. "De aquí a unos años habrá muchos más árboles que talar", advierte Gómez. Como soluciones, este vecino plantea, entre otras acciones, un diagnóstico del arbolado existente y el rejuvenecimiento del mismo, un mantenimiento por tipologías, un modelo para la poda, mejorar el control de plagas y protocolos de gestión de alcorques e incidencias.

# La Nave quiere ser un centro de innovación nacional y europeo

El nuevo contrato será de dos años con un presupuesto anual de 841.000 euros

## VILLAVERDE

M. H.

El Ayuntamiento de Madrid confiado a la empresa Innova Next la gestión de La Nave, antigua Nave Boetticher situada en el distrito de Villaverde, por un periodo de dos años, prorrogable a otros dos y con un presupuesto por ejercicio de 841.000 euros. El objetivo de Cibeles es convertirla en un centro de innovación de referencia nacional y europea.

Esta nueva etapa de antigua factoría de ascensores se basa en la gestión, creación y desarrollo de itinerarios de innovación; en la construcción de un ecosistema con



El edificio de La Nave

conexiones nacionales e internacionales y en el fomento e impulso de proyectos en su vertiente más social.

La actividad gira entorno a ofrecer formación para introducir a personas y empresas en el mundo digital, a impulsar su desarrollo y a convertir La Nave en un espacio de relación.

# MURPROTEC

Diagnóstico / Tratamiento / Solución

Nuestro objetivo,  
tu tranquilidad

Acaba con las humedades  
de forma definitiva



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

**900 30 11 30**  
[www.murprotec.es](http://www.murprotec.es)

**GARANTIZADO**  
PLAZOS DE EJECUCIÓN



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

Antonio Hernández  
Presentador TV y constructor



Empresa líder del sector  
con certificación  
ISO 9001

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



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

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



# 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**

# Quando 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 **MUCUO** 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** envejecan 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**

**LA VENTANA NATURAL**

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



“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)



**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 una media de jengibre, una pizca de clavo molido y nuez moscada.

**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





# PUENTE DE DICIEMBRE, NAVIDAD Y FIN DE AÑO

3

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

Preços "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 gallas), 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€. Ejemplar 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.

FÚTBOL | TERCERA DIVISIÓN

## A por un nuevo triunfo, con permiso de Sebas

El Villaverde recibe este domingo en Boetticher a un Colmenar que empató en la pasada jornada gracias a un tanto de su portero ● El CD Los Yébenes visitará al filial del CD Leganés

26/11 | 11:30H.

VIL | 15º | 14PT.

COL | 18º | 9PT.

FRANCISCO QUIRÓS  
francisco@gentedigital.es

La paciencia y la perseverancia han acabado dando la razón al Villaverde San Andrés. Tras un inicio de temporada un tanto titubeante, el equipo que dirige Paco Sendarrubias ha logrado encadenar dos triunfos de forma consecuti-

LA ÚLTIMA  
DERROTA DEL  
VILLAVERDE SE  
REMONTA AL  
8 DE OCTUBRE

EL CD LOS  
YÉBENES EMPATÓ  
CON EL POZUELO  
PERO PERDIÓ  
VARIOS PUESTOS

va, el último de ellos en un campo ciertamente complicado como es el José Caballero, feudo del Alcobendas Sport, uno de los candidatos a jugar el 'play-off' de ascenso a Segunda B.

Ese resultado positivo sirvió para que el cuadro verde se distanciara un poco más de la zona de peligro y aumentara el número de semanas que lleva sin conocer la derrota. Hay que remontarse ya hasta el 8 de octubre para encontrar su último tropiezo. Desde entonces, cinco empates y dos victorias, un balance que le ha sacado del



Valiosa victoria del Villaverde en el campo del Alcobendas Sport

pozo de la tabla a la espera de lo que suceda este domingo en Boetticher ante un rival directo, la AD Colmenar Viejo. El equipo franjirrojo es antepenúltimo y acumula 9 puntos, aunque la situación pudo ser peor si se hubiera consumado la derrota ante el Atlético de Pinto la semana pasada. Los jugadores colmenareños llegaron al minu-

to 90 con un 0-1 adverso, pero arañaron un punto merced a un gol de un héroe inesperado, el guardameta Sebas, quien cabeceó de forma magistral un saque de esquina.

### Rival crecido

A quien le tocará jugar a domicilio este fin de semana es al CD Los Yébenes-San Bruno. Los chicos de César Gar-

zón visitarán el campo del Leganés B después de firmar las tablas (0-0) con el Pozuelo. En esta ocasión, el cuadro del barrio de Aluche medirá sus fuerzas con el filial pepinero, rival que la semana pasada le superó en la clasificación tras darse un baño de autoestima a costa del colista, el Parla Escuela, al que goleó por 0-5.

# JEAM

## ABOGADOS

MÁS DE 40 AÑOS DE EXPERIENCIA

### Recupere lo que es suyo

CLÁUSULA SUELO

GASTOS HIPOTECARIOS

BÓNOS CONVERTIBLES

I.R.P.H.

PLUSVALÍA

HIPOTECA MULTIDIVISA

Somos pioneros en conseguir el dinero de los clientes.

**100%**

DE ÉXITO

en primera instancia y apelación

**SIN**

COSTE

Costas y honorarios por cuenta de la entidad bancaria

**+**

INTERESES

Su dinero, más los intereses devengados

LLAME SIN COMPROMISO

**91 457 60 96**

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

FÚTBOL | PREFERENTE

## Un compromiso de altos vuelos en el Román Valero de Usera

F. Q. SORIANO

La décima jornada de Liga en el Grupo 2 de Preferente registró dos empates a cero, marcadores que se produjeron, curiosamente, en los compromisos de dos equipos de la zona Sur de la capital. El Carabanchel no podía con el Trival Valderas B y el Colonia Moscardó calcaba ese resultado en su campo ante el Sitio de Aranjuez.

A pesar de ello, el Carabanchel continúa como líder, con seis puntos de ventaja respecto al segundo, la AD Parla, que superaba en la clasificación al Moscardó. El cuadro rojiblanco intentará recuperar ese puesto de privilegio este domingo 26 (11:30 horas) en el Román Valero, testigo de excepción del partido más atractivo de la jornada, con el Carabanchel como rival. Un poco antes, a las 10:45, arrancará el CD Latina-Fortuna en Cotorrueco.



Malas noticias para el equipo de Villaverde

BALONMANO | LIGA LOTERÍAS

## El Base llega al parón en el pozo de la tabla

A. RODRÍGUEZ

Una nueva derrota y ya van diez en la presente temporada. El Base Villaverde cayó por 23-36 ante el KH-7 BM Granollers el pasado fin de semana y continúa como colista de la Liga Loterías de balonmano, una situación que se prorrogará durante al menos dos meses, ya que la competición se toma un respiro

hasta el próximo 13 de enero como consecuencia de los compromisos de la selección absoluta.

Las 'guerreras', ahora dirigidas por Carlos Viver, disputan este fin de semana en Melilla el Torneo Internacional, en el que prepararán su participación en el Mundial de Alemania entre el 1 y el 17 de diciembre.



# 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**



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 pincladas 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:** Ave-llana, 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.

*Saca tu*  
**URBAN**  
*a pasear*



**Urbancheck**  
¿ERES TODISTA?

MÁS DE **1.125.000**  
TALONARIOS DISTRIBUIDOS  
EN MADRID

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



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

SÍGUENOS EN  
**FACEBOOK**  
[www.facebook.com/urbancheck](http://www.facebook.com/urbancheck)  
**TWITTER**  
[www.twitter.com/urbancheck](http://www.twitter.com/urbancheck)  
**INSTAGRAM**  
[www.instagram.com/urbancheck\\_spain](http://www.instagram.com/urbancheck_spain)

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



## AGENDA CULTURAL | MADRID IMPRESCINDIBLE



### 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

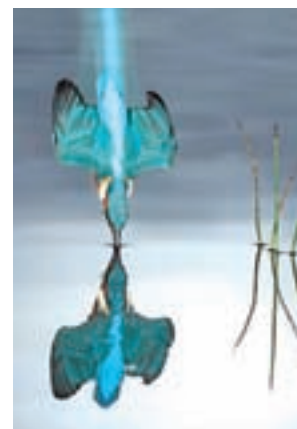


### MÚSICA

#### 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 Tricile y 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)





MÚSICA  
**MARCAS TOP Y PRECIOS OUTLET**  
**FUN, FUN, FUN.**

Descubre una forma de comprar más "fun".



**1€**  
**EL MESÍAS** Surtido de Navidad 200gr  
 el kilo le sale a 5€



**19,95€**  
 \*Media de mercado: ~~76,90€~~  
**TE AHORRAS UN 74%**  
**MONTE REAL Y BORISA**  
 Tinto Reserva 2011  
 Estuche 4 Vinos  
 el litro le sale a 6,65€



**8,95€**  
 \*Media de mercado: ~~18,23€~~  
**TE AHORRAS UN 51%**  
**NOBLEZA**  
 Lomo Ibérico Taco  
 400gr. Aprox.  
 el kilo le sale a 22,38€



**11,95€**  
**PLAYBOY** Queen Colonia 60ml.  
 + Deo 150ml. + Gel 250ml. + Collar



**12,95€**  
 \*Media de mercado: ~~29,95€~~  
**TE AHORRAS UN 57%**  
**MERCEDES BENZ**  
 Clase C Coupe AMG RC



**9,95€**  
 \*Media de mercado: ~~19,95€~~  
**TE AHORRAS UN 50%**  
**TARTA DE FRESA**  
 Cafetería

**VENDER MARCAS A PRECIOS DE OUTLET, NOS HACE DIFERENTES.**

C/ EMBAJADORES, 100 (MADRID)  
 C/ OCA, 46 (CARABANCHEL)  
 C/ FRANCISCO DE ICAZA, 15 (CARABANCHEL)  
 C/ MAQUEDA, 12 (ALUCHE)

**PrimaPrix®**

www.primaprix.es |

## 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:** Ocúpate 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
6	5	8	2	4	9	6	1	7
7	4	6	3	1	5	2	8	9

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 Astróloga  
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. Pensaré 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 ESTU- PROPIETARIO, ES SU VI- DIA LAS CAUSAS DEL VIENDA LA QUE ESTÁ PROBLEMA AMENAZADA**

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**

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**



ALBERTO ESCRIBANO  
@albertoescr

BECKY G

“Sé que la letra es fuerte, pero decidí grabarla así”

La cantante californiana pasó por España para promocionar su éxito mundial 'Mayores' • Nuestro país fue el primero donde la canción alcanzó el número uno en ventas • Afirma que seguirá centrada en su música en español



ALBA RODRÍGUEZ / GENTE

**M**ayores. Esa probablemente sea la palabra más escuchada en las discotecas de nuestro país en los últimos meses. La canción, del mismo nombre, ha llegado como un huracán, para revolucionarlo todo, y en GENTE hemos hablado con su responsable, la cantante Becky G, que ha estado en España de promoción.

“Cuando empecé cantando en inglés, sabía que pronto llegaría el momento de cantar en español. Para mí, este país significa casi todo en el éxito de ‘Mayores’, admite nuestra protagonista.

Número 1 en España

Y es que no es raro que la estadounidense, aunque de familia mexicana, diga esto, porque nuestro país es el primero donde este éxito alcanzó el número uno en ventas. “Es algo muy grande. La cifra sube cada día”, afirma.

Con la espontaneidad de quien apenas ha superado la veintena, Becky G cuenta que ahora es cuando ha entendido que “desde chiquitita me he sentido cómoda cantando en español, me fascina su música. Desde las rancheras, porque soy mexicana, al reggaeton, la salsa o el merengue”, admite.

Aunque pueda parecer difícil, mantiene los pies en el suelo y aún, al terminar el día, se pregunta “si es verdad todo esto”. “Creo que nunca

estás preparada para algo así”, añade.

No podíamos obviar durante la conversación toda la polémica surgida acerca de la letra de la canción, que para muchos es “subida de tono”. Ella se defiende y critica la hipocresía: “Hace tiempo me dijeron que habría países que no se iban a sentir cómodos con la letra, aunque no hay una mala palabra en la canción, lo que sí hay es doble sentido. Sé que la letra es fuerte, pero decidí grabarla así. Además, esto es algo que ocurre con los hombres”, señala en referencia a las letras “directas, esas sí”, de algunos cantantes.

Uno de esos sitios donde no gustó la letra fue en Operación Triunfo, que en una de sus primeras galas contó con ella para su show, pero con la condición de cambiar aquello de ‘a mí me gustan más grandes, que no me quepa en la boca...’ por otra letra menos comprometida. “No tenía ningún sentido, porque todo el mundo se la sabe ya, pero accedí porque quería estar en un sitio así, donde yo había estado no hace mucho”, explica.

En la estela de Shakira

Según una prestigiosa lista, Becky G es ya la segunda cantante en número de ventas de música latina, solo por detrás de Shakira. “Todo esto es un sueño y ha sido gracias al sacrificio mío, de mis padres, de mis abuelos y también de mis hermanos”, cuenta.

Cantante, compositora, actriz y modelo, Becky G afirma sentirse mucho mejor en el mundo de la música, ya que es donde puede “desarrollar también su faceta de actriz”.

Terminamos hablando sobre sus proyectos de futuro, acerca de lo que dice estar muy centrada “en la música en español”. ¿Su sueño? “Lo estoy viviendo ahora”, finaliza.

“SABÍA QUE LLEGARÍA EL MOMENTO DE CANTAR EN ESPAÑOL”

“CREO QUE NUNCA ESTÁS PREPARADA PARA VIVIR UN ÉXITO COMO ESTE”

“ME DIJERON QUE HABRÍA PAÍSES QUE NO ESTARÍAN CÓMODOS CON LA LETRA”

**caredent**  
Clínica Dental

ESPECIALISTAS EN IMPLANTES

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

INVIERTA EN SALUD PARA USTED Y TODA SU FAMILIA  
APROVECHE PARA CELEBRAR SUS FIESTAS CON UNA BONITA SONRISA

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

**30% DTO EN TODOS LOS TRATAMIENTOS**

SI ESTA SEMANA REALIZA TRATAMIENTO DE IMPLANTES CON NOSOTROS LIMPIEZA GRATUITA

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