

Gente

AÑO 12, NÚMERO 477
15 - 22 DICIEMBRE 2017

madrid

MADRID NORTE: FUENCARRAL | HORTALEZA | CHAMARTÍN | TETUÁN | BARAJAS

MUYFAN | ENTREVISTA | PÁG. 18

"Es más fácil componer cuando hay más drama"

El artista colombiano **Juanes** actúa este domingo en el Wizink Center de Madrid para presentar su nuevo disco 'Mis planes son amarte'



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

SUPER EFECTIVO

Calle Hernani, 45, local
T. 91 534 11 27
Calle Bravo Murillo, 118
T. 91 534 40 16

VENTA RECUPERABLE • COMPRO ORO • PRÉSTAMOS PERSONALES

SEGURIDAD | PÁG. 10

Tetuán espera sus cámaras con más Policía en sus calles

Cibeles tiene ya el permiso de Delegación del Gobierno para instalarlas ● La tasa de criminalidad subió un 0,7% en Madrid

ACTUALIDAD | PÁG. 5

Las cenas de estas fechas nos costarán 180 euros

El 92% de los madrileños tiene varios eventos de este tipo en los próximos días

ZONA NORTE | PÁG. 9

Más de seis millones para ampliar dos colegios

Sol aprueba inversiones para los centros educativos Alfredo Di Stéfano y Blas de Lezo



PROPUESTAS | PÁG. 14

La Navidad también se vive en la calle

La capital se llena de actividades diferentes para disfrutar en familia de las fiestas ● Los madrileños pueden acercarse a los belenes, patinar sobre hielo, vivir una Navidad multicultural, dejar sus mensajes en el Bosque de los Deseos, dar la bienvenida al invierno con un pasacalles o visitar la casa de Papá Noel

gentedigital.es

COMPRA VENTA DE LIBROS

COMPRAMOS LIBROS Y BIBLIOTECAS A DOMICILIO
HACEMOS ENVÍOS NACIONALES E INTERNACIONALES
www.librosalcana.com
info@librosalcana.com
C/ Marqués de Viana, 52 - 28039 Madrid
☎91.220.42.63 ☎629.240.523 📞664.442.863

Libros Alcana



LA FRASE

"A mí no me utilice para sus basuritas político-folklóricas"

Arturo Pérez-Reverte

El famoso escritor se enzarzó en Twitter con dos políticos catalanes, Gabriel Rufián y Ada Colau. A la alcaldesa la calificó como "una mujer inculta".

LA CIFRA

10,9%

Al gasto familiar se le funden los plomos

con la tendencia al alza y acumula ya un 10,9% de encarecimiento desde marzo, último mes en el que bajó su precio.

El recibo de la luz sigue dando sustos a la economía doméstica. En noviembre siguió

EL PERSONAJE



Docente un tanto indecente

Jordi Borrell dimitió de su cargo en la Universidad de Barcelona tras calificar al socialista Iceta como "ser repugnante con los esfínteres dilatados".

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

De Madrid... a la Navidad

MAMEN CRESPO COLLADA · REDACTORA JEFE

No hay sitio que no me guste. A todas las ciudades que visito les saco algo positivo. Y es que creo que no hay lugar feo, sino ojos que no saben encontrar la belleza. Ahora bien, si tengo que elegir, al final, apuesto por Madrid, por mi casa. Y más en Navidad. Es increíble la oferta que tiene toda la Comunidad estos días. De entrada, las luces. Y no solo las de las calles más céntricas de la capital, sino las de cualquier municipio. Es emocionante entrar con el coche en las ciudades de los alrededores de Madrid y encontrarse con el recibimiento que dan todos los adornos iluminados. En la capital se puede disfrutar desde el Naviluz de todas las luces, aunque este autobús que recorre las calles de Madrid ya no tiene sitios disponibles. Las entradas están agotadas. Y, a partir de ahí, ya todo es una experiencia. Tampoco hay que perderse las tres exposiciones más llamativas que acoge la ciudad estos días: una sobre Harry Potter, otra sobre Star Wars, y una tercera dedicada al diseñador Manolo Blahnik. Pero hay mucho más. Esta semana, la sede del Gobierno de la Comunidad de Madrid, la Real Casa de Correos, ha abierto sus puertas para recibir a los madrileños y a los visitantes, que podrán disfrutar del Belén y dejar sus mensajes en el Bosque de los Deseos. Y es que no hay mejor momento que la Navidad para pedir que se cumplan nuestros sueños. Y a todo esto hay que sumar los importantes conciertos que nos esperan estos días como los de Raphael o Juanes, y la pista de hielo que se ha instalado en la Galería de Cristal de Cibeles. Me dejo muchas cosas, pero no tengo más espacio. Eso sí, si tienen tiempo, aprovechen para disfrutar de las calles de Madrid y de toda la oferta. Van a poder vivir una Navidad maravillosa sin moverse de casa.



SÍGUEME EN LAS REDES SOCIALES:

@mamencrespo
@mamencrespocollada

LA FOTO DE LA SEMANA



Una felicitación navideña un poco más 'real'

De cara a las fiestas venideras, la Casa Real ha publicado su tradicional felicitación navideña, un 'christmas' sobrio con una foto de los Reyes Felipe y Letizia junto a la Princesa Leonor y la Infanta Sofía. La instantánea fue tomada en el Palacio Real el pasado 12 de octubre, Día de la Hispanidad.

EL SEMÁFORO



Una 'Lanza' contra los delitos de odio

Rodrigo Lanza ha sido acusado de la muerte de Víctor Laínez, quien fue agredido por llevar tirantes con la bandera de España. Lanza cumplió condena por dejar tetrapléjico a un guardia urbano.



El dopaje puede dejar sin aliento a Froome

El ganador de la última edición de la Vuelta dio positivo por salbutamol, un principio activo del Ventolín, medicamento que usaba, supuestamente, para combatir el asma.



Una sorpresa gigante para los Goya 2018

'Handia', la fábula de un gigante vasco, se ha convertido en la gran favorita para la gala de los Premios Goya, tras recibir nada menos que 13 nominaciones, entre ellas a 'Mejor película'.



@gentedigital

Recoge tus compras online en CityPaq.

1 Regístrate en **CityPaq.es** y elige entre más de 2.500 ubicaciones.

2 Compra en **cualquier tienda online** utilizando la "dirección para compras online" de tu CityPaq.

3 Recibirás un **mensaje** cuando tu compra esté en tu CityPaq.

4 Recoge **tu pedido** cuando mejor te venga.



Patrocinador del
Equipo Olímpico Español

Regístrate en citypaq.es



Fomento presentará en marzo su plan para Cercanías

El documento será "creíble" y "realista", según los responsables del Ministerio • Sus representantes aseguran que se incluirán las medidas necesarias para acabar con los problemas de los últimos meses

JAIME DOMÍNGUEZ
@JaimDominguez

El Ministerio de Fomento espera presentar el próximo mes de marzo el plan de mejoras en la red de Cercanías de la Comunidad de Madrid. El documento pretende acabar con los numerosos problemas e incidencias que han tenido lugar en las últimos meses y que han perjudicado a los viajeros madrileños.

El propio ministro de Fomento, Íñigo de la Serna, lo comentó en un desayuno informativo celebrado el martes 12, aunque la confirmación llegó esa misma tarde, tras la reunión que mantuvieron el secretario general de Infraestructuras, Manuel Niño, y la consejera de Transportes de la Comunidad de Madrid, Rosalía Gonzalo.

Nada "faraónico"

"Lo que se quiere es solucionar un problema y se van a poner negro sobre blanco medidas concretas y datos concretos del servicio de Cercanías", señaló Gonzalo tras el encuentro. Niño por su parte, explicó que el plan de Fomento será "realista" y "creíble" y que se incluirán las inversiones "que sean necesarias" para paliar los problemas que se detecten en la red



MUNICIPIOS AFECTADOS

Los alcaldes de la C3 llegan hasta el Ministerio

Unos de los grandes damnificados por los problemas de la red de Cercanías son los usuarios de la C3. Los alcaldes de los municipios por lo que pasa esta línea (Getafe, Pinto, Valdemoro, Ciempozuelos y Aranjuez) acudieron el pasado 1 de diciembre hasta el Ministerio de Fomento para dejar sus quejas en el Registro. Los regidores llevan un año solicitando una reunión con el ministro, que aún no les ha recibido.

e incrementar la calidad del servicio. En cualquier caso, el secretario general de Infraestructuras explicó que "estamos acostumbrados a escuchar planes faraónicos que no conducen nada más que a la melancolía", por lo que no se espera que se anuncien grandes actuaciones. Tam-

EL PSOE-M
ACHACA LA
SITUACIÓN A
UNA "FALTA
DE PREVISIÓN"

bién recalcó que no ha habido un déficit de inversión en mantenimiento, a pesar de todos los problemas de los últimos meses.

Críticas socialistas

Un día antes del anuncio de este plan, el secretario general del PSOE-M, José Manuel

Franco, compareció ante los medios para exigir inversiones y criticar la "apatía" del Gobierno central en este asunto. El máximo responsable de los socialistas madrileños achacó parte de los problemas a "una falta de previsión", al conocerse que algunos maquinistas se iban a

prejubilar y "no se hicieron contrataciones a tiempo y se eliminaron trenes." "El PP no apuesta por el transporte público y es la raíz de los males. Lo que han hecho es limitar trenes en horas punta y esto es muy grave. Dice mucho del poco interés del Ministerio de Fomento", concluyó.



Viajeros madrileños esperando el tren

Los maquinistas prometen unas "navidades calientes" en el Metro

Los paros de protesta se prolongarán durante estas fiestas • Los trabajadores culpan a la empresa, que asegura que no están justificados

E. P.

El sindicato de Maquinistas de Metro ratificó esta semana los paros parciales previstos para los meses de diciembre y enero y acusó al consejero delegado del suburbano, Borja Carabante, de no hacer

nada para evitar unas "navidades calientes" en la compañía. Los representantes de los trabajadores mantienen las protestas previstas para los días 18, 19, 20, 21 y 22 diciembre, de 17 a 21 horas; y del 8, 9, 10, 11 y 12 de enero del año

que viene, de 5:30 a 9:30 horas.

Los maquinistas aseguran en un comunicado que han hecho "todo lo que ha estado en su mano" para poner fin al "conflicto" antes de que estos días puedan perjudicar a todos los viajeros en este mes caracterizado por un aumento de turistas en la capital derivados de los días festivos y navidades.



El Metro tendrá nuevos paros en 2018

Fuentes de Metro de Madrid indicaron que la nueva convocatoria de paros parciales por parte del sindicato es "desproporcionada" e "injustificada".

Categorías

El origen del conflicto está en la reclamación de los empleados de que se les reconozca su categoría profesional como 'Maquinistas de Tracción Eléctrica' y no como 'Personal no cualificado'. También piden un estudio sobre la "peñosidad, toxicidad y factores psicosociales" del Metro.

Las cenas de Navidad nos costarán más de 180 euros

El 92% de los madrileños tienen varios eventos de este tipo en estos días ● Este sábado 16 es la principal fecha escogida

GENTE
@gentedigital

Por si las tradicionales y normalmente familiares celebraciones de Nochebuena, Navidad, Nochevieja, Año Nuevo y Reyes no fueran suficientes para conmemorar el final de este año y el comienzo del siguiente, muchas son las personas que durante los próximos días se enfrentarán a las esperadas por algunos y temidas por otros comidas y cenas de esta época. Ya sea con amigos, con compañeros de trabajo o de estudios o con los miembros de cualquier asociación, pocos se escapan de la vorágine de los próximos días.

En lo que tiene que ver con el impacto económico que estos acontecimientos tienen en nuestros bolsillos, los estudios realizados en las últimas semanas cifran el gasto entre los 100 y los 180 euros, dependiendo de si se incluyen las copas que en numerosas ocasiones llegan a continuación. En concreto, la encuesta realizada por la aplicación de la web *Ofertia.com* señala que el 92% de los ciudadanos tiene entre varias citas de este tipo a lo largo de los próximos días, en las que desembolsará una media de 180 euros. Por su parte, el informe que el Insti-

tuto Sonda ha elaborado para Securitas Direct revela que los madrileños destinarán las celebraciones en restaurantes alrededor de 98 euros, a los que habría que sumar otros 85 en concepto de ocio nocturno.

Fechas señaladas

En cuanto a los días preferidos para llevar a cabo este tipo de eventos, hay tres que se llevan la palma. Uno de ellos fue el pasado sábado 9 de diciembre. Sin embargo, el más demandado es este sábado 16 de diciembre, fecha

UN ESTUDIO REVELA QUE LOS RESTAURANTES FACTURAN 23.338 EUROS DE MEDIA

LOS DÍAS 9 Y 22 DE DICIEMBRE SON LOS OTROS DOS MÁS DEMANDADOS

que muchos establecimientos hosteleros tienen completa desde hace varias semanas. La tercera jornada más reservada es la del viernes 22 de diciembre, sólo dos días antes de la Nochebuena.

La importancia de estos días es tan grande que un estudio de UniversalPay revela que la facturación de los restaurantes en ese periodo supone el 25% del total de estas festividades, que en el caso de Madrid asciende a más de 23.000 euros de media.



Los brindis son una costumbre de este tipo de cenas

Si aún no has viajado gratis con Renfe va a ser por nuestra culpa.

VIAJA GRATIS

con la tarjeta **+Renfe.**

La tarjeta de fidelización que te da tanto, que si no la tienes es que **te lo teníamos que haber dicho más a lo grande.**

Viaja gratis solo por viajar



Solicítala en:
renfe.com



renfe

Los embalses de la región acaban noviembre al 53%

La cifra está 14 puntos por debajo que la que se registró el año pasado en estas fechas

E.P.

Los embalses gestionados por el Canal de Isabel II se encuentran al 53% de su capacidad máxima, una cifra 14 puntos menor que el año pasado cuando se situaban al

67,7%. El porcentaje de volumen actual también es inferior a la media de los últimos 20 años, que es de un 60,9% para estas fechas.

La empresa pública madrileña explicó en un comunicado que la falta de lluvias e incremento de las temperaturas ha incidido negativamente en la evaporación del agua que se almacena y en el aumento del consumo.

A la sombra de las encinas: Los cerdos ibéricos en plena montanera a los pies de la sierra de Madrid.



CHEMA MARTÍNEZ / GENTE

EL ENGORDE DEL CERDO IBÉRICO ENTRE ENCINAS TERMINARÁ A FINAL DE AÑO

LOS EMBUTIDOS DE ESTOS ANIMALES SE VENDEN EN EL MERCADO DE LA CÁMARA AGRARIA

las encinas. Además, en el caso de los cerdos de José Luis Pinto-Marabotto, también cohabitan con la ganadería de bravo El Retamar, formada por un total de unos 350 animales.

El resto del año, según explica a GENTE José Luis Pinto, se alimentan de cereales y leguminosas.

Tanto las bellotas como la libertad de movimiento que tiene el animal al estar al aire libre se notan en la calidad del producto que sale del cerdo.

Ibéricos madrileños

En Navidad llega el momento de decidir qué productos ponemos en nuestra mesa, y los ibéricos nunca faltan. Pues bien, ahora es posible también que esos embutidos sean de cerdos de nuestra Comunidad. En este caso, se etiquetan por sus cualidades como de bellota cien por cien ibéricos y bajo la marca JP MARABOTTO. Se pueden encontrar en el mercado de la Cámara Agraria, que se celebra en la Casa de Campo el primer sábado de cada mes, excepto en enero; en el mercado de productores de Matadero; y en Jpmarabotto.com.

REPORTAJE | EL CERDO IBÉRICO MADRILEÑO

Montanera bajo la Sierra de Madrid

El 24 de octubre comenzó la última fase de la cría del cerdo ibérico en la Comunidad ● En concreto, en la finca Las Tejoneras, situada en los términos municipales de Manzanares El Real y Becerril de la Sierra ● Sus animales dan productos que se pueden etiquetar como de bellota cien por cien ibéricos

MAMEN CRESPO
@mamencrespo

Extremadura, Andalucía o Guijuelo. Uno de estos tres lugares sería la respuesta mayoritaria que daría cualquier español si se le preguntara por el lugar donde se crían y engordan cerdos ibéricos en nuestro país.

Muy pocos dirían la Comunidad de Madrid, pero en nuestra región también exis-

te este ganado. En concreto, en los términos municipales de Manzanares El Real y Becerril de la Sierra, en la finca Las Tejoneras, donde viven al aire libre los cerdos cien por cien ibéricos de la ganadería de José Luis Pinto-Marabotto Ruiz, la única en activo en la región que está inscrita en el Libro Genealógico para la Raza Porcina Ibérica.

Esta finca forma parte del Parque Regional de la Cuenca Alta del Manzanares, Re-



Bellotas en la encina CHEMA MARTÍNEZ / GENTE

serva de la Biosfera desde 1993. Allí el pasado 24 de octubre comenzó la montanera, que es la última fase de la cría del cerdo ibérico, consistente en dejar pastar al cerdo en la dehesa, donde se produce el engorde tradicional entre encinas, y donde se alimenta de hierba y de bellotas.

60 días

Este proceso culminará, aproximadamente, a principios de enero, ya que tiene que durar, como mínimo, 60 días, según explica el ganadero. En este tiempo, asimismo, deben engordar, al menos, 46 kilos.

En estos dos meses de montanera, los animales disfrutan de la naturaleza, por la que caminan con total libertad, y en la que también descansan bajo

DEL CERDO MADRILEÑO A LA MESA

Bajo la marca JP MARABOTTO se pueden encontrar diversos productos como **jamón (1)** y **paleta (2)** y **lomo (3)** y **lomoito (4)**. La firma madrileña, además, comercializa **salchichón (3)** y, por último, hay que probar su **chorizo (4)**. La marca también oferta **morcón**.



1.



2.



3.



4.



Nos gusta la Navidad



EL CORTE INGLÉS, S.A. C/ Hermosilla 112, 28009 Madrid



TUS COMPRAS EN tienda | web | móvil

Madrid espera la llegada de el 'Gordo'

La capital es la ciudad española en la que más veces ha caído el primer premio de la Lotería de Navidad, que se celebra el próximo viernes 22

REDACCIÓN

El inconfundible sonido de las miles de bolas de madera en el interior de los bombos situados en el escenario del Teatro Real marcará el próximo viernes 22 de diciembre a las 9 horas el comienzo de la Navidad. El sorteo extraordinario que se celebra ese día concentra las ilusiones y sueños de los millones de españoles en Madrid, la ciudad que más veces ha sido agraciada con el 'Gordo'.

En concreto, el primer premio ha caído en la capital en un total de 77 ocasiones, muy por delante de Barcelona (40), Sevilla (15), Valencia (12), Bilbao (12), Zaragoza (12) y Cádiz (10). A pesar de este dato, los madrileños no son los que más gastan en este sorteo. Según los datos de la Sociedad Estatal de Loterías y Apuestas

del Estado (SELAE), los habitantes de la Comunidad de Madrid realizarán un desembolso medio de 79,97 euros, lo que les coloca en la quinta posición del ranking nacional. Por delante están Castilla y León (99,88 euros), Asturias (93,79), La Rioja (92,58) y Aragón (91,32).

Líder 'online'

En el apartado en el que Madrid sigue siendo el líder es en el de la compra de décimos a través de Internet. En este año, las compras 'online' realizadas en la región suponen en 22% del total nacional. El aumento de usuarios con respecto al año pasado es del 7%, mientras que el gasto medio por persona es de 49 euros. La posibilidad de elegir número es la principal motivación de los compradores.



Celebración del 'Gordo' en Madrid

Los nuevos autónomos disfrutarán de la tarifa plana durante dos años

Se beneficiarán los que se den de alta por cuenta propia a partir del 1 de enero de 2018

E. P.

Los trabajadores que se den de alta como autónomos en la Comunidad de Madrid a partir del próximo 1 de enero de

2018 se podrán beneficiar de la tarifa plana de 50 euros mensuales durante dos años, en lugar de los doce meses actuales. Esta medida va a suponer un ahorro de 4.500 euros para los nuevos empleados por cuenta propia de la región y tendrá un impacto presupuestario de 16,4 millones de euros en las cuentas

E. P.

@gentedigital

El colectivo de examinadores de tráfico anunció este miércoles 13 de diciembre en el Congreso su decisión de desconvocar los paros que mantienen desde hace cinco meses a la espera de que los presupuestos generales del Estado para 2018 incluyan el complemento específico que reivindican (250 euros mensuales brutos).

Así lo avanzó el presidente del sindicato Asextra, Joaquín Jiménez, tras reunirse con los grupos de la oposición en deferencia al acuerdo, suscrito el pasado 29 de noviembre, por el que todos ellos presentarán una enmienda a las cuentas para que esta reivindicación económica (que supone tres millones de euros al año) quede recogida en las partidas del próximo ejercicio.

Disculpas

"Ha sido la huelga más larga de la historia dentro de la administración, y me atrevería a decir que de cualquier sector, exactamente 65 días", afirmó Jiménez, al tiempo que precisó que la decisión también va por la ciudadanía, a la que pidió disculpas por los perjuicios de los paros. En total, se han contabilizado más de 200.000 exámenes de conducir cancelados.

En todo caso, advirtió de que el final del conflicto "solo será definitivo" cuando el aumento solicitado quede reflejado en sus nóminas y aseguró que estarán "muy expectantes" ante los movimientos a todos los niveles tanto del Gobierno, administración pública y DGT durante los próximos días.



Examinadores de tráfico durante una protesta

Los examinadores de tráfico desconvocan su huelga

Los paros se han cancelado a la espera de que los presupuestos generales de 2018 contemplen el complemento de 250 euros que exigen • La confederación de autoescuelas no se fía

El representante de los examinadores también pidió a la DGT que abandone su "actitud pasiva" si quiere contribuir a normalizar la situación y que responda a la última propuesta enviada por el colectivo el pasado 1 de diciembre que, según aseguró, está "prácticamente consentada" por el organismo, y sobre a la que a día de hoy no han obtenido respuesta.

DURANTE ESTE TIEMPO SE HAN CANCELADO MÁS DE 200.000 EXÁMENES

Por su parte, la Confederación Nacional de Autoescuelas Españolas (CNAE) afirmó que la desconvocatoria de la huelga es un "cierre en falso". El presidente de la patronal, José Miguel Báez, criticó el "daño tremendo" que esta situación ha causado a su colectivo, "del que muchos no se van a recuperar", e incidió en que el fin del conflicto no es "definitivo".

públicas. Desde que comenzara a aplicarse en marzo de 2016, se han beneficiado de esta iniciativa más de 10.000 madrileños.

Ayuda a desempleados

El Ejecutivo liderado por Cristina Cifuentes también aprobó esta semana, por tramitación anticipada, un gasto de 500.000 euros para ayudas de concesión directa a aquellas personas en situación de desempleo que se hayan constituido en socios trabajadores de una cooperativa de trabajo asociado, sociedad

laboral, trabajadores autónomos y sociedades mercantiles.

Las subvenciones públicas, destinadas a facilitar el inicio de la actividad por cuenta propia, consisten en el abono de cuotas a la Seguridad Social del trabajador, del 50% si se trata de un trabajador autónomo o del 100% en el caso de régimen general de la Seguridad Social, y durante el tiempo que se hubiera percibido la prestación por desempleo de no haberse percibido en su modalidad de pago único.

Más de 23.000 plazas públicas para el año 2019

La mayoría de las vacantes serán para los trabajadores temporales

G. R.

El Consejo de Gobierno de la Comunidad de Madrid aprobó esta semana la convocatoria de una Oferta de Empleo Público de 23.672 plazas, la más alta de los últimos

16 años. Más de la mitad (13.332) corresponden al sector de la Sanidad. El 8% de las vacantes (19.929) formarán parte del proceso de estabilización de empleo previsto en la normativa estatal, lo que permitirá reducir la temporalidad del sector público.

Los procesos empezarán en los próximos meses y los exámenes se podrían realizar en el año 2019.

Sol ampliará el Di Stéfano y terminará el Blas de Lezo

La Comunidad destina más de seis millones para hacer obras en los dos colegios públicos • Aún se desconoce el plazo de ejecución de los trabajos

EDUCACIÓN

MIGUEL HERNÁNDEZ
@miguelher73

La Comunidad de Madrid ha dado luz verde en la última semana a los proyectos de ampliación de dos colegios públicos de la zona Norte, el Alfredo Di Stéfano de Valdebebas (Hortaleza) y el Blas de Lezo de Las Tablas (Fuencarral-El Pardo).

En el primero de los casos, la actuación tendrá un presupuesto de 3,17 millones de euros para dar "respuesta a las necesidades de escolarización de este barrio de reciente creación y una de las nuevas zonas de desarrollo urbanístico y demográfico de la capital", dicen fuentes regionales. Los plazos de ejecución se conocerán más adelante, según explican a GENTE desde la Consejería de Educación.

El proyecto consiste en la construcción de cuatro aulas de Infantil, otras cuatro de

Primaria, tres específicas, una biblioteca, dos clases de desdoble, gimnasio y una pista deportiva. Una vez finalicen estos trabajos, este equipamiento contará con 400 plazas de Educación Infantil. En su primer curso, el 2017-2018 el Alfredo Di Stéfano abrió con 8 aulas y 200 alumnos.

LA ADJUDICACIÓN DE LAS OBRAS SE HARÁ CON NUEVOS PLIEGOS DE VALORACIÓN

Por otro lado, aunque aún sigue pendiente la finalización de la segunda fase prevista para septiembre de 2018, la Comunidad aprobó en el Consejo de Gobierno del 12 de diciembre la ampliación del Blas de Lezo, con la que se concluirá su construcción. Las obras, que tendrán una asignación presupuestaria de 3,09 millones de euros, consistirán en la creación de 12 aulas de Primaria, tres espe-



Estado actual del colegio público situado en el barrio de Valdebebas



NUEVA ESTACIÓN DE LA LÍNEA 7

El Metro parará en Arroyo del Fresno

La Comunidad adjudicó la semana pasada las obras que permitirán poner en marcha la estación de Metro de Arroyo del Fresno (Fuencarral-El Pardo) por un importe de 5,9 millones de euros y con un plazo de ejecución de 12 meses. La nueva parada estará situada entre las de Lacoma y Pitís.

cíficas, cuatro de desdoble y un gimnasio. En ambos casos, las adjudicaciones se harán con nuevos pliegos donde la cuestión económica dejará de ser el único criterio de valoración. También se tendrá en cuenta la solvencia técnica de las empresas y se endurecerán las sanciones por el incumplimiento de los contratos.

Satisfacción

La AMPA del Blas de Lezo ha acogido con satisfacción los planes del Ejecutivo autonómico para su colegio. "Desde que conocimos, hace un mes, que la dotación para la tercera fase eran unos insuficientes 700.000€ emprendimos una campaña reivindicativa. Con la partida económica asignada vemos que todo el trabajo realizado ha dado su fruto", argumentan los padres.

La EMT refuerza el servicio de cinco líneas

TRANSPORTE

M. H.

La Empresa Municipal de Transportes incrementó este martes 12 de diciembre el servicio en cinco de sus rutas para hacer frente al aumento de la demanda de los usuarios. Las líneas afectadas son la 78 (Embajadores- San Fermín), la 130 (Villaverde Alto-Vicálvaro), la 142 (Pavones-Ensanche Vallecas), la 143 (Manuel Becerra- Villa Vallecas) y la línea Exprés Aeropuerto. Además, el primer autobús de la línea 130 partirá a las 5:15 horas de Villaverde todos los días excepto domingos y festivos. Por su parte, la ruta 78 saldrá de San Fermín a las 5:45 h y el último de sus vehículos arrancará a las 23 horas del barrio de Usera durante toda la semana.

Cibeles crea 10 puntos limpios de proximidad

MEDIO AMBIENTE

La ciudad de Madrid cuenta ya con 10 puntos limpios de proximidad (PLP) en los distritos de Centro, Moncloa-Aravaca, Chamberí, Puente de Vallecas, Villa de Vallecas, Hortaleza y Carabanchel, en los que se podrán separar y reciclar 12 tipos de residuos distintos.

Finaliza la reforma del edificio Mar Amarillo

La actuación ha supuesto la inversión de cerca de 300.000 euros • La Asociación El Olivar lo gestiona como piso de acogida para 7 personas

HORTALEZA

M. H.

Tras casi un año de obras y cerca de 300.000 euros de presupuesto, el antiguo inmueble de La Humanitaria ha rea-

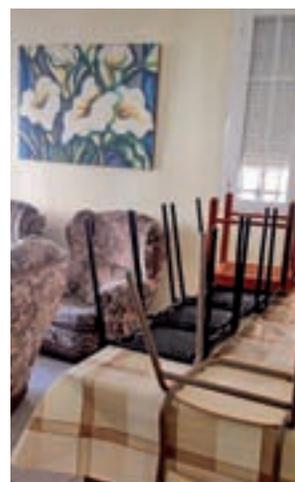
bierto sus puertas en el número 21 de la calle de Mar Amarillo, en pleno corazón del distrito de Hortaleza.

La Asociación El Olivar gestiona el citado edificio que funciona como un piso de acogida con capacidad para 7

personas, derivados de Servicios Sociales o de centros de menores que quedan en situación de desamparo al cumplir los 18 años.

Nociones básicas

Gracias a esta rehabilitación integral se ha reconstruido la cubierta, reparado los suelos, tabiques y la carpintería e instalado armarios empotrados. También se han sustituido las instalaciones de saneamiento, fontanería, climatización y electricidad, y se ha creado un ascensor para comunicar ambas plantas.



Una de las zonas mejoradas

Tetuán conmemora el 80 aniversario del 'Guernica'

CULTURA

M. H.

Tetuán celebra el 80 aniversario del 'Guernica' de Picasso hasta el 5 de enero con una exposición, una reproducción de la obra en la Junta Municipal y un ciclo de conferencias. El eje principal de la muestra 'Tetuán/Guernica/Vallecas' lo componen fo-

tos inéditos sobre el bombardeo del Mercado de las Fuencarraleras que tuvo lugar el 16 de diciembre de 1936 y en el que murieron 50 personas. Su objetivo es recordar "los bombardeos que la aviación franquista, apoyada por la legión Cóndor, realizó sobre las zonas obreras de Tetuán-Cuatro Caminos y Vallecas y sobre la población de Guernica", dicen desde el Ayuntamiento.

Más Policía en Tetuán, a la espera de las cámaras

Dancausa firmó en noviembre la autorización para instalar los dispositivos en el barrio de Bellas Vistas • La tasa de criminalidad creció un 0,7% en el primer semestre

SEGURIDAD

MIGUEL HERNÁNDEZ
@miguelher73

Delegación del Gobierno y Ayuntamiento de Madrid analizaron los datos de criminalidad correspondientes al primer semestre de año en la reunión que mantuvieron el pasado lunes 11 de diciembre con motivo de la celebración del Consejo y de la Junta Local de Seguridad de la capital. Cifras aparte, que evidencian un ligero repunte del 0,7% de la tasa que mide las infracciones penales por cada 1.000 habitantes y que se sitúa

MÁS DE UN MES
DESPUÉS, CIBELES
TIENE PENDIENTE
SU UBICACIÓN
DEFINITIVA

CARMENA
DESTACA QUE LA
MITAD DE LOS
HOMICIDIOS SON
DE MUJERES

en 73,1, las autoridades insistieron en el mantra de que Madrid es una ciudad segura.

La delegada del Gobierno en Madrid, Concepción Dancausa, recordó que uno de los puntos donde los vecinos reclaman soluciones a sus problemas de convivencia es el Barrio de Bellas Vistas (Tetuán). Al respecto, precisó que firmó el 8 de noviembre la autorización para que el Ayuntamiento de Madrid instale 19 cámaras de seguridad en este enclave de la capital, tal. Hasta la puesta en marcha definitiva de estas cámaras, supeditada a la supervisión de la Comisión de Garantías de Videovigilancia, la Policía Nacional mantiene un dispo-



Dancausa y Carmena, en la sede de Delegación del Gobierno

sitivo desplegado para dar tranquilidad a los vecinos.

“Es importante subrayar que la sensación de inseguridad no se corresponde con la realidad”, dijo la delegada del Gobierno en Madrid, Concepción Dancausa

Por su parte, la alcaldesa Manuela Carmena apostó por “ser un poco más ambiciosos, a pesar de los buenos datos”. La primera edil puso el acento en que la violencia de género sigue siendo una asignatura pendiente, “ya que la

LAS CIFRAS

-28%

Homicidios

Hasta septiembre hubo 13 muertes. Los robos en domicilio cayeron un 27,3%

+8,3%

Tráfico de droga

Aumentó este delito y los hurtos crecieron un 5,4%, la mayoría en la zona Centro

+20%

Robo de vehículos

Se han desarticulado 3 organizaciones criminales con un bagaje de 181 detenidos

mitad de los homicidios registrados fueron por esta causa”, aseguró. La regidora habló de luchar contra la violencia en los niveles educativos para evitar unas peleas que causaron en el primer semestre 44 lesiones muy graves.

Madrid Nuevo Norte, para el primer trimestre de 2018

URBANISMO

M.H.

Cibeles se ha marcado el primer trimestre de 2018 como plazo estimado para someter a la aprobación provisional del Pleno municipal el proyecto ‘Madrid Nuevo Norte’, conocido popularmente

como Operación Chamartín. El delegado de Desarrollo Urbano Sostenible, José Manuel Calvo, explica que esa es la intención de su departamento, pero que “no es un ‘deadline’” debido a la complejidad del proceso.

El Ayuntamiento de Madrid sigue trabajando en una mesa trilateral con el Ministe-

rio de Fomento y la empresa Distrito Castellana Norte (DCN) para cumplir ese objetivo temporal, incide Calvo.

El delegado pone en relieve que es “un plan muy complejo y que el objetivo está ahí, pero son plazos estimados para no dilatar el proceso sine die”. En este punto, el edil de Ahora Madrid pide “prudencia” con respecto a este “objetivo” temporal y con la intención siempre de alcanzarlo “en el menor plazo posible”.

Hotel Dome Madrid

HOTEL DOME LAS TABLAS
CELEBRA TODOS TUS EVENTOS

Salones, terrazas y carpa
Hasta 1.000 personas

639 770 545
628 443 359

www.hoteldome.es eventos@hoteldomemadrid.com

JEAM
ABOGADOS

MÁS DE 40 AÑOS DE EXPERIENCIA

Recupere lo que es suyo

CLÁUSULA SUELO I.R.P.H.
GASTOS HIPOTECARIOS PLUSVALÍA
BÓNOS CONVERTIBLES 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

CMI clínica medicina integrativa

- Un nuevo enfoque en el diagnóstico y tratamiento de las enfermedades crónicas
- Fusionamos tecnologías avanzadas eficaces con las terapias menos agresivas
- Diagnósticos exhaustivos con carácter preventivo
- Un equipo orientado al paciente
- Diagnóstico y tratamiento:
 - Estudios complementarios
 - Estudios genéticos
 - Terapias de apoyo
 - Programas nutricionales individuales
 - Suplementación ortomolecular

Medicina integrativa, la medicina del futuro

Pida su cita en: cita@medicinaintegrativa.com • Teléfono: 91 299 94 16 • Móvil: 678 606 275 • Web: www.medicinaintegrativa.com
 Dirección: C/ Goya 7, Entreplanta 1ª - 28001 Madrid • Horario: de 11:00 a 21:00 de lunes a jueves y de 10:00 a 14:00 los viernes

Enfermedades intestinales y colon irritable

Las enfermedades intestinales funcionales son cuadros muy frecuentes que pueden afectar y producir graves quebrantos a la calidad de vida. Para la **Medicina Integrativa** -un nuevo modelo de atención médica de pacientes crónicos-, los objetivos terapéuticos en estas enfermedades deben ser disminuir la permeabilidad intestinal, recuperación de la flora intestinal normal y estabilización del sistema inmune.

Debajo de un diagnóstico de síndrome de intestino irritable o de colon irritable hay algo más que un cuadro funcional: hay una disbiosis intestinal. Este término hace referencia a la existencia de un desequilibrio cualitativo y cuantitativo de la microflora intestinal, de la pérdida de la estructura de la pared intestinal y de la alteración e hiperestimulación del sistema inmune asociado al intestino (Tabla 1). La ineficacia del sistema microbiota/pared intestinal/sistema inmune es la base patogénica de estos procesos y de sus complicaciones.

Estos cuadros funcionales se diagnostican después de un estudio riguroso de los síntomas gastrointestinales de un paciente, descartando una enfermedad de base: inflamatoria, cancerosa, infecciosa o alérgica (celiaquía del adulto, por ejemplo). Los estudios de sangre, métodos de exploración visual (endoscopias, radiología...) o incluso biopsias de mucosas

TABLA 1
La importancia de la unidad: microbiota / pared intestinal / sistema inmune

Se estima que en el intestino habitan numerosas bacterias de defensa que hoy la medicina ortodoxa comienza a estudiar. Esta microbiota convive en armonía cumpliendo numerosas funciones metabólicas, nutritivas, tróficas e inmunológicas.

La pared intestinal debe estar íntegra, permitiendo cumplir su función de barrera. El sistema inmune protege al organismo de la entrada de agentes indeseables.

entre otras se realizan antes de definir el proceso. Cuando no se encuentra ningún dato relevante el diagnóstico es el señalado. Pero los tratamientos actuales le sitúan a los que lo padecen en la cronicidad.

Para la Medicina Integrativa debajo de este diagnóstico hay algo más: disbiosis intestinal.

La sintomatología es muy diversa, siendo frecuente el hinchazón abdominal, digestiones pesadas, dolor cólico abdominal, alteración del ritmo intestinal, pero también síntomas extradietéticos migrañas, dolores articulares y musculares, dermatitis y eccemas...

La composición de la dieta juega un papel muy importante a la hora de garantizar una correcta salud intestinal, diversos estudios demuestran como el consumo de fibra y alimentos fermen-

tados pueden favorecer el crecimiento de bacterias intestinales beneficiosas para nosotros y sin embargo, dietas muy ricas en proteínas o en azúcares simples, pueden provocar el aumento de bacterias intestinales patógenas o metabolitos tóxicos.

Una de las posibles causas de disbiosis intestinal es la presencia de la candidiasis crónica. *Cándida albicans* se encuentra en nuestro intestino y en algunas membranas mucosas como comensal oportunista del organismo

sano. El sobrecrecimiento de *Cándida* surge por una alteración entre huésped y comensal que dispara la infección a través del endotelio mucoso, invadiendo gran parte de nuestras mucosas cuando existe un terreno favorable para su proliferación.

Hoy sabemos que diversos nutrientes pueden ser beneficiosos a la hora de garantizar la correcta salud gastrointestinal. Un programa nutricional correcto es esencial dentro del

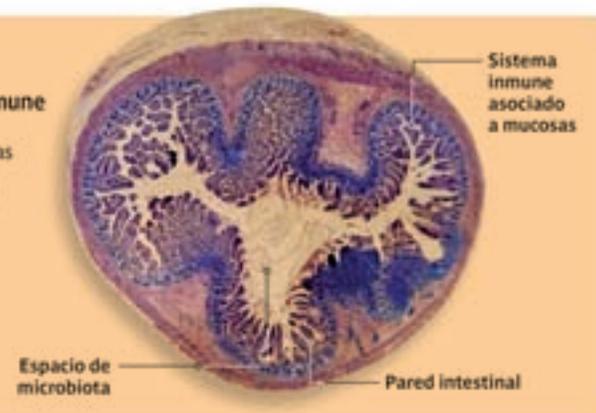
tratamiento. De igual manera estabilizar la pared intestinal reparándola con combinaciones de aminoácidos y ácidos grasos esenciales omega 3 puede ayudar a mejorar la permeabilidad intestinal.

Igualmente, como tercera gran medida, estabilizar la función del sistema inmune adherido a la mucosa intestinal ya que el 70% de nuestro sistema de defensa está vinculado al intestino.

Cada día existen más investigaciones en las que se estudia el vínculo que hay entre la flora intestinal y multitud de patologías crónicas, entre las que podemos destacar las enfermedades autoinmunes, el hipotiroidismo, la obesidad, enfermedades inflamatorias, autismo, hiperactividad en niños, alergias y pseudoalergias...

La adecuada nutrición, el control de estrés (terapias mente-cuerpo), el uso de probióticos y prebióticos, terapias ortomoleculares y microimmunoterapia permiten un abordaje diferente y nuevo de las enfermedades intestinales funcionales (colon e intestino irritable).

Dr. José E. Tinco



Espacio de microbiota

Pared intestinal

Sistema inmune asociado a mucosas



912 999 416

C/ Goya 7, Entreplanta 1ª - 28001 Madrid
cita@medicinaintegrativa.com
 Móvil: 678 606 275 / Web: www.medicinaintegrativa.com
 Horario: de 11:00 a 21:00 de lunes a jueves y de 10:00 a 14:00 los viernes.

FÚTBOL | SEGUNDA B Y TERCERA

La fina línea entre la calma y los nervios

El Unión Adarve visitará a un rival directo por la permanencia, la Gimnástica Segoviana, antes del parón navideño

17/12 | 17:00h.

GSV | 17^o | 17pt.UAD | 11^o | 21pt.

FRANCISCO QUIRÓS
francisco@gentedigital.es

Con la Navidad a la vuelta de la esquina, la Segunda División B del fútbol español apura la primera vuelta de su calendario antes del pequeño

parón que vivirá la competición hasta el primer fin de semana de enero. A este punto del curso llega el Unión Adarve con buena parte de los deberes hechos, 21 puntos (la mitad de los 42 con los que se suele lograr la permanencia), pero también con la evidencia de que un tropiezo en el partido de este domingo 17 cambiaría notablemente las sensaciones del cuadro que dirige Víctor Cea.

Aunque recibirá el nuevo año fuera de los puestos de



El Adarve es undécimo GENTE

descenso a Tercera, el Adarve intentará sumar algún punto en su visita al campo de la Gimnástica Segoviana, equipo que delimita en estos momentos la zona de peligro. El

cuadro castellano está cimentando en La Albuera sus opciones de permanencia, ya que allí ha logrado dos de sus tres triunfos, el último de ellos en la jornada 16 ante el Gui-

juelo (2-1). Tras esa victoria han llegado dos derrotas seguidas ante el Pontevedra y el Real Valladolid B.

Situación similar

Por su parte, el Santa Ana también despedirá el año 2017 este domingo a domicilio, en su caso en el campo del CD El Álamo. Al igual que sus vecinos del Adarve, el con-

EL SANTA ANA
CERRARÁ EL AÑO
VISITANDO
EL CAMPO DEL
CD EL ÁLAMO

junto de Fuencarral se mueve por la zona media baja de la tabla y su rival de este domingo (11:30 horas) ocupa puestos de descenso, por lo que la suma de los tres puntos se antoja fundamental para pasar unas vacaciones un poco más tranquilas.

En la jornada precedente, el Santa Ana cayó por 2-0 en el campo de uno de los candidatos al 'play-off', la RSD Alcalá.

RUGBY | LIGA IBERDROLA

El XV Hortaleza cierra el año jugando en casa

La visita al campo del Universidad de Coruña no fue sinónimo de buenas noticias para las chicas del XV Hortaleza, ya que encajaron la tercera derrota de la temporada. Este sábado (17:30 horas) cerrarán el 2017 recibiendo al Olímpico Pozuelo.

ESGRIMA | FLORETE

Las mayores promesas se dan cita en Barajas

Las instalaciones del Club Esgrima Barajas albergarán este sábado 16 de diciembre el Torneo Nacional de Florete y Sable Infantil, unas competiciones que arrancarán a las 9 de la mañana y se estima que la entrega de premios se celebre a las 16 horas.


RENAULT
Passion for life

Renault KADJAR

Crossover by Renault

Serie Limitada TECH ROAD

Desde **17.900€**

EASYIDEA Nº6: TE DAMOS MÁS POR TU ANTIGUO COCHE**

Pantalla táctil de 17,8 cm (7") con Smartphone Connection
Control de tracción con el sistema Extended Grip
Diseño exterior elegante y deportivo

Gama Renault Kadjar: consumo mixto (l/100km) desde 3,8 hasta 6,2. Emisiones CO₂ (g/km) desde 99 hasta 139. *Oferta válida en Península y Baleares para particulares y autónomos, para pedidos y matriculados del 1 al 31 de diciembre de 2017 de un Renault Kadjar Tech Road TCe 97kW (130CV) que financien a través de RCI Banque S.A. Sucursal en España y entreguen un vehículo de cualquier marca a cambio del nuevo Renault adquirido. Incluye impuestos, transporte, promociones y Acción Reprise ofrecidas por RECSA. Importe mínimo a financiar 6.000€. Permanencia mínima 24 meses. Incompatible con otras ofertas financieras. Modelo visualizador: Renault Kadjar Zen Energy TCe 97kW (130CV) con pintura metalizada especial rojo deseo y llantas de aleación de 48 cm (19"). Extended Grip en opción. PVPR con impuestos, promociones y Acción Reprise: 20.650€. **EASYIDEA Nº6: descuento de 800€ (impuestos incluidos) a aplicar para pedidos de Renault Kadjar realizados del 1 al 31 de diciembre de 2017 siempre y cuando se entregue un vehículo de cualquier marca a cambio del nuevo Renault adquirido.


 renaul.es

RENAULT RETAIL GROUP

Avda. de Burgos, 93. Tel. 910 382 323. MADRID www.renaultretailgroup.es

RRG



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

Descubre una forma de comprar más "fun".



2,45€
 *Media de mercado: 3,66€
TE AHORRAS UN 33%

AITANA Turrón Extra Jijona Blando / Alicante Duro 200gr. el kilo le sale a 12,25€



12,95€

*Media de mercado: 29,95€
TE AHORRAS UN 57%

MERCEDES BENZ Clase C Coupe AMG RC



6,95€

*Media de mercado: 12,84€
TE AHORRAS UN 46%

STAR WARS Figuras Deluxe



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€



4,95€

*Media de mercado: 7,88€
TE AHORRAS UN 37%

VALLE DEL PAZO Vino Albariño D.O. Rías Baixas 75cl. el litro le sale a 6,60€



5,75€

*Media de mercado: 8,20€
TE AHORRAS UN 30%

GRAN VERNIER Cava Brut Nature 75cl. el litro le sale a 7,67€

VENDER MARCAS A PRECIOS DE OUTLET, NOS HACE DIFERENTES.

C/ ORURO, 14 (MADRID)
 C/ FRANCOS RODRÍGUEZ, 50 (MADRID)

PrimaPrix®

www.primaprix.es |

ACTIVIDADES | PARA TODA LA FAMILIA

Elige tu plan y disfruta de las fiestas en Madrid

Esta época del año ofrece en la capital un amplio catálogo que no dejará lugar para el aburrimiento ● GENTE ha seleccionado algunas de las propuestas que merece la pena visitar en Madrid y tener mucho en cuenta, sobre todo, pensando en la diversión de los más pequeños de la casa

A.ESCRIBANO / M. HERNÁNDEZ
@albertoescr / @miguelher73

Actividades para niños y mayores, planes en familia, propuestas innovadoras y otras más convencionales. Esta Navidad, si te quedas en Madrid o llegas a nuestra ciudad a disfrutar de esta época del año, tienes una amplia oferta para que buscar un plan atractivo no sea nada complicado. Hay cosas que no podrás perderte.

Aunque los más pequeños no han cogido aún las vacaciones escolares, siempre hay

momentos libres que aprovechar y por ello, en GENTE hemos seleccionado algunas de las propuestas que más te pueden interesar.

Visita obligada

Uno de los epicentros será la Real Casa de Correos, que hasta el 5 de enero acoge en

su interior, entre otras actividades, el Bosque de los Deseos, donde madrileños y visitantes pueden colgar sus anhelos para el nuevo año.

La fachada principal de la sede del Gobierno regional, además, se vestirá por fuera con diversas imágenes de las ciudades Patrimonio de la Humanidad de la región (Alcalá de Henares, San Lorenzo de El Escorial y Aranjuez), además del Hayedo de Montejo.

Hasta el sábado 23 de diciembre, más de 30 coros distintos cantarán villancicos en la Plaza de Pontejos.

30 COROS
CANTARÁN
VILLANCICOS
EN LA PLAZA
DE PONTEJOS

NO TE LO PUEDES PERDER



COCA COLA

El Pueblo y la Casa de la Navidad

Patrocinado por Coca Cola, los visitantes conocerán el pueblo donde viven los elfos que trabajan en la pastelería de Papá Noel, la sastrería de sus uniformes, el despacho de Santa Claus y la fórmula mágica que les hace llegar a todos los hogares.

» Casa de Correos y Casa de Postas / Hasta el 5 de enero



TERCERA EDICIÓN

La Navideña Feria Internacional

Organizada por el Ayuntamiento con el apoyo de embajadas de más de 70 países, este año amplía contenidos y duplica duración. La mesa y la cocina se convertirán en protagonistas. La feria de las culturas ofrece más de 300 actividades gratuitas.

» Matadero Madrid / Del viernes 15 al 29 de diciembre



PARA EL 2018

El Bosque de los Deseos

En el otro patio de la sede del Gobierno regional se encuentra el Bosque de los Deseos, donde los madrileños decorarán con sus ilusiones las ramas de los abetos, poniéndolas por escrito en las bolas de Navidad.

» Casa de Correos / Hasta el 5 de enero



BELENES

Homenajes a Murillo y al Medio Ambiente

La Asociación de Belenistas de Madrid ofrece un Nacimiento que rinde homenaje al pintor sevillano Esteban Murillo. Por su parte, el belén de Mensajeros de la Paz del Padre Ángel aboga por cuidar el Medio Ambiente frente al cambio climático.

» Casa de Correos hasta el 5 de enero / Iglesia de San Antón hasta el 7 de enero



SOLSTICIO DE INVIERNO

Pasacalles de luz en Madrid Río

La ciudad de Madrid celebrará el solsticio de invierno con un pasacalles que llenará de luz el entorno de Madrid Río. Un desfile luminoso será el prelude de un gran espectáculo de fuegos artificiales. Inscripciones previas en Navidadmadrid.com

» Entre los puentes del Rey y de Segovia / 21 de diciembre, a partir de las 19 h.



GALERÍA DE INVIERNO

Pista de hielo en el Palacio de Cibeles

La Galería de Cristal del Palacio de Cibeles se convierte en la Galería de Invierno, un paisaje donde convivirán con una gran pista de patinaje varios iglús que acogerán cuentacuentos y talleres creativos. Precio: alquiler equipo y pista media hora, 6 euros.

» Ayuntamiento de Madrid / Del 21 de diciembre al 5 de enero de 2018.





**UNO
SIEMPRE
VUELVE A
LOS LUGARES
DONDE
FUE FELIZ.**


TRAPA
DESDE 1891

Así éramos. Así somos.



GASTRONOMÍA | RECOMENDACIONES

Nochebuena, más que una cena

El 24 de diciembre no tiene por qué estar solo reservado a la familia, puedes celebrarlo también con tus amigos con una comida ● GENTE propone cinco menús navideños que redescubren los sabores típicos y te permiten crear nuevas tradiciones

TEXTO DE MAMEN CRESPO / LILIANA PELLICER

La noche más familiar del año se acerca. La imagen se repetirá en la mayoría de los hogares. Sin embargo, la Nochebuena también puede convertirse en 'Díabueno'. Atrévete a darle una vuelta a este concepto y haz un hueco a tus amigos este 24 de diciembre sin renunciar a la tradición. Si la cena la pasaremos en familia, la comida podemos reservársela a ellos.

Muchos restaurantes ofrecen menús especiales en estas fechas y, concretamente, para el almuerzo o 'brunch' del día de Nochebuena. GENTE os ofrece cinco propuestas gastronómicas diferentes con un denominador común: ser un aperitivo único antes de la gran noche.

EL ALMUERZO
ES UN BUEN
MOMENTO PARA
COMENZAR LA
CELEBRACIÓN

LOS MENÚS
INCLUYEN LOS
TRADICIONALES
FOIE, VIEIRAS O
CHAMPAGNE

LOS CHEFS
INTENTAN
REDESCUBRIR LOS
PLATOS TÍPICOS
DE LA NAVIDAD

Cinco opciones

Sorprende a tu círculo más cercano con la divertida propuesta del hotel NH Collection Abascal: The Christmas Box by Roncero&Aylagas, toda una caja de sorpresas gastronómicas. El menú incluye nueve bocados presentados en lo que recuerda a una casa de muñecas. Y como entre cajas anda el juego, puedes optar por Desencaja y redescubrir sabores típicos de estas fechas, como castañas, carabineros, merluza o foie, en una opción minimalista y cuidada.

Si prefieres pasar las horas previas a la Navidad en el Madrid de los Austrias, tu opción debe ser el Café de Oriente. En su restaurante han preparado un menú a tono con su entorno único. Tampoco hay que olvidar el Restaurante Sandó, donde encontramos una gastronomía clásica de cuidada presentación.

Para los que apuestan por un 'brunch', no dejes pasar la oportunidad de visitar la azotea con vistas a la Plaza de Colón del Gran Meliá Fénix.



NH Collection Abascal: No te quedarás con hambre ni sin conversación con The Christmas Box, una propuesta que une la cocina de vanguardia del chef con dos estrellas Michelin, Paco Roncero, y la puesta en escena de Ángel Aulagas. Tras unos entrantes al centro con lo mejor del mar y la montaña, llega la gastronomía en miniatura de la caja para tentar a los comensales. Los aromas cítricos de su ceviche, su guacamole y su kimchi de vieiras no dejan indiferente a nadie. Calle de José Abascal, 47. Precio: 60 euros



Gran Meliá Fénix: Si eres de los que no tienen que madrugar el día 24, no desayunes y ve a disfrutar del brunch de este hotel. Nos quedamos con la bollería, los zumos recién hechos y los huevos benedictine. Calle Hermosilla, 2. Precio: 40 euros sin bebida.



Sandó: Apuesta por el foie caramelizado, la merluza en salsa verde y los ravioli de calabacín, unos sabores clásicos que contrastan con un postre interesante que busca sorprender: mousse de lima sobre gelatina de violeta. Isabel la Católica, 2-4.



Café de Oriente: De su menú para el 24 de diciembre destacamos la crema trufada de lentejas con foie, la lubina al champagne y el postre, la irresistible torrija típica Café de Oriente. Plaza de Oriente, frente al Palacio Real. Precio: 66 euros



Desencaja: Nos quedamos con la explosión de sabor de su vieira y con su ambiente, cómodo y acogedor. Un redescubrimiento de los sabores típicos de estas fiestas. Paseo de la Habana, 84. Precio del menú prenavideño: 35, 45, 52 y 75 euros.



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

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

JUANES

"Cada segundo del día es una oportunidad para escribir una canción"

El artista colombiano actúa este domingo, 17 de diciembre, en el WiZink Center de Madrid ● En el concierto presentará su álbum 'Mis planes son amarte' y repasará los éxitos de su carrera ● Tiene muchas ganas de encontrarse con el público

ENTREVISTA DE MAMEN CRESPO (@mamenrespo) | FOTO DE CHEMA MARTÍNEZ

En las últimas semanas, Madrid es como su casa, ya que los directos del programa 'La Voz' de Telecinco le obligan a residir en la capital. Y asegura que está encantado porque le gusta mucho la ciudad, al igual que toda España. Este domingo tendrá oportunidad de reunirse con sus seguidores en un concierto que promete ser todo un espectáculo. Una buena forma de empezar a celebrar la Navidad.

¿Tenías ganas ya de encontrarte con el público español?

Tengo muchísimas ganas de tocar otra vez en Madrid. Quiero mucho a esta ciudad, a este país.

¿Cómo definirías a tus seguidores de España?

Son muy musicales y muy respetuosos. Es muy agradable estar aquí. Hay mucho 'feeling'.

¿Es más importante el público que las ventas o los premios?

Es que el cariño de la gente es el premio más grande, el que más vale y el que te hace seguir adelante. Es un milagro estar en un lugar donde tú no conoces a nadie, pero todos te conocen a ti, y estar conectado con ellos por canciones, por historias que les llegan. Eso es la magia de la música.

¿Cómo haces para que nos identifiquemos tanto con tus canciones?

Es aprender a través del dolor y disfrutar de la alegría cuando viene. Ser sensible a todo lo que pasa. Cada segundo del día es una oportunidad para escribir una canción.

¿Te inspiran más los malos momentos que los buenos?

Cuando uno está en una situación difícil es cuando más se cuestiona. Cuando estoy muy feliz solo estoy pensando en divertirme, aunque han salido canciones de alegría. Pero cuando hay más drama, realmente, es más fácil componer.

PONGAMOS QUE HABLO DE MADRID



PARA PERDERTE:

El Retiro o el Jardín Botánico

Le gusta muchísimo pasear por el gran pulmón verde de Madrid porque le relaja, pero también disfrutar de la variedad del Jardín Botánico.



PARA ENCONTRARTE:

Casa Lucio

Asegura que le encantan los huevos estrellados que ponen en este restaurante de la Cava Baja porque están buenísimos.

PARA COMER O GENAR:

Amazónico, Ten con Ten o El Paraguas

Estos tres restaurantes de moda en la capital le gustan mucho, aunque visita muchos otros locales.

PARA QUEDAR CON AMIGOS:

Sus casas o el hotel

Juanes lo tiene claro. El mejor sitio es la casa de alguno de ellos, aunque, a veces, apuesta por quedarse en el hotel en el que se aloja para charlar tranquilamente.



Tenéis muy buena relación entre los 'coachs' en el programa, pero supongo que hay competencia porque quieres que gane uno de tus chicos.

Todos queremos ganar, pero cuando estás en esa silla y ves a todos los concursantes, te das cuenta de que puede ganar cualquiera y que también es importante que tengan una carrera.

¿Cómo baja Juanes del lugar en el que le ha puesto la profesión para hablar con estos chavales y decirles que se puede?

Lo que más me frenaba para hacer el programa era tener que sentarme en una silla para decirle a alguien que cantaba mejor que yo. Eso sí, después entendí que uno se vuelve como un puente con los sueños de los chicos. Yo también aprendo mucho de ellos. Son muy talentosos.

¿Les dices que es fácil o difícil llegar a donde estás tú?

Es difícil porque han sido muchos años, pero como cualquier camino que tomas. Hay mucho sacrificio, pero merece la pena cuando amas lo que haces. Yo no pienso en si ha sido fácil o difícil. Lo vivo porque me encanta cantar y expresarme a través de las canciones. Es una forma distinta de conectarme.

¿Va a haber sorpresas en el concierto del domingo?

Muchas. Haremos canciones de todos mis álbumes. Va a ser una fiesta, con mucha energía, aunque también con momentos más íntimos.



Puedes ver una parte de la entrevista en nuestro canal

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



En tren a los balnearios de Ourense desde MADRID

RENFE, Balnearios y Diputación de Ourense ofertan un programa de estancias termales de 6 días con el desplazamiento en tren desde más de 40 ciudades de España, entre las que está Madrid.

Todos los lunes, hasta el mes de noviembre, se dispone de la posibilidad de disfrutar de un Programa de Termalismo Saludable de 6 días viajando a los balnearios de la provincia con el posterior traslado al balneario escogido también incluido.

El precio desde Madrid con todo incluido está comprendido entre 358 y 394 €

Las personas mayores de 50 años, con independencia del municipio de España en el que residan, durante el 2018 pueden disfrutar del Programa de Termalismo "Ourense, la provincia termal": 6 días en cualquiera de los balnearios de la provincia, en régimen de pensión completa con las bebidas incluidas, con asesoramiento médico para recibir 10 tratamientos termales, acceso ilimitado a



las piscinas de agua mineral-medical, dos rutas culturales y el desplazamiento en tren incluido; todo ello con salida en Madrid por un precio comprendido entre los 358 y los 394 euros según el balneario elegido.

Los participantes en el Programa de Termalismo Saludable no se tendrán que preocupar de la compra del billete de tren y el posterior traslado al balneario, el billete será enviado a su casa la semana previa a su viaje gestionado por los balnearios y a su llegada a la estación de Ourense se le estará esperando para su posterior traslado al establecimiento termal.

Enología, Ribeira Sacra o la iglesia más antigua de Galicia

Los participantes en el Programa realizarán 2 rutas culturales a diferentes atractivos turísticos de la provincia de media jornada complementarias a las sesiones diarias de tratamientos termales, en función del Balneario que escojan. Entre las posibilidades está la visita a una de las ciudades termales más importantes de Europa, Ourense, con el Pórtico del paraíso de su catedral y su casco histórico en el que se encuentra la famosa fuente termal de

las "Burgas", otra opción trasladará al visitante por un paseo infinito a través de las culturas y el tiempo desde el campamento romano de AquisQuerquenis pasando por la iglesia más antigua de Galicia, Santa Comba de Bande, la Capilla Mozárabe de San Miguel en Celanova o una de las Juderías más importantes de Europa, en Ribadavia. Como todo paseo por la historia no podemos olvidarnos de los paisajes infinitos de la Ribeira Sacra o las centenarias viñas del Ribeiro, en donde se realizará una jornada de enología.

Novedad 2018: Excursiones a Oporto, Santiago de Compostela y Rías Baixas

En esta edición de 2018 la oferta cultural para algunos turnos contemplará 1 excursión de un día a Oporto (Portugal), ciudad patrimonio de la Humanidad, donde realizaremos un viaje en barco por el Douro y visitaremos alguna de sus bodegas centenarias; a Santiago de Compostela, con visita al casco histórico y a la catedral; y a la villa de O Grove, donde nos espera un viaje en catamarán por la ría de Arousa.

Obtención de la plaza por internet en 5 minutos a través de www.trenbalnearios.com

Cualquier ciudadano con independencia de donde resida podrá acceder a las estancias termales a través de internet. El interesado en participar en el Programa, gestionado por la Diputación de Ourense, no tendrá que desplazarse físicamente a la administración pública ni pasar por tiempos de espera o por la necesidad de aportar documentación, sino que a través de un ordenador o de cualquier dispositivo móvil puede presentar su solicitud a través de un sencillo proceso en el que puede elegir el balneario en el que realizar su estancia y escoger la fecha en la que quiere disfrutar del programa, sin ninguna necesidad de aportar documentación, la Diputación se ocupa de solicitar la documentación requerida directamente a otras administraciones, creando expedientes digitales de los solicitantes, evitando los desplazamientos físicos del ciudadano de administración en administración.

Además en el mismo procedimiento y en el mismo momento la institución provincial resuelve la solicitud. Una vez que el ciudadano finaliza la cumplimentación del formulario on-line la administración aprueba la solicitud y asigna plaza en el Programa, emitiendo una resolución administrativa que el ciudadano puede imprimir y que contiene todos los datos de la plaza del programa asignada y un código impreso identificativo.

El plazo de solicitudes está abierto hasta noviembre de 2018 a través de la dirección www.trenbalnearios.com

Información del programa en tu Ayuntamiento

Los interesados en solicitar una plaza en este programa pueden dirigirse al teléfono 988317760 para resolver cualquier duda o ampliar información dirigiéndose a los ayuntamientos de la Comunidad de Madrid que hayan firmado el convenio que les permite solicitar plazas a través de una intranet colaborativa o gestionar un grupo para los ciudadanos empadronados en su término municipal.



DURENSE, LA PROVINCIA TERMAL
www.trenbalnearios.com



Viaje en tren al balneario.

Desde 40 ciudades.



Alojamiento 6 días.

Con pensión completa.



Tratamientos termales.

10 tratamientos.



Experiencias culturales.

2 rutas culturales.

Regálate salud.



Si tienes más de 50 años puedes disfrutar de un Programa de estancias de 6 días en un balneario de la provincia de Ourense, en régimen de pensión completa, con 10 tratamientos termales y 2 rutas culturales, que te permitirán conocer los principales atractivos de nuestra provincia, y el traslado en tren al balneario desde 40 ciudades de España, incluida Madrid.

Y TODO INCLUIDO POR MENOS DE 400€

Infórmate y reserva tu plaza en www.trenbalnearios.com o en el 988 317 760



AGENDA CULTURAL | MADRID IMPRESCINDIBLE



EXPOSICIÓN

Los secretos del planeta rojo

El hombre siempre ha sentido fascinación por los misterios que guarda este planeta y la muestra 'Marte. La conquista de un sueño' acoge piezas históricas y un montaje con imágenes de la NASA.

» Hasta marzo en Espacio Fundación Telefónica



MOTOR

Salón Internacional del Vehículo de Época

'Retromóvil Madrid' es la XV edición de la feria decana del sector de coches y motos clásicas. Este año vuelve a la capital cargada de novedades, haciendo este espacio el lugar ideal para el negocio.

» Estará disponible hasta el 17 de diciembre en Ifema

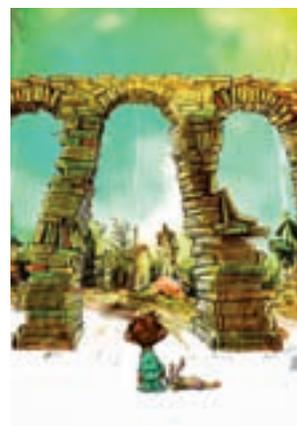


ARTE

Los sueños de la razón: Goya y Buñuel

El Museo Lázaro Galdiano combina pinturas de Francisco de Goya con fotogramas y películas del cineasta Luis Buñuel en un diálogo de los dos genios.

» Hasta el 4 de marzo

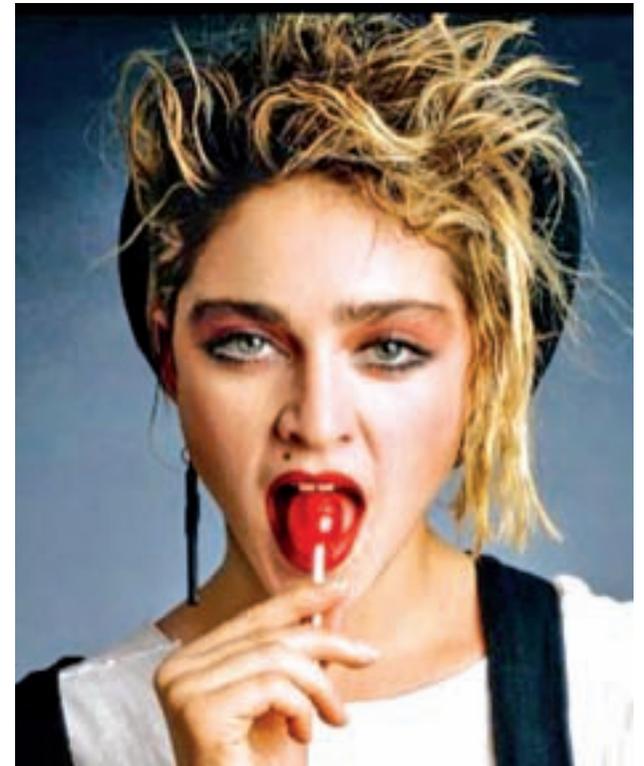


LITERATURA INFANTIL

Un libro, el mejor regalo para los niños

Bajo el lema 'Libros que tienden puentes' se celebra otra edición del Salón del Libro Infantil y Juvenil con las últimas novedades hasta el 4 de enero.

» Centro Cultural Conde Duque



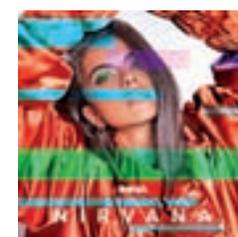
FOTOGRAFÍA

'Musical portraits' aterriza en Madrid

Por primera vez podremos disfrutar gratis de una exposición dedicada al trabajo de Deborah Feingold, fotógrafa norteamericana especializada en inmortalizar a grandes estrellas del pop desde finales de los años 70. Sus retratos de Madonna, Keith Richards, Sinead O'Connor, Brian Eno o David Byrne contribuyeron a convertir a estos músicos en grandes iconos de la cultura popular.

» Hasta el 30 de enero en Mondo Galería

QUÉ ESCUCHAR



Nirvana

Inna
GLOBAL RECORDS

'Nirvana' es el último álbum de la reina de la música electrónica rumana, que ha llegado para subir la temperatura de los días más fríos del invierno. Se trata del quinto trabajo de estudio de la cantante, en el que nos ofrece temas como el que da nombre al propio disco y otros como 'Gimme gimme', 'Tropical' o 'My dreams'.

TEATRO

Cuatro corazones con freno y marcha atrás

La aclamada comedia de Jardiel Poncela sube el telón de la mano de Gabriel Olivares hasta el próximo 4 de febrero.

» Teatro Maravillas

MÚSICA

Leiva traerá la locura al Teatro Barceló

El artista pone punto y final a su gira 'Monstruos' y lo hará en la capital el domingo 17 de diciembre.

» A las 20:30 horas

PLANES CON NIÑOS

Un cuento de Navidad para los más 'peques'

Basado en el clásico cuento de Charles Dickens, llega al Teatro Fíguro 'A Christmas Carol' hasta el 23 de diciembre.

» Sábados 16:30 / Domingos 12:30

**INTERIORISMO****'Arte Abierto' en Casa Decor**

Meses antes de su próxima edición, Casa Decor presenta 'Arte Abierto', una muestra con la que pretende dar visibilidad, no solo al interiorismo, sino también a otras manifestaciones del arte contemporáneo. Pueden verse propuestas de 75 creadores.

» Hasta el 16 de diciembre en Francisco de Rojas, 2

**PLANES NAVIDEÑOS****El precioso belén de un museo madrileño**

Hasta el 7 de enero se encuentra instalado en el hall del Museo Thyssen-Bornemisza un belén napolitano del siglo XVIII, que pertenece a la colección Isidro Brunete y que ha sido cedido de forma desinteresada para exponerlo en la pinacoteca.

» La entrada es gratuita para todo el público

**ESPECTÁCULO****El góspel nunca pasa de moda**

Los Grandes del Gospel vuelven y podremos ver 3 conciertos esta semana. El 15 de diciembre, The South Carolina Gospel Chorale actuará en el show 'The Soul of Gospel'; el día 16 será el turno del coro de Harlem; y el 17 veremos 'Érase una vez Nueva Orleans'.

» Fernán Gómez Centro Cultural de la Villa a las 21 horas

Desde el **19** de **diciembre**

Nuevo *Mi* **Alcampo**

C/ Orense, 64. **Madrid**



Alcampo.es

HORÓSCOPO | LA PREDICCIÓN DE LA SEMANA

ARIES
21 MARZO — 20 ABRIL
Acción: En tus viajes y encuentros con amigos. **Sentimientos:** Resuelve temas pendientes. **Suerte:** Con la pareja y amistades. **Salud:** Actúa desde el corazón.

TAURO
21 ABRIL — 21 MAYO
Acción: En asuntos económicos. **Sentimientos:** Momento de tomar decisiones. **Suerte:** En cada acto que realices. **Salud:** Sigue tus principios más nobles.

GÉMINIS
22 MAYO — 21 JUNIO
Acción: En nuevos proyectos. **Sentimientos:** Cíñete a la realidad. **Suerte:** En momentos de ocio. **Salud:** Necesitas tiempo de relax y descanso profundo.

CÁNCER
22 JUNIO — 22 JULIO
Acción: Tendrás sueños lúcidos. **Sentimientos:** Mantén conversaciones con calma. **Suerte:** Con la familia. **Salud:** Disfruta de los momentos solo para ti.

LEO
23 JULIO — 22 AGOSTO
Acción: Nuevas metas importantes. **Sentimientos:** Tiempo para planear un encuentro. **Suerte:** En tus reuniones y contactos. **Salud:** Te mereces un descanso.

VIRGO
23 AGOSTO — 22 SEPTIEMBRE
Acción: Nuevos comienzos profesionales. **Sentimientos:** Podrás organizar planes ideales. **Suerte:** En tu economía. **Salud:** Valoras mucho tu tiempo.

LIBRA
23 SEPTIEMBRE — 22 OCTUBRE
Acción: Aprende algo nuevo. **Sentimientos:** Organiza actividades para ti. **Suerte:** Eres un eje central para todos. **Salud:** Necesitas calma y un buen libro.

ESCORPIO
23 OCTUBRE — 22 NOVIEMBRE
Acción: Los demás te valoran. **Sentimientos:** Todo depende de lo que ofrezcas. **Suerte:** Fíate de tus instintos. **Salud:** Necesitas equilibrar tus sentimientos.

SAGITARIO
23 NOVIEMBRE — 21 DICIEMBRE
Acción: En asuntos de amor. **Sentimientos:** Decídetes y dile lo que piensas. **Suerte:** Nuevos e importantes proyectos. **Salud:** La natación es beneficiosa.

CAPRICORNIO
22 DICIEMBRE — 20 ENERO
Acción: En cada acto cotidiano. **Sentimientos:** A veces todo se complica, así que calma. **Suerte:** En asuntos profesionales. **Salud:** Necesitas evadirte.

ACUARIO
21 ENERO — 19 FEBRERO
Acción: Relájate en tus momentos de evasión. **Sentimientos:** Fíjate en cosas tangibles. **Suerte:** En tu sabiduría interna. **Salud:** Tómame tiempo para ti.

PISCIS
20 FEBRERO — 20 MARZO
Acción: Con familiares y allegados. **Sentimientos:** Arregla los inconvenientes. **Suerte:** En temas de valoración personal. **Salud:** Un viaje es saludable.

SUDOKUS

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

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

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 1,37 €/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.

2. EMPLEO

OFERTA

APRENDE Fórex. 685555798.

INGRESOS extras. 661018797.

INVIERTE criptomoneda. 918273901.

8. OCIO
8.1. LIBROS

DEMANDA

COMPRO libros hasta 1€. 656344294.

14. VARIOS
14.1. ROPA CAMA

OFERTA

VENDO colcha. 1.35. Labor artesanal. 914743229.

10. INFORMÁTICA
10.3. EQUIPAMIENTO

OFERTA

¿NECESITAS un ordenador pero no quieres comprarlo? Llámamos, alquilamos portátiles. 671277949.

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

15. RELACIONES
15.2. ÉL BUSCA ELLA

DEMANDA

Caballero, buena presencia, buena gente. Quiere conocer señora Española, madura, 50 / 55 años para amistad. Buena presencia, atractiva. 626099600.

GERMÁN, SOLTERO, 68 AÑOS. BUSCA MUJER DE 40 / 60. RELACIÓN PAREJA. 639948920.

Gente Clasificados os desea
Feliz Navidad

Gente Anuncios clasificados

Maestra 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

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.



> NUESTROS EXPERTOS RESPONDEN:

>En mi casa hay humedad, ¿puede ser un problema?

Las manifestaciones en superficie de la humedad son un indicio de un problema más profundo. Deteriora los muebles y la carpintería, desconcha las paredes, provoca manchas negras en la ropa y mal olor... También hay amenazas causadas por la humedad que no se ven: hongos, ácaros. Puede causar problemas de humedad y provocar alergias, sobre todo en el caso de los niños.

>Mis hijos tienen problemas respiratorios, ¿tendrá que ver entonces con esto?

Puede deberse a que viven en un ambiente demasiado húmedo. Según estudios científicos, los que duermen en habitaciones con problemas de humedad tienen más de un 80% de posibilidades de sufrir asma, bronquitis y rinitis. En este caso, hay que acudir a un técnico.

>¿Es perjudicial un excesivo aislamiento?

Actualmente tendemos en exceso a cerrar la casa para no dejar escapar el calor, y eso propicia que ocurran problemas de humedad.

>¿Por qué aparecen manchas negras en las paredes y en la ropa?

La aparición de salitre, manchas negras en la ropa, vaho en las ventanas y mal olor en una vivienda suelen ser indicativo de que existen problemas de humedad, que también deterioran el espacio físico de la casa.

>¿Qué problemas de salud puede causar la humedad?

Están relacionados, sobre todo, con afecciones respiratorias: asma, sinusitis, dificultades para respirar, bronquitis y rinitis... Tienen que ver con la proliferación de ácaros y hongos. Una casa con problemas de humedad es, definitivamente, una casa insalubre.

>Mis padres tienen una bodega pero nunca la impermeabilizaron, total ahí no vive nadie.

Pues mal hecho, y seguramente se verán las consecuencias en un futuro en forma de problemas de humedad. Las bodegas, sótanos y garajes que están en contacto con la tierra y que no se tratan adecuadamente reciben filtraciones, que afectan a los muros y los pueden dañar seriamente.

>Tengo problemas con la pintura de la pared, que cae.

Es un indicio habitual de que hay humedad capilar, es decir, la que viene de los cimientos y sube por las paredes. Ascende a través de las juntas de mortero.

>¿A qué se debe que se desprendan los zócalos?

A lo mismo: humedad por capilaridad. El agua lleva consigo sales que cristalizan en la superficie, degradando el revoco y los escayolados. Es frecuente que en esos casos aparezcan depósitos salinos en las paredes, y las sales acaban atrayendo más humedad. Para evitar o corregir este tipo de fenómenos, lo mejor es acudir a un técnico que informe acerca de las características de un caso particular.

>¿Qué altura puede alcanzar la humedad de los cimientos?

Depende del grosor del muro, del tipo de pintura, de los poros de la pared y de otras varias circunstancias. Aunque normalmente no alcanza más de dos metros, en casos extremos, por ejemplo cuando la pared tiene una cubierta impermeable, puede llegar a los cinco metros de altura.

>Me ha aparecido moho en las paredes, ¿cuál es el motivo?

El moho aparece debido a que existe una infección por parte de una colonia de hongos. Éstos proliferan debido a la humedad por condensación, es decir, aquella que aparece en las paredes y techos. Seguramente hay también vaho en las ventanas, malos olores y dificultad para calentar la casa.

>¿Y qué problemas pueden acarrear los hongos?

Además de ser estéticamente desagradables, las colonias de hongos pueden causar serios perjuicios para la salud de los ocupantes de la vivienda. En concreto, pueden provocar de manera directa enfermedades como asma y sinusitis, además de problemas respiratorios y dolores de cabeza.

¿De qué manera se solucionan?

Cada tipo de humedad es compleja y requiere un diagnóstico exhaustivo para ver a qué tipo de humedad nos enfrentamos y sólo una vez analizadas las causas podremos acometer la obra con éxito. Por eso es mejor ponerse en manos de profesionales.



**MEJOR EMPRESA
EN EL TRATAMIENTO
DEL AIRE**



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



**Garantía
30 años**

**Pida su diagnóstico
COMPLETO Y GRATUITO**

900 535 625

www.acuasec.com



+ Información



Tratamientos DEFINITIVOS contra la humedad

¡YA ESTAMOS EN ORTEGA Y GASSET!
Ven a visitarnos



MÁS DE 2600M² DE DEPORTE EN EL CENTRO DE MADRID!



JESÚS ALBERTO LÓPEZ
APASIONADO DE MOUNTAIN BIKE
DECATHLON ORTEGA Y GASSET

 **ORTEGA Y GASSET**
Calle de José Ortega y Gasset, 22 Madrid

