Gente madrid

AÑO 13, NÚMERO 494
27 ABRIL - 4 MAYO 2018

MADRID CENTRO: CENTRO | ARGANZUELA | RETIRO | SALAMANCA | CHAMBERÍ | M

Gentesana

"Mi vida es la música y lo demás es trabajo"

El artista **Pablo López** triunfa como 'coach' en La Voz Kids (Telecinco) y prepara sus próximos conciertos

EUROPA PRESS

ACTUALIDAD | PÁGS. 4 Y 5

El amargo adiós de Cristina Cifuentes

La ya expresidenta regional renunció a su cargo después del escándalo del máster de la URJC y de que apareciera un vídeo sobre un presunto hurto en una tienda en 2011 ● Ángel Garrido asume el cargo de presidente en funciones hasta el pleno de investidura que se celebrará antes del 30 de mayo

MEDIO AMBIENTE | PÁG. 8

Plan de acción contra el riesgo de caída de árboles

El Pleno aprueba la instalación de pantallas informativas e inversiones ● El protocolo de actuación endurecerá los umbrales de viento e incluirá las lluvias

LA FRASE

"Nos dijeron que estaban haciendo una chocolatada"

Mandos de los Mossos

Esta fue la versión aportada ante el juez por una serie de responsables intermedios de la policía autonómica catalana sobre los hechos acontecidos en diversos colegios el pasado 1 de octubre.

LA CIFRA

9

Años de condena a 'La Manada'

Este jueves se conoció la sentencia de la Audiencia de Navarra en relación a los hechos ocurridos el 7 de julio de 2016. Los cinco miembros de 'La Manada' han sido declarados culpables por un delito continuado de abuso sexual, por el que pasarán nueve años en la cárcel.

EL PERSONAJE

Una comparecencia exprés

Siete horas después de dar a luz, Kate Middleton compareció junto al Príncipe Guillermo para presentar al nuevo miembro de la familia real británica.

Madrid es del Sur

MAMEN CRESPO COLLADA · REDACTORA JEFE

Que a mí el fútbol me parece magia es algo que ya he dicho decenas de veces en estas páginas. Y me reafirmo en ello una vez más después de presenciar en el campo el partido que enfrentó el sábado por la noche al Barcelona con el Sevilla en el Wanda, la casa del Atlético de Madrid. Los alrededores del maravilloso estadio de los colchoneros se llenaron de canciones, alegría y palmas, llegados desde el corazón de Andalucía, reflejando que lo que hace este deporte es unir a las personas. Y la unión llegó nada más comenzar el partido con un campo que no paró de corear el tan famoso ya "lo, lo, lo" que acompaña al himno de nuestro país. Aunque algunos intentaron que los pitos al Rey Felipe VI y al himno protagonizaran la final, como ha ocurrido en otras ocasiones, se quedaron con las ganas, porque lo único que se oyó fue un estadio entregado con su país. Y el Barcelona, que ganó en el campo, perdió claramente en las gradas. Y es que, la gran mayoría de los asistentes madrileños mostraron su cercanía con el equipo del Sur. Pero no pudo ser. El Barça dominó claramente el encuentro y fue merecedor de la Copa, que recibió Andrés Iniesta de manos del Rey en el palco del Wanda. Mientras el de Fuentealbilla se despedía con lágrimas en los ojos del fútbol español, yo me encontraba, por primera vez, con el nuevo estadio de mi querido 'Atleti' y solo lo puedo definir como impresionante. Eso sí, obviando los atascos que se forman en los alrededores para acceder. Con esa gran infraestructura será difícil echar de menos el Vicente Calderón, aunque al Metropolitano todavía le quedan muchas tardes para llenarnos de recuerdos mágicos como los vividos en el estadio del Sur de la capital.

SÍGUEME EN LAS REDES SOCIALES:

@mamencrespo

@mamencrespocollada

LA FOTO DE LA SEMANA

Un culebrón digno del Cervantes

Cristina Cifuentes asistió el pasado lunes a la entrega del prestigioso premio literario, unas horas antes de que se publicara la información en la que se la acusaba de haber robado unas cremas en un supermercado en 2011. Apenas 48 horas después de este saludo con Felipe VI presentaba su dimisión.

EL SEMÁFORO

La psicosis se hace presente en Canadá

La localidad de Toronto vivió un episodio trágico el pasado lunes. Al menos diez personas murieron y quince resultaron heridas como consecuencia de un atropello masivo.

Los hoteles se suben al taxi contra Airbnb

El sector hotelero reclama al Gobierno medidas especiales contra las prácticas de esta empresa dedicada a la oferta de alojamientos, siguiendo el ejemplo de los taxistas contra Uber.

Otro golpe ganador de Rafael Nadal

El número uno del mundo está en Barcelona para disputar el Conde de Godó. Allí, se pronunció sobre los pitos al himno español: "Respeto el sentimiento pero no lo concibo".

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)
PAZ OLIVARES (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

@gentedigital

SEGURO DE COCHE DE LÍNEA DIRECTA:
MEJORES COBERTURAS.
MEJOR PRECIO.
GARANTIZADO.
TODO EL MUNDO LO SABE.
902 123 216
lineadirecta.com
Una compañía bankinter.
Promoción válida hasta 30/06/2018. Aplicable solo a seguros procedentes de otras compañías sobre el precio de renovación con coberturas similares.
Sujeto a normas de suscripción y a las condiciones de la promoción. Consúltalas en www.lineadirecta.com

Cifuentes se marcha por la puerta de atrás

La ya expresidenta de la Comunidad renunció a su cargo después de un mes en el que se han destapado varios escándalos relacionados con ella ● Un vídeo en el que presuntamente robaba dos cremas ha sido el detonante

JAIME DOMÍNGUEZ
@JaimDominguez

Dicen que uno de los factores que más influyen a la hora de recordar la trayectoria de un político es la forma que tiene de marcharse. Si tomamos esa premisa por buena, el legado que deja Cristina Cifuentes, vista por muchos hasta hace muy poco como la imagen de la regeneración y la lucha contra la corrupción interna en el PP, se ha visto seriamente afectado debido a los acontecimientos que se han sucedido en el último mes.

A las presuntas irregularidades cometidas a la hora de obtener un máster en la Universidad Rey Juan Carlos, que la pusieron contra las cuerdas y con una moción de censura sobre su cabeza, se sumó este miércoles la 'oportuna' aparición de un vídeo fechado en el año 2011 y en el que la entonces vicepresidenta de la Asamblea de Madrid era retenida en un supermercado por llevar dos botes de crema dentro de su bolso.

Decisión tomada

Cifuentes, que ya había tomado la decisión de dimitir una vez pasara la celebración del 2 de mayo, no tuvo otro remedio que convocar a los medios y anunciar su renuncia a la Presidencia de la Comunidad el pasado miércoles. Visiblemente afectada y con lágrimas en los ojos, la ya exdirigente no aceptó preguntas y justificó su "paso atrás" en su obligación de no permitir "un Gobierno de izquierda radical en la Comunidad", en referencia la candidatura del socialista Ángel Gabilondo, que iba a ser apoyada por Podemos y por Ciudadanos si no dimitía.

"NO PUEDO PERMITIR UN GOBIERNO DE IZQUIERDA RADICAL"

"SE HAN TRASPASADO TODAS LAS LÍNEAS ROJAS EN ESTA CAMPAÑA"

"LOS MADRILEÑOS VIVEN MEJOR HOY QUE CUANDO LLEGUÉ AL GOBIERNO"

"LA TOLERANCIA CERO CONTRA LA CORRUPCIÓN TIENE UN PRECIO"

En su última comparencia como presidenta, Cifuentes acusó a los medios de "haber traspasado todas las líneas rojas" y de haberla convertido en la víctima de "una campaña de acoso y derribo inaceptable". Sin el más mínimo atisbo de autocrítica, reivindicó su labor como presidenta afirmando que "los madrileños viven hoy mejor que hace tres años" y achacó su caída a oscuros intereses, asegurando que "la tolerancia cero contra la corrupción tiene un precio". "Me voy con la cabeza alta", concluyó.

El último adiós: En medio de una gran expectación, Cristina Cifuentes renunció este miércoles

EUROPA PRESS

Futuro incierto

Su salida, sin embargo, deja una gran incógnita todavía sin resolver: su futuro en la política. Cifuentes comunicó a la Asamblea su intención de continuar como diputada regional, un puesto por el que recibirá una retribución superior a los 3.500 euros mensuales, pero no dijo ni una sola palabra sobre el Partido Popular de Madrid, del que es presidenta desde hace unos meses tras arrasar en la votación realizada entre los militantes. Parece poco probable que la dirección nacional del PP acepte que siga al frente de la agrupación regional, o así al menos lo dejó entre entrever Mariano Rajoy en sus primeras declaraciones tras la dimisión: "Se abre una nueva etapa para el Partido Popular de Madrid".

Lo que muchos se preguntan es quién será el elegido para afrontar el incierto futuro que le aguarda a una formación que hasta hace poco era hegemónica en la región.

CRONOLOGÍA DE UNA CAÍDA

21 DE MARZO

Salta el caso del máster dudoso

El medio digital Eldiario.es publica una información en la que asegura que Cifuentes obtuvo su máster en la Universidad Rey Juan Carlos con notas falsificadas. Ella lo niega todo y presenta un acta firmada.

26 DE MARZO

Explicaciones en pantalla

Después de cinco días de silencio, Cifuentes comparece en el comité regional del PP a través de una pantalla y niega todo tipo de trato de favor, además de asegurar por primera vez que es víctima de un linchamiento.

4 DE ABRIL

Su pleno más comprometido

Forzada por la oposición, Cifuentes se ve obligada a convocar un pleno extraordinario en la Asamblea. Presenta varias cartas y documentos, pero el resto de portavoces no queda conforme con sus palabras.

5 DE ABRIL

El PSOE-M registra la moción

Ante la aparición de numerosos indicios que ponen en entredicho la obtención del máster, el PSOE-M registra una moción de censura contra Cifuentes. Podemos la apoya, pero Ciudadanos pide una investigación.

9 DE ABRIL

El ultimátum de Ciudadanos

El partido de Albert Rivera e Ignacio Aguado deja sola a Cifuentes y plantea un dilema al Partido Popular: o presenta su dimisión y abandona el cargo o votarán a favor de la moción de censura de Ángel Gabilondo.

25 DE ABRIL

El vídeo que tumba a una presidenta

Tras un impass de varios días, OKDiario publica un vídeo de 2011 en el que se ve a Cifuentes después de presutamente robar unas cremas en un supermercado. Horas después, presenta su renuncia al cargo.

NUEVO ESCENARIO | PLAZOS

¿Qué pasará a partir de ahora en la Comunidad?

Ángel Garrido toma posesión como presidente en funciones ● El 30 de mayo es la fecha límite para celebrar la sesión de investidura

J. D.

La renuncia de Cristina Cifuentes abre un nuevo escenario en la política madrileña. La consecuencia más inmediata es que el hasta ahora consejero de Presidencia, Ángel Garrido, se convierte en presidente en funciones. Este jueves realizó su primera comparecencia pública, en la que expresó que espera que este periodo sea "lo más corto posible". Los plazos están a hora en manos de la presidenta de la Asamblea, Paloma Adrados, que tiene hasta el próximo 21 de mayo para proponer a un candidato que pueda obtener la mayoría absoluta necesaria para ser investido. Una vez realice esa elección, Adeados tendrá entre tres y siete días para convocar la votación, que tiene como fecha límite el miércoles 30 de mayo.

Cuestionado sobre la posibilidad de ser el máximo dirigente regional durante el próximo año, Garrido se limitó a señalar que "la decisión corresponde a la dirección nacional". "Soy un militante disciplinado y acataré lo que decida mi partido", añadió, sin querer entrar a valorar los rumores que apuntan a que en Génova no le ven con el perfil ideal para ser el sucesor debido a su cercanía personal y política con Cifuentes.

Pacto con Ciudadanos

La composición de la Asamblea deja una única salida al PP para mantener el Gobierno regional: obtener el apoyo de Ciudadanos. El portavoz de esta última formación, Ignacio Aguado, dejó claro que su única condición será que sea "alguien limpio". "Supongo que el Partido Popular podrá encontrar en su grupo a una persona que no se haya visto salpicada por ningún escándalo de corrupción", explicó, dando por hecho que mantendrá el acuerdo de investidura que firmó con Cifuentes en 2015 y que ha sostenido al Ejecutivo popular durante estos tres años.

En la misma línea se mostró Garrido, que apostó por "respetar el programa electoral por el que los madrileños nos eligieron como primera fuerza política hace tres años" y por mantener "el acuerdo de investidura con Ciudadanos, que no se ha incumplido en ningún momento".

Más allá del propio Ángel Garrido, no parece que en la bancada popular haya demasiadas opciones a la hora de gobernar la región hasta que lleguen las elecciones autonómicas, que se celebrarán el último domingo de mayo del año que viene.

OPOSICIÓN

Podemos y PSOE quieren echar al PP

Al contrario de lo manifestado por Ciudadanos, los otros dos partidos de la oposición, PSOE y Podemos, no están conformes con la renuncia de Cifuentes y abogan por aprovechar la próxima investidura para "echar" al PP del Gobierno regional. Los socialistas ya han anunciado que su portavoz, Ángel Gabilondo, se presentará como candidato en esa votación aún sin fecha, mientras que Podemos aún no ha anunciado su posición al respecto.

Ángel Garrido, durante su primera comparecencia como presidente regional

Cercanías informa

Accionar la alarma de un tren: salvar vidas o sembrar el caos

Los aparatos de alarma se empezaron a instalar en todos los trenes para que, si había algún problema, los viajeros pudiesen avisar al personal del tren. Los primeros aparatos se instalaron cuando apareció el freno por vacío. Cuando un viajero acciona un aparato de alarma activa dos circuitos: por un lado, se produce una frenada de todo el tren hasta llegar a la parada total, y por otra, se activa el intercomunicador, cuya señal recibe directamente el maquinista.

Motivos de activación de alarmas

Altercados, robos, avisos por personas que se enferman, tropiezos o caídas al subir o bajar del tren, sobre todo por actos vandálicos, como pintadas de grafitis... Entre dos y tres trenes diarios sufren algún incidente por accionamiento de la alarma.

Independientemente del motivo, cuando se activa un aparato de alarma, ya sea de forma justificada o injustificada, el tren se queda totalmente parado, y afecta a todas las circulaciones que van detrás. El tren que ha sufrido el accionamiento de alarma volverá a ponerse en marcha sólo cuando se reponga el aparato.

Tiempo de reacción

Según datos de la Operadora, el servicio tarda en volver a activarse entre ocho y quince minutos. Pero a veces puede romperse el propio aparato al ser accionado indebidamente, lo que retrasa aún más la vuelta a la circulación.

Si se acciona un aparato de alarma, se para el tren implicado y los siguientes. En líneas de alta frecuencia como la C5 con un tren cada cinco minutos, supone un parón importante en todo el servicio. En líneas con menos frecuencia, los viajeros no se verán tan afectados.

Pero activar indebidamente un aparato de alarma cuando el tren está en movimiento, no sólo causa retrasos en todos los servicios, sino que además puede provocar el empeoramiento de algún pasajero enfermo.

En 2016, dos personas sufrieron un infarto entre Villaverde Bajo y Atocha. Los pasajeros activaron las alarmas en plena vía, lo que hizo que el tren se frenara y tardara en llegar a la estación más de 20 minutos. Un tiempo vital que se perdió perjudicando a los enfermos, ya que los servicios de emergencia no pudieron acceder al tren hasta que no estuvo parado en la estación. Si el accionamiento se hubiera producido al llegar al andén, emergencias hubiera podido atender antes a los viajeros.

Hay que concienciar a los viajeros del buen uso de estos aparatos, y advertir que la mejor opción ante una situación de emergencia es activar la alarma cuando el tren esté entrando en una estación.

El buen uso de los aparatos de alarma de los trenes salva vidas; el mal uso perjudica a cientos de miles de personas

Pantallas en los parques históricos informarán de los riesgos

El pleno aprueba por unanimidad un plan de inversiones y la creación de un consejo asesor ● El Ayuntamiento endurecerá el protocolo del arbolado

MEDIO AMBIENTE

L. P.
@gentedigital

Los parques históricos de la capital informarán a través de pantallas instaladas en sus accesos del riesgo de su arbolado en situaciones meteorológicas adversas, después de la aprobación por unanimidad de una moción del PP en el Pleno extraordinario celebrado en Cibeles con motivo de la muerte, el 24 de marzo, de un niño de 4 años al caerle un árbol encima.

Además, el Ayuntamiento elaborará un Plan de Inversiones para estos recintos de carácter histórico: El Retiro, El Capricho, Dehesa de la Villa, Quinta de los Molinos, Casa de Campo, Parque del Oeste, la Quinta de Torre Arias y Fuente del Berro.

La iniciativa, cuyos seis puntos fueron aprobados, incluye la creación de un consejo asesor del arbolado formado por expertos científicos "con el objeto de evaluar el estado del arbolado en parques y calles de la ciudad y aconsejar sobre medidas a adoptar".

El Consistorio, por su parte, estudiará el incremento del número de ingenieros técnicos encargados de atender el arbolado y zonas verdes en, al menos, uno más por cada sección de conservación existente en el Área de Medio Ambiente y Movilidad. Además, la capital acogerá unas jornadas sobre arbolado urbano con expertos nacionales y extranjeros de ciudades con climatología similar.

Un protocolo más duro

Además, tal y como ya había anunciado el Ayuntamiento y como explicó Inés Sabanés, delegada del Área, durante la sesión plenaria, se endurecerá el protocolo de gestión de incidencias y actuación ante la previsión de situaciones meteorológicas "excepcionalmente adversas sobre el arbolado" de El Retiro. En concreto, se revisará los umbrales previstos para viento, con el objetivo de tener una mayor capacidad de anticipación, se incluirá la influencia de la lluvia y se estudiará la posibilidad de extenderlo a otros parques históricos.

Lo cierto es que los sucesos del pasado 24 de marzo también han puesto en cuestión el protocolo de evacuación de El Retiro que, según Sabanés, "se hizo correctamente". Sin embargo, el resto de grupos se pregunta el motivo por el que se tardara una hora y media, que los visitantes siguieran entrando y que nadie hubiera informado al padre del niño fallecido. Por ello, el PP no descarta solicitar una comisión de investigación.

Vista aérea del parque de El Retiro

SOLICITA INFORMACIÓN

La Justicia investiga el fallecimiento

El Juzgado de Instrucción nº 43 de Madrid está investigando la muerte del menor en El Retiro ya que era el que estaba de guardia de diligencias el día de los hechos, según confirmaron a GENTE fuentes del TSJM. Para esclarecer lo ocurrido, ha dirigido un escrito al Ayuntamiento solicitándole información, principalmente, qué protocolo se siguió.

Comienza el cambio de placas en 52 calles

El TSJM desestimó esta semana las medidas cautelares de la Fundación Francisco Franco ● Queda pendiente Caídos de la División Azul

MEMORIA HISTÓRICA

M. H.
Las primeras placas sustituidas este jueves 26 de abril en la capital fueron las dedicadas a los generales Millán Astray (Latina) y García de la Herranz (Carabanchel) por las de la Maestra Justa Freire y la de la Cooperación, respectivamente. Y durante los próximos días se continuará con la modificación que afecta a un total de 49 vías madrileñas.

Éstos son los plazos que maneja el Ayuntamiento de Madrid para el cambio de denominación de calles en aplicación de la Ley de la Memoria Histórica, tras la suspensión esta semana por parte del Tribunal Superior de Justicia de Madrid (TSJM) de las medidas cautelares solicitadas por la Fundación Francisco Franco.

Pendiente quedará el caso de la calle de los Caídos de la División Azul. El 10 de abril la justicia anuló el cambio de su denominación, un auto recurrido por el Consistorio.

Un operario retira una placa de la calle General Millán Astray

El parking de la Plaza Mayor será para residentes

CENTRO

GENTE
El Pleno municipal del pasado día 24 aprobó, con los votos de Ahora Madrid y PSOE y la abstención de Ciudadanos, autorizar a la Empresa Municipal de Transportes (EMT) la gestión directa del aparcamiento de la Plaza Mayor, cuyas plazas se destinarán prioritariamente a residentes.

La EMT pasará así a controlar este estacionamiento público subterráneo de 694 plazas a partir del próximo 13 de mayo, fecha en que finaliza la concesión actual. El objetivo será facilitar su uso preferente a los residentes del área de influencia de este aparcamiento, con una oferta de bonos de larga duración (1, 3 y 5 años).

Los posibles solicitantes son los residentes, los comerciantes y los trabajadores que desarrollen allí su actividad.

Aseos públicos en El Retiro y pista de hockey en Chamberí

INVERSIÓN

GENTE
El Ayuntamiento de Madrid ha dado luz verde a la financiación con 13,1 millones de euros de 24 proyectos ciudadanos de los presupuestos participativos de 2016 y 2017, como azoteas verdes y solares (270.000 euros) y aseos en el parque de El Retiro (100.000 euros).

Estas iniciativas se materializarán a través del primer paquete de 2018 de Inversiones Financieramente Sostenibles (IFS), que aprobó la Junta de Gobierno el pasado 12 de abril, una decisión que ya ha sido ratificada por el Pleno del Ayuntamiento.

Entre los proyectos se incluye, también, la construcción de una pista polideportiva con prioridad para jugar al hockey en Chamberí (220.000 euros).

Acaba con las humedades de forma definitiva

CONDENSACIÓN CAPILARIDAD FILTRACIONES

MURPROTEC colabora con Cáritas

Empresa líder del sector con certificación ISO 9001

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

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

900 30 11 30

www.murprotec.es

MURPROTEC

Diagnosis / Tratamiento / Solución

Mercado de la Cebada

Luz verde al plan especial del Mercado de la Cebada

CENTRO

GENTE

El Plan especial de la Plaza de la Cebada ha recibido luz verde en el Pleno, celebrado del pasado martes día 24, manteniendo el mercado y el centro dotacional previsto. El documento posibilita el mantenimiento del mercado frente al planeamiento heredado que forzaba la demolición del edificio e imponía un centro comercial privado.

El proyecto, fruto de un proceso participativo para paliar la escasez de dotaciones públicas en esta zona del distrito Centro, incluye la creación de un complejo dotacional con un centro deportivo y espacios libres y de convivencia social.

El mercado ocupará una parcela de 4.000 metros cuadrados y la futura instalación pública ocupará unos 2.500

CENTRO

Aceras más amplias y más árboles en la calle Amaniel

El Ayuntamiento realizará numerosas inversiones en los barrios Justicia y Universidad ● Rehabilitará tres calles y cinco plazas del distrito ● Destinará 400.000 euros a reformas en colegios

GENTE
@gentedigital

La calle Amaniel, en Malasaña, se convertirá en eje de prioridad peatonal con aceras más amplias, plataforma única y árboles, dentro de los trabajos que se llevarán a cabo en los próximos meses en los barrios de Justicia y Universidad y que también afectarán a las calles La Palma y San Vicente Ferrer.

Durante la presentación del plan, el concejal-presidente de Centro, Jorge García Castaño, anunció que, además, se intervendrá en cinco plazas del distrito (Villa de París, San Gregorio y San Lucas, Carlos Cambronero, Dos de Mayo y Santa María Torres Acosta) para mejorar la calidad estancial y las áreas infantiles y caninas.

En concreto, en la del Dos de Mayo se rehabilitarán el pavimento, las zonas verdes y las áreas infantiles y de mayores con un presupuesto de 200.000 euros. En la futura Plaza de la Memoria Trans, situada en la confluencia de San Gregorio y San Lucas, se invertirán 50.000 euros para plantar nuevos árboles y ampliar la zona infantil.

Inicio de trabajos

Los trabajos han arrancado en las pistas deportivas de los jardines de Conde Duque, donde se ampliarán las pistas, se renovará el ajardinamiento y se mejorará la visibilidad, con un presupuesto total de 320.000 euros.

Además, se destinará una inversión de 400.000 euros en los colegios y la llegada de nuevos equipamientos municipales, como la cesión de la escuela de música de la calle Farmacia a proyectos musicales con un fondo social hasta que entre en funcionamiento el próximo curso, un centro cultural en San Bernardo 68, y el edificio contiguo a la Iglesia de las Maravillas, en la plaza del Dos de Mayo, que se cederá a entidades ciudadanas.

Las obras han comenzado en las pistas deportivas de los jardines de Conde Duque

LA CALLE PEZ CERRARÁ AL TRÁFICO LOS DOMINGOS DE 10 A 15 HORAS

También destaca la transformación de la calle Pez en peatonal los domingos a raíz de una propuesta de vecinos, comerciantes y hosteleros para convertir esta zona en un lugar de encuentro y fomentar en ella el deporte, el juego y la cultura.

En 'Los domingos Pez' la vía cerrará al tráfico de 10 a 15 horas, una decisión que afectará asimismo a tramos de calles colindantes como Pozas, Minas o Madera, entre otras.

EN BREVE

CHAMBERÍ

Mejoras en el Asunción Rincón

La Junta de Chamberí ha destinado 198.000 euros a mejoras en el colegio público Asunción Rincón. Los trabajos, que ya han comenzado, se prolongarán durante cinco meses.

CENTRO

Juan Goytisolo tendrá una plaza

La plaza frente al museo Reina Sofía se llamará Juan Goytisolo en homenaje al escritor, tras su aprobación por unanimidad el Pleno de la Junta de Centro, presidida por Jorge García Castaño.

CENTRO

Reconocimiento a la librería La Felipa

El Ayuntamiento ha rendido homenaje a la librera Felipa Polo Asenjo, 'La Felipa', con la colocación de una placa en la calle Libreros, 16, donde vivió y tuvo abierta su librería durante 64 años.

ARGANZUELA

Jornada infantil en Matadero

AMPAS de los colegios de Arganzuela y Centro han organizado un centenar de actividades dentro de la jornada solidaria 'Del olvido a la acción', que se celebrará el día 5 en la zona de Matadero.

Recuperan 120 viviendas ocupadas en Centro

LAVAPIÉS

GENTE

Un total de 375 viviendas ocupadas de Centro y Puente de Vallecas se han recuperado, según los últimos datos de la Oficina de Seguimiento. En concreto, en el distrito Centro había registradas 157 ocupaciones, de las que se han resuelto 120, y otras 491 en Puente de Vallecas, de las que 255 han regresado a manos de sus propietarios.

Estos datos fueron apostados por la Delegada del Gobierno en Madrid, Concepción Dancausa, durante una reunión con representantes vecinales de ambas zonas en la que les reiteró su interés en devolver cuanto antes las viviendas a sus legítimos dueños.

Reunión de la delegada del Gobierno con vecinos

Un mural de arte urbano para reactivar el comercio

CENTRO

GENTE

Un mural de arte urbano sustituirá en la plaza de Luna, como se conoce popularmente a la de Soledad Torres Acosta, el jardín vertical que se encuentra degradado y sin mantenimiento.

Esta actuación se sumará a las actuaciones efímeras que están diseñando los comerciantes del Mercado de Barceló para la activación comercial del espacio situado entre este equipamiento y la biblioteca municipal Mario Vargas Llosa, entre las calles Barceló y Beneficencia.

Además el Equipo de Actuación Distrital de Centro mantendrá reuniones con colectivos de esa zona para recoger sus propuestas.

Gentesana

PABLÓPEZ:

"Me importa mucho la salud porque **sin ella no podría subirme al escenario**"

SALUD

PON DE MODA

TOMAR EL SOL

Los rayos solares son la mejor forma de generar vitamina D

ENFOQUE

UNA PRIMAVERA

PASADA X POLEN

El frío y las lluvias del invierno lo potencian

La contaminación y el cambio climático afectan a los alérgicos

Con la primavera, llega la alergia

La estación **será más intensa para los afectados por el polen,** con unos niveles más altos en el centro y suroeste peninsular. **El frío y las lluvias** registradas en invierno **influyen de manera negativa** en su incidencia

POR **Liliana Pellicer** (@lilianapellicer)

Mientras que la llegada de la primavera es una buena noticia para muchos, para otros es el comienzo de una época marcada por los pañuelos de papel y los antihistamínicos. Y este año será peor, según vaticina la Sociedad Española de Alergología e Inmunología Clínica (SEAIC), que prevé una estación algo más intensa para los alérgicos al polen, con unos niveles más altos en el centro y suroeste peninsular, en virtud del frío y las precipitaciones registrados en invierno.

"Nunca llueve a gusto de todos, los agricultores estarán muy contentos porque van a tener buena cosecha de cereales, pero los alérgicos a gramíneas no tanto porque va a haber niveles de polen muy importantes", destacó el presidente del Comité de Aerobiología de esta sociedad científica, Ángel Moral.

Los niveles de este año se deben a que el invierno ha sido muy frío, según Moral, con unas temperaturas medias en febrero por debajo de años anteriores, lo que es muy importante para el enraizamiento de los cereales que se siembran esos meses, como el trigo, la cebada, la avena o el centeno; o para las gramíneas salvajes que crecen solas al borde de los caminos. "Y eso hace que las raíces sean más profundas y favorece un crecimiento más vigoroso", señaló.

Retraso por el frío

Además, el frío ha retrasado el crecimiento de todas las plantas, también con los cipreses y las arizónicas, por lo que los alérgicos a estas plantas también van a tener síntomas cuando se retiren las lluvias.

Este representante de la sociedad recuerda que los meses abril y mayo del año pasado fueron muy calurosos y poco lluviosos, lo que "hizo que las gramíneas se secaran rápido, aunque empezaron mucho antes, pero en general fue muy benigna para los alérgicos". "Lo peor es que las temperaturas sean suaves y no llueva, porque las lluvias en primavera hacen que el polen se humedezca y caiga al suelo. Y cuando la temperatura es muy alta se secan las gramíneas, pero de lo contrario la polinización puede durar dos meses y dar más problemas. Lo ideal para los alérgicos es que llueva todos los días y haga calor para que lo poco que crezca, se seque", destacó.

Ante esta situación, Moral aconseja usar mascarillas para que el polen no entre en las vías respiratorias, lavarse la cara o cambiarse de ropa al llegar a casa y usar purificadores de aire en los interiores.

IMPACTO

Incidencia por zonas geográficas

Moderada alta:
En el suroeste, sobre todo en Extremadura y Sevilla, con más de 5.000 granos por metro cúbico de aire.

Moderada:
Centro: Aragón, Castilla-La Mancha, Castilla y León y Madrid, con 4.874 granos en Toledo.

Leve:
Litoral mediterráneo, con 1.231 granos en Barcelona; y cornisa cantábrica, con 2.761 en Vitoria.

Muy leve:
Canarias, con hasta 500 granos.

Contaminación

De igual modo, esta sociedad científica ha vinculado el aumento del número de alérgicos en los últimos años a los altos niveles de contaminación y al cambio climático. Según explican, la emisión de partículas contaminantes procedentes de las calefacciones y de los motores diésel de los vehículos son muy irritantes para las vías respiratorias, pero también afectan a las plantas, alterando la estructura del polen y propiciando que generen proteínas de estrés como mecanismo de defensa, lo que hace que aumente su capacidad para inducir una respuesta alérgica a aquellas personas más susceptibles. ●

CONSEJOS PARA LOS AFECTADOS

Evitar el contacto directo

1. Es importante evitar el contacto directo con las plantas productoras del polen al que se tiene alergia. En el exterior evite el contacto directo con las mucosas de la boca, nariz y ojos, empleando para protegerse gafas de sol y mascarillas.

Hay que proteger nuestro hogar

2. En el domicilio, utilice el aspirador y bayetas húmedas para limpiar el polvo y duerma con las ventanas cerradas. También puede utilizar filtros de polen en el aire acondicionado de las viviendas y de los vehículos, si es posible.

Ni tabaco ni contaminación

3. Existen otros factores que pueden empeorar los síntomas y que se deben evitar: humos y vapores, olores fuertes, contaminación atmosférica, cambios bruscos de temperatura, realizar ejercicio físico sin preparación, etc.

Atentos a la climatología

4. Tenga en cuenta que las concentraciones de polen en el aire aumentan en días de tormenta de alto contenido eléctrico y vientos fuertes, pues las partículas se movilizan y reflotan en el aire. Tampoco son recomendables los días de sol y viento.

Más higiene en casa y personal

5. Mantenga limpias las manos y la cara, lavando nariz y ojos frecuentemente con agua fresca. Hay que aplicar la aspiradora con rigor en alfombras y moquetas; sacudir bien las cortinas, mantas o edredones; y lavar los muñecos de peluche.

No olvides la medicación

6. Siga la medicación según lo indicado por el médico. Los fármacos antihistamínicos pueden producir somnolencia y disminuir la atención, lo que hay que tener en cuenta a la hora de conducir y realizar algunas actividades.

La exposición al sol es el mejor método para obtenerla

La moda de la vitamina D

Su déficit está asociado a **raquitismo y osteomalacia** y se relaciona con **numerosas enfermedades**. El 90% se obtiene **del sol** y el 10%, de la **alimentación.** Los suplementos no deben ser generalizados

POR **Liliana Pellicer** (@gentedigital)

Vivimos en el país del sol, sin embargo, muchas personas están descubriendo con sorpresa que carecen de suficiente 'vitamina del sol', la D, y han comenzado a tomar suplementos. "La vitamina D está de moda", destaca Joaquín San José, especialista en Medicina de Familia y Comunitaria, que destaca que esta nueva tendencia se debe a que su déficit se ha relacionado con numerosas enfermedades crónicas, cardiovasculares, cáncer o autoinmunes.

"Tradicionalmente se asocia al raquitismo infantil y a la osteomalacia en adultos. Sin embargo, por el momento, no hay estudios concluyentes que expliquen su relación con otras dolencias", añade. Lo cierto es que muchos pacientes tienen déficit de esta vitamina, pero también es cierto que tienen una menor exposición a su principal fuente, el sol. Por ello, todavía se desconoce si la relación es causal o no. "En los próximos meses o pocos años saldrán dos mega ensayos clínicos, promovidos por los gobiernos de Estados Unidos y Nueva Zelanda, que arrojarán mucha luz sobre este tema", continúa el miembro de la Sociedad Española de Medicina de Familia y Comunitaria (semFYC).

Claves para obtenerla a través del sol

La exposición al astro rey es la forma más efectiva de conseguir esta vitamina:

1: **Cuándo:** Hay zonas dónde cualquier época es apropiada. Sin embargo, en los territorios al norte de Sevilla, sólo sirve el sol entre abril y septiembre. Eso sí, son más eficientes las horas centrales del día.

2: **Cómo :** No es necesario exponer todo el cuerpo, con la piel de la cara, los brazos y el escote es suficiente. La protección solar por encima de factor 15 impide la absorción.

3: **Cuánto:** Dependiendo del color de la piel, sólo necesitaríamos entre 5 o 10 minutos al día.

4: **Valoración:** Sería aconsejable realizar un análisis en octubre para valorar si las reservas adquiridas en verano servirán para el resto del año.

Población de riesgo

Mientras llegan los resultados, este médico indica que las poblaciones de riesgo, a quienes habría que controlar los niveles y, en caso necesario, recetar suplementos, son los ancianos, los enfermos renales y hepáticos, los bebés alimentados con lactancia materna y los obesos. También se ha demostrado la eficacia de esta medicación en las mujeres postmenopaúsicas con tratamientos de osteoporosis y en los enfermos de asma o EPOC.

En cualquier caso, los tratamientos deben estar supervisadon y controlados mediante analíticas, ya que el exceso o hipervitaminosis puede provocar graves consecuencias a la salud.

Dónde la obtenemos

No hay que olvidar que la mayor fuente de vitamina D se encuentra a nuestro alcance, ya que el 90% de lo que necesita el organismo se obtiene por la exposición al sol, mientras que el 10% restante, a través de alimentos como el salmón, la sardina, los huevos o los lácteos enriquecidos. ●

Eyaculación precoz

Juan Carlos Ruiz de la Roja
MÉDICO ESPECIALISTA EN UROLOGÍA
DIRECTOR DEL **INSTITUTO UROLÓGICO MADRILEÑO**

Existen tratamientos farmacológicos

P: Soy un varón de 30 años, he tenido varias parejas y siempre la relación se ha terminado rompiendo por lo mismo, mi problema de eyaculación precoz ¿Cómo puedo solventarlo? Tengo miedo a iniciar otra relación.

R: La eyaculación precoz se define como aquella que se produce antes de un minuto de haberse producido la penetración, y que, además, tiene consecuencias personales negativas como son la angustia y la frustración.

Un 30% de los varones padecen eyaculación precoz a lo largo de su vida, lo que indica que es muy frecuente su padecimiento.

La gran mayoría de las ocasiones estos pacientes tienen una sensibilidad en el pene más aumentada de lo normal o incluso un desorden en la cantidad o en el funcionamiento de una sustancia que hay en el cerebro que se llama serotonina.

A veces a todo esto se puede asociar un problema psicológico que acentúa aún más esta situación.

Hay que tener en cuenta que una inflamación de la próstata, una alteración en el funcionamiento del tiroides, o una disminución de la erección puede favorecer la eyaculación precoz.

A veces enfermedades como la diabetes, o una patología que afecta al sistema nervioso pueden ser el origen.

EL 30% DE LOS VARONES TIENE ESTE PROBLEMA A LO LARGO DE SU VIDA

Por ello es muy importante realizar un estudio médico en estos pacientes para determinar la causa exacta de la eyaculación precoz. Actualmente disponemos de tratamientos tanto en forma de pastillas como de sustancias que se aplican localmente y que ayudan a combatir el problema, pues son muy efectivas. También suele ser necesario aplicar terapia psicológica para reforzar el tratamiento médico.

Por todo ello te recomiendo en primera instancia que acudas a tu médico para centrar el problema y darle la solución más adecuada.

Envía tu pregunta a nuestro correo info@genteenmadrid.com

PABLO **LÓPEZ**

Más allá de los sueños

El artista malagueño, que **triunfa en la actualidad como 'coach' en el programa La Voz Kids** (Telecinco), digiere el éxito que ha cosechado. **El 8 de mayo,** de la mano de Vodafone, **actuará en la sala La Riviera de Madrid,** y en julio, en el Teatro Real. Asegura que **nunca pensó que llegaría tan lejos** en el mundo de la música

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

Hay cosas que nunca cambian por mucho que pase el tiempo y en Pablo López son su sonrisa y su amor por la música. Se desprende de cada una de sus respuestas que no puede estar más feliz después de vivir desde hace ya unos años entregado a los escenarios, el único lugar donde se siente verdaderamente libre. Su éxito no para de crecer y su próxima cita será en Madrid, el 8 de mayo, en la sala La Riviera, en el marco de 'Vodafone Yu Music Shows'. Y está encantado, porque, a pesar de estar a punto de llenar el Palacio de los Deportes, también quiere sentir muy de cerca al público, como ocurre en las salas más pequeñas. Pero no es solo el público, el artista malagueño ha logrado emocionar a los más grandes. Y buena prueba de ello son las palabras que le ha dedicado en los últimos días Raphael.

¿Cómo digiere uno que un gran artista como Raphael diga en directo, en el programa de Telecinco 'Viva la vida', que le hiciste ver de cerca el amor a un escenario ?
Sentí una especie de revolcón extraño de la vida, es un motivo para sonreír, no solo por fuera, sino desde dentro, que es como uno suele sonreír sinceramente. Fue una verdadera locura.

Vaya honor, además, haber formado parte del grupo de compositores jóvenes que ha incluido en su nuevo disco Raphael.
Sin duda, pero también que diga que tiene muchas ganas de que volvamos a hacer algo juntos o que cada vez que le vea tenga algo bonito que decirme, algo importante, algún consejo... Más que decirme, que demostrarme, porque es lo que tiene, así es que me parece una de las grandes suertes de estos años.
¿Qué es para ti el escenario?
Para mí es la libertad absoluta. No me puedo extender mucho más en esta respuesta, porque no puedo decirlo más claro.
El 8 de mayo te vas a reencontrar con el público en el marco de 'Vodafone Yu Music Shows' en Madrid, un concierto que organiza la compañía de telefonía. Otro logro, porque por ese escenario ya han pasado muchos grandes.
El 8 de mayo es un día muy especial porque Vodafone me ha permitido tocar en una sala en medio de esta locura que estoy viviendo y que agradezco, de grandes recintos, de público numeroso y de ruido envolvente. Ese concierto es como tirar un cable a tierra y reencontrarme con mi propia personalidad.
Pero es que ahí no acaba la cosa, el 28 de julio estarás en el Teatro Real.
Intento no pensarlo mucho y vivir el día a día a día con mis posibilidades de asimilar cada cosa, porque también tocamos el 13 de noviembre en el Palacio de los Deportes de Madrid, que está casi lleno ya. Si no me vuel-

vo loco acabaré viviendo todo esto con una sonrisa de oreja a oreja.

La realidad es que han pasado cuatro años desde que te entrevisté por primera vez y ya hablabas de esta vorágine que se ha formado. Sigues sin estar loco, eso es una pista de por donde van a ir las cosas.

Estoy un poco loco, pero he aprendido a disimularlo. Mi madre me dice siempre que tengo un poco cara de loco y yo le digo: "Mamá, si tú supieras los balcones a los que me asomo todos los días, esos teatros, esas ciudades, ese cariño que yo siento... la capacidad de tocar, que es lo que más me gusta, con unos medios tremendos, con esas luces...". Sabiendo lo que yo amo, ella debe saber que es para volverse loco.

Cuándo empezaste en la música, ¿te llegaste a imaginar que ocurriría, al menos, la mitad de todo esto que estás viviendo?

Yo es que ya no lo puedo llamar ni siquiera profesión, lo que he perseguido siempre es poder expresarme en un lenguaje en el que me expreso bastante mejor que en ningún otro, con la música, que es el idioma de los idiomas. Me parece que cuando uno sueña es peligroso, pero cuando uno consigue cosas que ni siquiera ha soñado... Ya te decía, lo estoy intentando vivir, parece derrotismo pero es todo lo contrario. Es muy difícil vivir cosas que parecen tan increíbles.

"SIEMPRE QUISE EXPRESARME CON EL LENGUAJE DE LA MÚSICA, EL IDIOMA DE LOS IDIOMAS"

"NO HAY VIDA MÁS ALLÁ DE LA MÚSICA. MI VIDA ES LA MÚSICA, Y LO DEMÁS, ES TRABAJO"

"ESTOY PENDIENTE DE MI SALUD PORQUE SI NO TENGO, NO PUEDO SUBIRME A UN ESCENARIO"

También pensarás que tienes que parar como sea y agarrarte al momento para no perderlo entre tanta tensión y disfrutarlo.

Es mi gran reto cada mañana. Cada día, cuando me levanto, intento tener un tiempo para respirar y decir: "Pablo, te subes al escenario con gente maravillosa, llegas a los teatros y no queda ni una butaca en ciudades que no esperabas ni conocer, viajas por medio mundo, y lo mejor de todo es que haces música con libertad y capacidad de hacer lo que te da la gana". Sin embargo, a veces va tan rápido que por las noches no puedes dormir y por la mañana cuando vuelves a levantarte estás en lo mismo. Por eso, el gran reto de hoy en día es conseguir la libertad para darte cuenta de que tienes que disfrutar de este momento.

En La Voz Kids tienes una gran responsabilidad también.

Los niños son mas difíciles todavía, me causa mucha responsabilidad que ellos no se den cuenta o que pretendan hacer un mundo de adultos. Con lo bonito que es ser niño, maldita sea. Tienen que seguir jugando, con esa honestidad y falta de filtro en el escenario. Me emociona, porque todo lo que sueltan es una realidad incuestionable. Así que imagínate, ha sido una experiencia maravillosa acompañar a Antonio Orozco en esa aventura y ojalá sean muchos años más tratándolos como merecen, que es con muchísimo respeto.

¿Cuál es el consejo que les darías depués de lo que tú has vivido?

Les diría que la música es un juego y verdad y, sobre todo, que tienen que ser niños hasta que les deje la vida.

¿Hay vida más allá de la música para ti?

No. Rotundamente. Mi vida es la música y trabajar es hacer el resto de cosas.

Pero sacarás un ratito para cuidarte.

Sí, me cuido teniendo coherencia en la vida. Nos podemos dar caprichitos y no ser excesivos ni abusar de nada. No hay que tener malos hábitos, pero hay que ser coherente con quién eres y con tu cuerpo. No puedes pretender ser el tipo más fuerte del mundo, ni el más delgado. Tienes que intentar tener coherencia. Lo que me mantiene en pie en la vida es que soy bastante coherente. No abuso de nada.

¿No te machacas en el gimnasio?

Hago deporte, pero ahora menos. Lo hago en los escenarios. Si me machaco, me quedo rendido, pero, además, no tengo un cuerpo para machacarme en el gimnasio.

¿Y qué haces con la alimentación?

Pues me acabo de hacer una prueba de tolerancia y me han salido muy pocas cosas a las que soy intolerante. Voy a hacer una dieta en la que no voy a tomar los alimentos que me causan cierto malestar, incluso a la hora de dormir, a la hora de hacer la digestión... Son mínimos, pero algunos son relevantes como el huevo o la levadura... así que voy a aprobar de cara a los biorritmos, no de cara a adelgazar.

Estás pendiente de tu salud.

Sin duda, porque si no tengo salud no puedo subirme a un escenario, que es lo que yo quiero.

¿Y utilizas cremas?

Soy pésimo. Tengo una crema que me va comprando de vez en cuando alguna amiga, pero me la echo un día, al otro no... También debería tener más cuidado con el sol, pero no lo tengo. Es mi asignatura pendiente. ●

Adiós a la barriga

Cuca Miquel
COACH DE BELLEZA. DIRECTORA ESTÉTICA
DE **TODO EN BELLEZA** CON **DRA SILVESTRE.**

Es probable que cuando tenías 20 años no tuvieras barriga, que estuvieras plana y que, además, no tuvieras flacidez. Y es más que probable que no fueras al gimnasio y que tu único ejercicio físico fuera reírse a mandíbula batiente.

Ahora, cuando superas los 40, resulta que tu abdomen está hacia fuera, blando y se forma michelín justo debajo del ombligo.

Por ello, te pones a dieta e incluso es posible que hagas ejercicio, que te mates a abdominales, pero pasan las semanas y la barriga sigue ahí recordándote que tienes trabajo que hacer.

¿Pero qué trabajo?, ¿se puede hacer algo más? Sí, y os diré por qué.

Conforme cumplimos años sufrimos cambios en nuestro organismo, envejecemos y eso es un hecho evidente del que no podemos huir, pero gracias a unos investigadores de la Universidad de Yale se ha descubierto, recientemente, que la barriga de las mujeres de más de 40 tiene una explicación.

El problema reside en unas células llamadas macrófagos que se encargan de combustionar la grasa en energía y retirar los desechos de nuestro organismo. Pues bien, los años hacen que esas células sufran un proceso inflamatorio, debido además al paso de los años, a algunos hábitos alimentarios no adecuados y a una falta de ejercicio físico, y eso desencadena una inflamación celular y el macrófago inflamado no trabaja adecuadamente y no quema la grasa.

Y la solución, ¿cuál es ?

La radiofrecuencia, tanto la diatermia, como Indiba, como la radiofrecuencia bipolar, como Velashape, o la multipolar, como T shape. En Todo en Belleza disponemos de todas y solo es cuestión de elegir la más adecuada para ti. En unas 3 sesiones con Velashape III o unas 10 con T Shape se pueden conseguir grandes resultados.

Por ello, si has cumplido los 40 y te preocupa tu barriga, puedes realizarte unas sesiones de radiofrecuencia en la zona abdominal y ganarás en salud, en juventud y, por ende, menos volumen de barriga.

¿Te animas a probarlo?

TODO EN BELLEZA: C/ Nuñez de Balboa, 107, primera planta (Madrid). Tel. 91 883 44 55

El uso de productos frescos favorecen la hidratación del cabello durante estos meses

Primavera: pelo y piel se alteran

El **aumento de luz solar** durante estos meses trae consigo una serie de **cambios en el organismo** que afectan, sobre todo, a la **dermis** y al **cabello**. Hemos hablado con un especialista en dermatología para aclararnos todas las dudas acerca de esta época

POR **Paz Olivares** (@paz21olivares)

Con la entrada de la primavera, más horas de luz llegan a nuestras vidas.

Y con esta subida de las temperaturas, la piel y el cabello se ven afectados, algo que hay que remediar con la ayuda de algunos remedios naturales o productos protectores de los rayos solares.

En GENTE SANA hemos hablado con David Saceda, dermatólogo del Grupo Jaén, que nos ofrece ciertos consejos.

Por un pelo sano

Cuando hablamos sobre el cabello, uno de los problemas más frecuentes que solemos encontrarnos en esta época es la caída del mismo.

Para evitar este fenómeno, el doctor Saceda nos recomienda utilizar productos "frescos", como son las mascarillas y champús que no sean "muy grasos", para que así el pelo esté más protegido de la "oxidación" que produce el sol.

Además, otra de las claves es no lavarse el pelo tan a menudo, para no bloquear el folículo piloso, ni secarlo muy fuerte para evitar roturas capilares. Asimismo, el uso de planchas no es una buena idea.

Una piel más sensible

Puede que, al llegar la primavera, la piel sea el órgano que primero lo note, ya que es el más castigado. Y es que hay que empezar a prepararla para el verano y su gran exposición al sol.

El experto afirma que el cáncer de piel es "cada vez más frecuente" entre los jóvenes, por lo que hay que estar al tanto de esto. Aun así, todos debemos protegernos con una crema de "factor 30", como mínimo.

Si se da el caso de que la persona tiene un tipo de piel rosácea o con dermatitis atópica, problemas que se dan de forma frecuente durante estos meses, han de emplear un "factor 50".

La piel es el órgano que antes nota el aumento de luz solar

HAY QUE PROTEGER LA PIEL CON UN FACTOR 30, COMO MÍNIMO

La alimentación cuenta

Y otra de las soluciones para mantener la piel y el cabello hidratados pasa por el consumo de una dieta "rica en betacarotenos", que producen más cantidad de melanina, que ayuda contra el sol. ●

Pros y contras para apostar por el ayuno

Se trata de una **práctica en auge** que incluso ha dado pie a la **creación de clínicas especializadas**. A través de un **experto en nutrición** te contamos sus bondades y sus peligros

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

Tiene efectos extraordinarios en muchos aspectos de la vida de una persona. Tal vez el más importante es que uno descubre su propio cuerpo. Para mí, esta fue una verdadera revelación desde esa primera cura que hice hace ya tantos años".

Quien alaba de este modo la práctica del ayuno es, ni más ni menos, que Mario Vargas Llosa. El peruano, Nobel de Literatura en 2010, descubre públicamente uno de sus secretos mejor guardados, a través del prólogo aportado en 'El arte del ayuno' (Ediciones Maeva), el libro escrito por la doctora Françoise Wilhelmi de Toledo. Si una persona ligada al mundo de la Medicina y otra del ámbito literario coinciden en este punto es que el ayuno es, cuanto menos, susceptible de ser abordado. Por ello, en GENTE Sana nos hemos propuesto, a través del prisma de Rafael Gómez y Blasco, especialista en endocrinología, metabolismo y nutrición (Centro Médico Villasalud. Avenida Madrid, 4, Villanueva del Pardillo), destacar sus ventajas y riesgos.

Equilibrio

A pesar de estar en auge actualmente, no se puede considerar al ayuno como una práctica novedosa, más bien al contrario. Históricamente ha estado ligada a las religiones, basándose en la abstinencia total o parcial de la ingesta de alimentos durante algunos periodos señalados, como la Semana Santa cristiana o el Ramadán islámico.

Quizás esta herencia tradicionalista es la que ha llevado a alimentar uno de los estereotipos más habituales respecto al ayuno. No se trata de no ingerir absolutamente nada, sino de seguir una dieta una base de líquidos, como pueden ser los zumos vegetales, sin renunciar a la gama de los denominados superalimentos, encargados de inyectar en el organismo los aportes necesarios para cada jornada. Por ello, muchas personas escogen esta opción como método para adelgazar, una alternativa que tiene consecuencias. ●

A LO LARGO DE LA HISTORIA HA ESTADO LIGADO A LAS RELIGIONES

Puede ser un aliado contra la obesidad

Conviene tener en cuenta ciertas consecuencias

Agente contra la grasa

Entre los **aspectos positivos** que tiene someterse al ayuno se encuentra **la desintoxicación,** proceso que se realiza a través de la eliminación de toxinas

La unión entre cuerpo y mente es uno de los pilares sobre los que se sustenta la defensa que hace la doctora Wilhelmi de Toledo del ayuno: "Purifica el cuerpo y el espíritu, y hace aparecer energías insospechadas. Saber ayunar es un arte, una aventura que facilita la plena consciencia".

En relación a esto, el médico Gómez y Blasco destaca que, efectivamente, "el ayuno puede ser beneficioso cuando está muy controlado durante periodos cortos de tiempo". Este especialista en nutrición valora que estas prácticas "pueden mejorar algunas patologías dependientes del exceso de grasas como ciertos tipos de obesidad".

Depuración

En esta línea, los defensores del ayuno como Wilhelmi de Toledo hacen especial hincapié en la desintoxicación que se lleva a cabo en el organismo. Si se realiza de forma correcta puede conllevar la eliminación de las toxinas que introducimos en nuestro cuerpo a través de prácticas rutinarias basadas en una mala alimentación. Además de deshacerse de estas partículas, el ayuno también puede contribuir a un mejor descanso.

Ojo a los daños colaterales

A pesar de ser un posible remedio a la obesidad, **no supone una práctica eficaz a largo plazo.** También tiene influencia **en el ámbito hormonal**

Como cualquier proceso al que sometemos a nuestro cuerpo, el ayuno también deja su huella en forma de riesgos. Así, el médico Gómez y Blasco advierte de que, si bien "ayuda a mejorar algunas patologías dependientes del exceso de grasas, como ciertos tipos de obesidad, en modo alguno es eficaz para mantener un peso equilibrado". Esta es una de las razones por las que recomienda recurrir a esta práctica "durante periodos cortos de tiempo" y "de forma muy controlada", es decir, bajo la supervisión de especialistas en la materia.

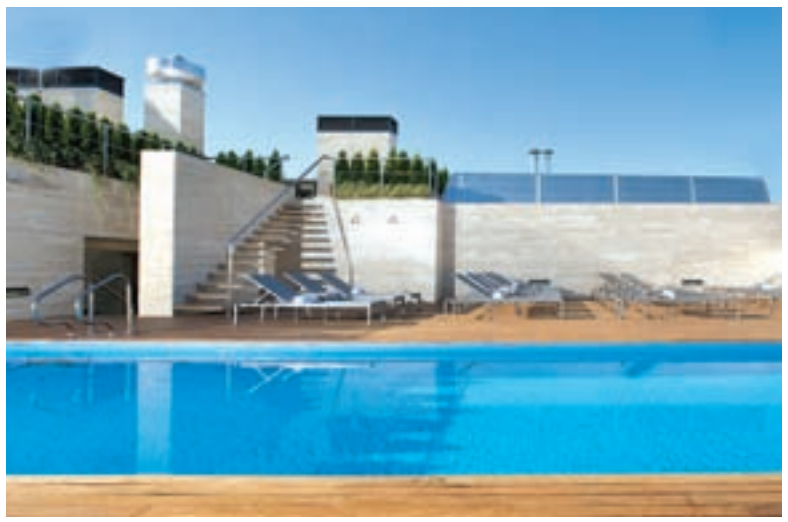
Otro de los campos donde el ayuno puede pasar factura es el hormonal. "Los ritmos circadianos pueden variar de manera moderada cuando se producen fases de ayuno. El cortisol se dispara en la madrugada y baja al atardecer; su principal 'enemiga' es la insulina, que se encarga de acumular grasa y metabolizar la glucosa", detalla este doctor.

Cal y arena

Además, Gómez y Blasco comenta que "puede ser útil en alguna patología metabólica, pero de manera paradójica puede desencadenar otras, como la gota".

GenteSana #16
EDITA: GENTE EN MADRID, S.L.
C/ CONDE DE PEÑALVER, 17, 1A. PL • 28006, MADRID • 91 369 77 88

Todo para ellas: Arriba, la clase de Fitness Mental del club deportivo Arsenal Femenino, enfocada a las mayores del centro. A la derecha, una socia en la sala de máquinas, bajo la atenta mirada del entrenador. Abajo a la izquierda, la Miss Mundo 2015 Mireia Lalaguna, que se entrena en Arsenal Femenino Barcelona. Abajo a la derecha, la piscina de la azotea de Madrid



El objetivo de la mujer, entre mujeres

Cada vez son más las féminas que apuestan **por la práctica deportiva** en un entorno de solo chicas. La facilidad para **conseguir los objetivos** es uno de los principales motivos para apostar por estos centros

POR **Mamen Crespo** (@mamencrespo)

Cuando está a punto de celebrarse su noveno cumpleaños en Madrid, las responsables del club deportivo femenino Arsenal de la capital analizan las ventajas de los centros exclusivos para mujeres. Con el verano a la vuelta de la esquina, ya no hay excusas para ponerse en forma.

Actividades específicas:

Todas las clases que se ofertan, que son más de 250 a la semana en el caso de Arsenal en Madrid, están creadas para el cuerpo y la mente de la mujer. Fer González, la subdirectora del centro, destaca, por ejemplo, la clase de boxeo. También la de ballet clásico, que no se imparte en ningún club deportivo de la región. "Muy pocos hombres apuestan por ello y, por tanto, no hay oferta en los gimnasios mixtos", asegura la subdirectora del club.

Objetivos asegurados:

Cuando las clases y el ejercicio que realizan las mujeres es el específico para ellas es mucho más fácil alcanzar los objetivos que se planteen. También, según explica Fer González, el edificio, la estructura del centro y la dirección están enfocados a las féminas.

EL CUERPO Y LA MENTE DE LA MUJER, EL OBJETIVO DE LAS CLASES

LAS SOCIAS DISFRUTAN DEL EJERCICIO SIN SENTIRSE OBSERVADAS

CADA ALUMNA TIENE SU RUTINA PERSONAL DE EJERCICIOS

Desconexión y relajación:

La imagen es una de las cosas que más nos preocupan a todas las mujeres. De ahí que no nos guste sentirnos observadas mientras hacemos ejercicio. Al ser un gimnasio solo para mujeres, nos sentimos más tranquilas y relajadas. "Para todas las socias es su espacio, su universo, el lugar al que vienen a relajarse sin preocuparse de nada más", asegura María Alonso, directora de Arsenal Femenino Madrid, valorando esta ventaja del club.

Complicidad:

Una de las cosas que más satisfacen a sus responsables es la complicidad que se crea entre las socias. Hasta tal punto, que se hacen amigas. "Esto es mucho más que entrenar", dice Fer González. Y desde el centro lo fomentan con su programa Walking Woman, un paseo cultural por Madrid. También tienen un club de corredoras. Pero la mejor ayuda que reciben las nuevas inscritas es la de las que ya llevan años en el centro. "Nuestras mejores comerciales son nuestras socias", asegura María Alonso.

Protagonismo:

La socia es la protagonista indiscutible de Arsenal. Los profesores conocen la historia de cada una de ellas y adaptan constantemente su rutina de ejercicio a sus circunstancias. Así, aunque se cambia cada seis semanas, si la alumna se queda embarazada, acaba de dar a luz o empieza a viajar con más frecuencia, se adapta su plan de trabajo para que siga siendo beneficioso para ella.

Belleza:

A diferencia de los gimnasios mixtos, en este hay un espacio dedicado íntegramente a la belleza de la mujer. Lo componen decenas de cabinas en las que las mujeres pueden disfrutar de peluquería, manicura, pedicura y diversos tratamientos. "Damos mucha facilidad para las citas porque entendemos que nuestras socias tienen agendas muy apretadas y necesitan estar perfectas", comentan la directora y la subdirectora.

Instalaciones:

El edificio, situado en la calle Ortega y Gasset, 82, tiene 11 plantas, además de una azotea con piscina al aire libre. La ventaja es que está permitido que las mujeres hagan top-less, a diferencia que en la mayoría de los gimnasios mixtos.

La edad no importa:

Más de 80 años. Sí, porque en Arsenal la edad no se tiene en cuenta. Es más, se hace una programación específica para las mujeres de avanzada edad, que les permite cuidarse, pero con un entrenamiento que no sea lesivo. Fer González, la subdirectora de Arsenal, señala que han puesto en marcha fitness mental, una actividad para frenar el deterioro cognitivo. ●

¿HUMEDADES EN SU VIVIENDA?

en Acuasec **tenemos la solución**

Garantía hasta 30 años

acuaSEC®

Tratamientos DEFINITIVOS contra la humedad

Desde 1996, a la vanguardia de la tecnología

Premio A Tu Salud 2015

MEJOR EMPRESA EN EL TRATAMIENTO DEL AIRE

PREMIO A LA LABOR PROFESIONAL Y COMPROMISO CON LA EXCELENCIA

Excelencia

900 535 625

www.acuasec.com

PIDA SU DIAGNÓSTICO COMPLETO Y GRATUITO

Los jugadores celebrando el título en Zaragoza

FÚTBOL SALA | UEFA FUTSAL CUP

UNA LEYENDA INTERNACIONAL

El equipo de Torrejón de Ardoz se confirma como el gran dominador del fútbol sala continental tras ganar su quinta UEFA Futsal Cup ● Es la segunda vez en la historia que un campeón logra revalidar el título ● Su siguiente objetivo, la Liga

FRANCISCO QUIRÓS SORIANO
@franciscoquiros

Aún no ha llegado a los cincuenta años de vida, pero el Movistar Inter ya tiene el privilegio de ser considerado uno de los clubes más prestigiosos del fútbol sala mundial. Cuesta encontrar una disciplina deportiva en la que un equipo tenga tanto peso, como quedó demostrado el pasado fin de semana en Zaragoza, ciudad que fue testigo del quinto entorchado europeo de la 'máquina verde'.

Gran embajador de este deporte, de la ciudad de Torrejón de Ardoz en particular y de la Comunidad de Madrid en general, el Movistar Inter revalidó su condición de campeón de la UEFA Futsal Cup en el Pabellón Príncipe Felipe, y lo hizo por un camino muy parecido al de 2017. En semifinales ya tuvo que medir sus fuerzas con el otro gran favorito. Si el año pasado su rival en la antesala de la final era el Kairat Almaty, en esta ocasión le tocaba el turno al Barcelona Lassa, uno de los clubes con los que el Inter se está disputando buena parte de los campeonatos nacionales.

EL SPORTING PORTUGUÉS VOLVIÓ A SER SU RIVAL EN EL PARTIDO DECISIVO

El triunfo por 2-1 de los torrejoneros daba el pase a una final donde esperaba el Sporting de Portugal, un equipo ávido de revancha tras el contundente 7-0 del año anterior. En Zaragoza la balanza estuvo más equilibrada, pero el talento de Ricardinho, el poderío de Elissandro y el gran esfuerzo colectivo llevaban a las vitrinas madrileñas un nuevo trofeo, una conquista que tiene un sabor más especial si cabe después de unas semanas en las que la derrota en la final de la Copa de España con Jaén Paraíso Interior y la trágica pérdida del utillero Cecilio Rodríguez habían pintado un semblante triste en Torrejón.

El momento más emotivo: Un mes y doce días después de su muerte en pleno partido con Naturpellet Segovia, el recuerdo del utillero Cecilio Rodríguez se hizo presente en los festejos de la UEFA Futsal Cup. Su esposa Esperanza levantó el trofeo.

Mirando al futuro

Pero la relación de simbiosis de Inter con el éxito obliga al equipo de Jesús Velasco a no conformarse con esta UEFA Futsal Cup, poniendo la atención en su próximo reto: la conquista de la que sería su quinta Liga consecutiva y la decimotercera de su abarrotado palmarés.

El primer paso para ello es cerrar la fase regular como líder, algo para lo que le basta con ganar este sábado (19 horas) en el Jorge Garbajosa al Levante.

LOS HOMBRES CLAVE

RICARDINHO: Por segundo año consecutivo volvió a ser elegido MVP de la final, gracias a su enorme aportación en el partido. Muchos debaten ya sobre si es el mejor jugador de la historia.

CARLOS ORTIZ: Capitán y alma máter del equipo, el madrileño vive una segunda juventud a sus 34 años. A su seguridad defensiva sumó un 'doblete' decisivo en las semifinales.

GADEIA: El internacional brasileño se ha convertido en el mejor socio de Ricardinho. Suyo fue el gol que abrió la lata en la final, a los que hay que añadir los 23 tantos que lleva en la Liga.

JESÚS VELASCO: Llegó hace seis años desde Caja Segovia para sacar al club de la depresión y los números le han dado la razón. Con él, Inter ha recuperado su lugar hegemónico.

BALONCESTO | LIGA ENDESA

Una semana clave para el Madrid de Pablo Laso

Los blancos se juegan el pase a la 'Final Four' ● Dos días después, derbi con el Estudiantes

29/04 | 18:30H.
ESTU | 11º | 14VIC.
RMA | 1º | 25VIC.

F. Q. SORIANO
@franciscoquiros

Los amantes del baloncesto en general y los aficionados del Real Madrid en particular se preparan para un fin de semana con varias citas de relumbrón, comenzando por el cuarto choque de la eliminatoria de cuartos de final de la Euroliga frente al Panathinaikos. El partido se disputará este viernes (21 horas) en el WiZink Center, en la que será la primera oportunidad para que los hombres de Pablo Laso logren el pase a la 'Final Four' de Belgrado, después del brillante triunfo cosechado el pasado miércoles en Madrid.

Agenda

En el caso de que el equipo griego forzase el quinto y definitivo encuentro, éste se jugaría el martes 1 de mayo en el OAKA de Atenas.

Días intensos para el Real Madrid AMDREA SÁNCHEZ / GENTE

LOS COLEGIALES ESTÁN A DOS VICTORIAS DEL OCTAVO DE LA CLASIFICACIÓN

Lo que sí es seguro es que este domingo (18:30 horas) el Real Madrid protagonizará un partido de rivalidad vecinal con el Movistar Estudiantes, en el que los blancos ejercerán de forma simbólica como visitantes. Con un balance de 20-5 y un partido pendiente frente al Kirolbet Baskonia que se jugará el próximo jueves 3 (18 horas) en el WiZink Center, los blancos pueden asegurar su liderato en la fase regular, lo que les valdría para contar con el factor cancha a favor en los 'play-offs' por el título.

En esas eliminatorias también intenta meterse un Movistar Estudiantes que actualmente es undécimo, con 14 victorias, sólo dos menos que el octavo clasificado, el UCAM Murcia.

Eliminatoria por el título

WATERPOLO | 'PLAY-OFF'

El Real Canoe busca la sorpresa ante el Barceloneta

REDACCIÓN

Un triunfo por 15-8 ante el Molins de Rei sirvió al Real Canoe para cerrar la fase regular de la Liga Premaat con un buen sabor de boca, dado que su amplia ventaja respecto al noveno clasificado permitía a los madrileños hacerse con el billete para los 'play-offs' por el título con varias semanas de antelación.

Una vez logrado el objetivo, ahora les toca cambiar el chip y centrarse en las eliminatorias por el título, donde los pupilos de Javier Cáceres deberán superar un duro examen. El hecho de acabar la fase regular en octava posición les ha abocado a un emparejamiento con el líder, el Atlètic-Barceloneta. El primer asalto tendrá lugar este martes día 1 (12:45 horas) en Cataluña, con la vuelta el jueves 3 (13 horas) en Madrid.

FÚTBOL | PRIMERA DIVISIÓN

Europa le roba la atención a la Liga

Nueva jornada para Real y Atlético pensando en las semis continentales

A. RODRÍGUEZ

A la espera de que el Barcelona confirme el título de campeón de Liga, tanto el Real Madrid como el Atlético llegan a una nueva jornada de Liga con la mente puesta en su periplo europeo.

Los blancos, terceros en la clasificación, reciben este sábado (18:30 horas) al Leganés, tres días después del importante esfuerzo en el campo del Bayern. Con la vuelta ante el conjunto bávaro fijada para el martes 1 (20:45 horas), no sería extraño que Zidane diera descanso a algunos de sus jugadores más habituales en el once.

Celebración

El mismo tiempo de descanso tendrá un Atlético que este jueves disputaba la ida de las semifinales de la Europa League en el campo del Arsenal londinense. Tras ese choque, los de Simeone visitan Mendizorroza este domingo (16:15 horas) en la semana que el club cumple 115 años. El mejor regalo, además de sumar esos tres puntos, sería el pase a la final de la Europa League. La vuelva, el jueves día 3.

El Atlético sigue en segunda posición LALIGA.ES

GIRONA: El entorno del monasterio-abadía de Sant Pere de Galligants es el puerto de Braavos, la ciudad custodiada por la colosal estatua del Titán. La Plaça dels Jurats se convierte en un teatro y las calles del centro medieval en un zoco.

OSUNA (SEVILLA): El dragón díscolo de Daenerys Targaryen aparece en el Foso de Daznak para salvar a su madre de una muerte casi segura a manos de cientos de Hijos de la Arpía. Todo ocurre en un escenario que parece, cono efectivamente así es, una plaza de toros. En concreto, la de Osuna, recuperada para la ocasión.

CAMPILLO DE DUEÑAS (GUADALAJARA): El Castillo de Zafra, del siglo XII, es un paisaje perfecto que sirvió para recrear la Torre de la Alegría de Dorne. Este fue el escenario donde Ned Stark vio morir a su hermana, Lyanna.

BARDENAS REALES (NAVARRA): Es un entorno de arcilla y arenisca, semidesértico y declarado parque natural en casi todo el territorio que ocupa, en la famosa serie forma parte del Mar Dothraki.

PEÑÍSCOLA (CASTELLÓN): La Puerta de Felipe II, la Plaza de Santa María, el Parque de la Artillería y la Plaza de Armas de la ciudad castellonense, uno de los 'Pueblos más bonitos de España', han servido como calles, jardines y graneros de Meereen.

PLANES | CONOCE LOS EMPLAZAMIENTOS

Un 'juego' muy real

Madrid y Barcelona acogen el 8 y 10 de mayo sendos conciertos de la banda sonora de 'Juego de Tronos' de mano de su compositor Ramin Djawadi ● Coincidiendo con estas citas, GENTE recorre algunos de los enclaves más pintorescos y también espectaculares donde fue grabada

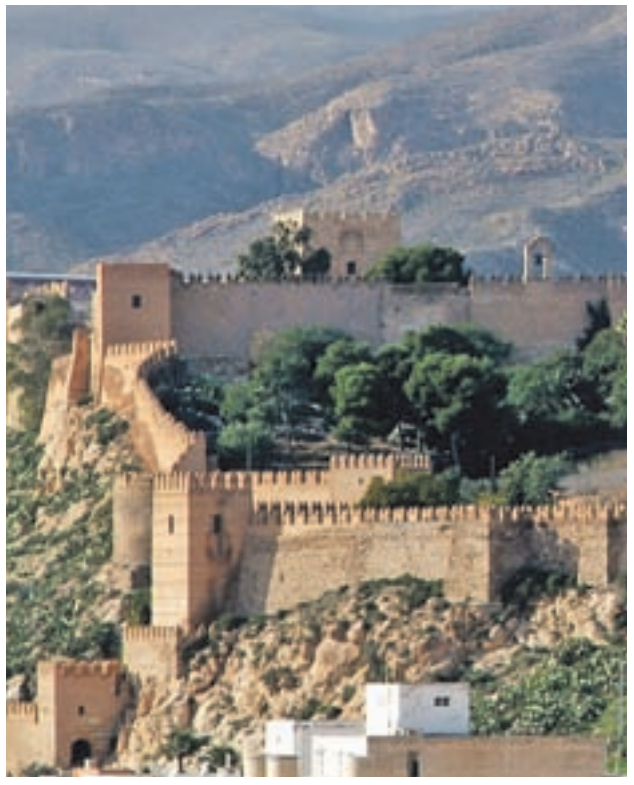
POR **ALBERTO ESCRIBANO GARCÍA** (@albertoescri)

La serie de éxito mundial 'Juego de Tronos', en forma de dos multitudinarios conciertos en Madrid (8 de mayo, WiZink Center) y Barcelona (10 de mayo, Palau Sant Jordi), llega a nuestro país para hacer disfrutar a sus millones de fans.

Las bandas sonoras más épicas del momento, de la mano del compositor Ramin Djawadi, harán vivir una experiencia única, en la que música y espectáculo en vivo se fusionan para trasladar a la serie a quienes acudan a estas citas, y, por supuesto, también a formar parte de ella.

Ruta por los escenarios

Y para quienes quieran tener una experiencia completa, con el puente del 1 de mayo a la vuelta de la esquina, GENTE propone una ruta por algunos de los principales escenarios de nuestro país visitados por los protagonistas de la serie en alguna de sus temporadas. Los hay en el norte, en el sur, en el este y también en el oeste, y es que España ha sido uno de los enclaves preferidos.



LA ALCAZABA (ALMERÍA): La capital de Dorne en la serie es una localización excepcional para cualquier producción con tintes medievales. La Alcazaba y Murallas del Cerro de San Cristóbal son testimonios de la cultura musulmana en la Península.

ESPAÑA HA SIDO UNO DE LOS ENCLAVES PREFERIDOS PARA LA GRABACIÓN

La Alcazaba de Almería, la plaza de toros de Osuna (Sevilla), el monasterio de Sant Pere de Galligants en Girona, Peñíscola (Castellón) o el castillo de Zafra (Guadalajara) puede que no sean tan famosos como los parajes de Irlanda, Islandia o incluso Malta, pero también han dado la vuelta al mundo y merece la pena conocerlos.

TERRAZAS | PROPUESTAS

Descubriendo Madrid a vista de pájaro

Conseguir una imagen de 360 grados desde las alturas de la capital es posible ● Hay opciones para todos los gustos, ya sea para ver sus emblemáticas calles o su 'skyline' ● Os acompañamos en este curioso y bonito paseo por las nubes

PAZ OLIVARES
@paz21olivares

Dicen que de Madrid al cielo, pero siempre haría falta un agujerito para verlo. Y es que en la capital no nos faltan miradores para disfrutar de las mejores vistas de la ciudad. En GENTE nos subimos a las alturas para tener una panorámica espectacular desde cinco rincones diferentes.

Deleitarse con el 'skyline' de nuestra metrópolis nunca fue tan maravilloso, y más ahora que llega el buen tiempo y las terrazas nos dan la bienvenida con los brazos bien abiertos.

Aprovechamos la apertura del mirador de la estatua de Alfonso XII del estanque del Retiro para añadir los mejores lugares para disfrutar una tarde viendo los famosos atardeceres velazqueños de Madrid, que no solo están en las paredes del Museo del Prado.

CÍRCULO DE BELLAS ARTES: Al lado del edificio Metrópolis, en la calle Alcalá, se alza esta terraza, una de las preferidas de los madrileños, donde disfrutar de una de las puestas de sol más bonitas. La entrada cuesta 4 euros, pero merece la pena el precio.

Desde las alturas

Opciones hay muchas y no todas están concentradas en las mismas zonas, sino que están bien repartidas, tanto si queremos algo más de ciudad como si somos más partidarios de las afueras. Este último caso podemos encontrarlo si nos acercamos al Cerro del Tío Pío, situado en Vallecas. En cuanto al centro, una buena idea es, por ejemplo, subir a la cúpula de la Catedral de La Almudena.

TELEFÉRICO DE LA CASA DE CAMPO: Es una magnífica oportunidad, tanto para madrileños como para turistas, de sobrevolar la parte más verde de la ciudad y contemplar desde el aire su parte más histórica. Además de ofrecer unas vistas panorámicas inmejorables, el teleférico es un medio de transporte rápido y sostenible para llegar al corazón de la Casa de Campo. Cuesta 6 euros, ida y vuelta.

VISTAS DESDE EL FARO DE MONCLOA: En plena Ciudad Universitaria emerge el Faro de Moncloa. Tras subir en un ascensor panorámico hasta una altura de 92 metros, se llega a un mirador con enormes cristaleras para tener una imagen en 360 grados. Arriba, los visitantes podrán empaparse de información, ya que en las barandillas de los ventanales hay pequeños trozos de la historia de Madrid.

'VENGADORES: INFINITY WAR'

La venganza se sirve muy fría

La exitosa saga cinematográfica estrena su tercer título tres años después de 'La venganza de Ultrón' ● En esta ocasión, la dirección ha sido asumida por los hermanos Russo, encargados también del epílogo que llegará a las salas el próximo año

F. Q. SORIANO
@franciscoquiros

Como no hay dos sin tres, una de las sagas cinematográficas más prolíficas del universo Marvel estrena una nueva entrega este viernes 27, bajo el título 'Vengadores: Infinity War'. La gran expectación que habitualmente generan estas producciones ha sido alimentada por los comentarios de uno de sus directores, Anthony Russo: "Nadie ha visto una película así porque nunca se ha hecho algo similar. Esto es únicamente posible por el camino que ha recorrido el estudio Marvel en la última década".

Anthony y su hermano Joe toman el relevo de Joss Whedon, quien dirigió el título anterior, 'La venganza de Ultrón', que se estrenó en 2015. Tres años después, la espera de los fans de la saga toca a su fin gracias a un film en el que no faltan los ingredientes habituales del género: efectos especiales, trama vertiginosa y acción, mucha acción. La guinda del pastel es una batalla tremenda en la que Los Vengadores y Los Guardianes de la Galaxia deberán frenar los pies al enemigo común, Thanos.

ROBERT DOWNEY JR O SCARLETT JOHANSSON APARECEN EN UN AMPLIO REPARTO

LOS HERMANOS RUSSO ASEGURAN QUE "NADIE HA VISTO UNA PELÍCULA ASÍ"

Hermetismo

Los pronósticos cifran en unos 160 millones de euros la recaudación que tendrá la película a nivel mundial, un impacto generado, en parte, por un reparto tan reconocible como numeroso, con estrellas de la talla de Robert Downey JR, Chris Hemsworth, Mark Ruffalo o Scarlett Johansson, entre otros.

Todo el elenco asegura que no conoce nada respecto al epílogo de la saga, un cuarto título cuyo estreno está previsto para 2019.

Fotograma de uno de los estrenos más esperados de este 2018

Imagen de 'Noche de juegos'

'NOCHE DE JUEGOS' Y 'MAMÁ SE FUE DE VIAJE'

Dos alternativas para unas buenas carcajadas

Un título argentino y otro norteamericano representan las apuestas de la semana en materia de comedia, con dosis de misterio

Ir al cine es una afición en la que el espectador puede perseguir diferentes metas. Una de ellas suele ser el deseo de desconectar de la rutina, un objetivo para el que el género de la comedia puede ser muy socorrido.

Para quienes se decanten por esta opción, la cartelera ofrece desde este viernes dos apuestas con puntos de partida muy diferentes, tanto en la trama como en el país de creación, pero con una finalidad común: arrancar carcajadas en el patio de butacas.

Diferencias

La primera de las películas es 'Mamá se fue de viaje', una producción argentina en la que un rostro ligado al celuloide sudamericano, Diego Peretti, se enfrenta a una situación conocida por cualquier padre: qué hacer con tus hijos cuando la madre se ausenta unos días del hogar.

Otra fórmula recurrente, la de las situaciones hilarantes que genera una juerga nocturna, es la apuesta de 'Noche de juegos', un título protagonizado por Jason Bateman, Kyle Chandler y Rachel McAdams en el que un grupo de amigos se reúne para afrontar unas pruebas en las que aparecerá un elemento inesperado: el misterio.

OTROS ESTRENOS

DECISIONES POR LOS AIRES: Alemania, Israel, Palestina y Uganda. La nueva película del brasileño José Padilha supone un cursillo acelerado sobre la complicadas relaciones internacionales que regían el planeta en 1976.

'7 DÍAS EN ENTEBBE' >> Thriller | 107 minutos | Daniel Brühl y Rosamund Pike

AMOR DE MADRE A LA ITALIANA: Fortunata es la madre de Bárbara, una niña de ocho años que va al psicólogo tras el divorcio de sus padres. Los giros en las relaciones entre todos estos personajes dan ritmo a un film con toques de comedia.

'FORTUNATA' >> Drama | 103 minutos | Jasmine Trinca y Stefano Accorsi

MÁS QUE UNA CEREMONIA: El reparto de invitaciones para una boda en Palestina pone el acento en unas situaciones (relaciones y conflictos) familiares que, lejos de lo que pudiera creerse, también se dan lejos de nuestras fronteras.

'INVITACIÓN DE BODA' >> Drama | 96 minutos | Saleh Bakri

SUDOKUS

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

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

Cómo jugar: 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 IZQ.:

SOLUCIÓN DCHA.:

HORÓSCOPO | LA PREDICCIÓN DE LA SEMANA

ARIES 21 MARZO — 20 ABRIL

ACCIÓN: Atención a lo que firmas. **SENTIMIENTOS:** Desafío en tus elecciones rápidas. **SUERTE:** En tus momentos de ocio y diversión. **SALUD:** La calma y tranquilidad son tu principal ayuda.

TAURO 21 ABRIL — 21 MAYO

ACCIÓN: Disfruta de tus pequeñas buenas acciones. **SENTIMIENTOS:** Con la familia y personas cercanas a ti. **SUERTE:** En tus actitudes para ayudar. **SALUD:** Haz ejercicio para animarte.

GÉMINIS 22 MAYO — 21 JUNIO

ACCIÓN: Remodela el hogar y ganarás espacio. **SENTIMIENTOS:** Romance y aventura. **SUERTE:** En tu economía y en tus ganancias. **SALUD:** Evita las prisas. Tómate tu tiempo en todo.

CÁNCER 22 JUNIO — 22 JULIO

ACCIÓN: En fiestas con amigos. **SENTIMIENTOS:** Es importante tener tiempo para hablar de forma tranquila. **SUERTE:** Te sientes el eje de los demás. **SALUD:** Un paseo para respirar es la clave.

LEO 23 JULIO — 22 AGOSTO

ACCIÓN: Vigila tus inversiones a largo plazo. **SENTIMIENTOS:** Tiempo de amores románticos. **SUERTE:** Guíate por tu gran intuición. **SALUD:** Respirar y aumentar tu capacidad pulmonar.

VIRGO 23 AGOSTO — 22 SEPTIEMBRE

ACCIÓN: Nuevas iniciativas. **SENTIMIENTOS:** Necesitas consensuar a la luz de las velas. **SUERTE:** En tus nuevos proyectos. **SALUD:** Hábitos saludables y desfogar tu energía acumulada.

LIBRA 23 SEPTIEMBRE — 22 OCTUBRE

ACCIÓN: Sigue tus corazonadas. **SENTIMIENTOS:** No te tomes todo tan a la tremenda. **SUERTE:** En tu proyección social. **SALUD:** Has recuperado bastante de tu energía vital.

ESCORPIO 23 OCTUBRE — 22 NOVIEMBRE

ACCIÓN: Planifica bien tus proyectos. **SENTIMIENTOS:** Ambiente revuelto. Calma. **SUERTE:** Tus nuevos conocimientos te ayudarán. **SALUD:** Necesitas evadirte y realizar distracciones intensas.

SAGITARIO 23 NOVIEMBRE — 21 DICIEMBRE

ACCIÓN: En tu profesión. **SENTIMIENTOS:** Lánzate de lleno si te interesa mucho esa persona. **SUERTE:** Llegarán regalos inesperados a tu vida. **SALUD:** Momento balsámico y feliz. Aprovecha.

CAPRICORNIO 22 DICIEMBRE — 20 ENERO

ACCIÓN: Utiliza tu sabiduría interior. **SENTIMIENTOS:** Romanticismo y aventura. **SUERTE:** Con la pareja y amistades íntimas. **SALUD:** Tendrás que vigilar las vías altas y pulmones.

ACUARIO 21 ENERO — 19 FEBRERO

ACCIÓN: Recibirás un regalo inesperado. **SENTIMIENTOS:** Una comunicación seria y productiva es necesaria. **SUERTE:** Si sabes dar ayuda, recibirás tu recompensa. **SALUD:** Deporte y hábitos saludables.

PISCIS 20 FEBRERO — 20 MARZO

ACCIÓN: En tu forma extra de tener ganancias. **SENTIMIENTOS:** Habla con sinceridad, será fantástico. **SUERTE:** Tu empatía será la clave. **SALUD:** Necesitas relajarte en un ambiente tranquilo.

Gente
ANUNCIOS CLASIFICADOS

Para poner su anuncio llame al:
91 548 02 63

Ponga su anuncio en: General Ricardos 151 - Bajo. 28019 Madrid. (Metro Oporto L5 y L6) 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.

Ávila: 807 505 783* Palencia: 807 505 781*
Burgos: 807 505 132* Santander: 807 505 779*
León: 807 517 310* Segovia: 807 505 789*
Logroño: 807 505 794* Valladolid: 807 517 023*

CRÉDITO PERSONAL & HIPOTECARIO
Liquidez, Reunificamos deudas, Atrasos, Asnef, Embargos, Subastas...
CÓMODAS CUOTAS O 1 AÑO SIN PAGOS
LLAMADA GRATUITA 900 900 903
segurban.com

1. INMOBILIARIA
1.1. VENTA PISOS

OFERTA

VENDO CASA PARA REFORMAR Y BODEGA. 200 M2. 12.000€. VALDEANTE. ARANDA DUERO. BURGOS. 669327710.

1.2. ALQUILER PISOS

OFERTA

APARTAMENTO 430€. 611294067.

ESTUDIOS / Apartamentos. 400€ / 480€. 699971875.

PISO. 500€. 611294082

1.4. VACACIONES

OFERTA

SANJENJO. Apartamento 2 habitaciones, ajardinado. Frente playa. Tardes. 607271916.

2. EMPLEO

OFERTA

BUSCAMOS vendedores. 697200804.

INGRESOS Extras. 685555798.

DEMANDA

BUSCO trabajo como interna. 664398130.

COBRO la voluntad. Ángel, pintor español. Experiencia. 639006668.

CUIDO Mayores. Interna. 697739495.

ESPAÑOLA cocina, limpieza. 665840303.

TRABAJARÍA. Hombre 45 años. En cualquier sector. S/S. y Salario base. Turno de tarde. 690278779. 602591684.

8. OCIO
8.1. LIBROS

DEMANDA

COMPRO libros hasta 1€. 656344294.

8.2. JUGUETES

DEMANDA

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

COMPRO juguetes. Scalextric, Mádelman, Nancy, Playmobil, Trenes. 609148383.

SCALEXTRIC. Compro coches, pistas. 916106324 / 699464063.

10. INFORMÁTICA
10.2. ASISTENCIA TEC.

OFERTA

INFORMÁTICO Domicilios. 671277949.

15. RELACIONES
15.2. ÉL BUSCA ELLA

DEMANDA

UNIVERSITARIO busca mujer, amistad, matrimonio hasta 48 años. 677026947.

ES NOTIFICADO QUE YO, DAMINI CHADHA HIJA DE RAKESH CHADHA PASAPORTE Nº K0702746. NACIONALIDAD INDIA, HE CAMBIADO MI GÉNERO Y NOMBRE. EL NUEVO NOMBRE ES DAMAN CHADHA HIJO DE RAKESH CHADHA.

15.3. ELLA BUSCA ÉL

DEMANDA

BUSCO pareja. Seriedad. 697739495.

HIPOTECAS
SOLUCIONAMOS SU PROBLEMA
COMPRUÉBELO
ESTUDIOS TOTALMENTE GRATUITOS HECHOS A SUS NECESIDADES
Información: J. Martín - Telf: 676 640 200
euromercados@hotmail.com

VENTA DE
LICENCIA DE FARMACIA
EN MADRID
M-1007-F (en concurso)
Información: www.mundiliquidaciones.info
Telf: 673 263 203

AUTÉNTICO VIDENTE AFRICANO
Maestro Mamadou resuelve cualquier tipo de problema con rapidez.
Amor, recuperación de pareja, amarres, atracción pasional, endulzamiento. Alejar malas influencias, suerte en los negocios, trabajos, estudios, azar. Quito mal de ojo y maleficios. Potencio la sexualidad.
TRABAJO SERIO Y EFICAZ RESULTADOS EN 3 A 7 DIAS
914 743 635
699 615 558
EMBAJADORES
Pº Sta. María de la Cabeza 74, 6ºb

MAESTRO CISSE
VIDENTE CURANDERO
ESPECIALISTA TRABAJO SERIO Y EFICAZ
ADIVINACIÓN COMPLETA Y CLARA
30 AÑOS EXPERIENCIA. SOLUCIONA CUALQUIER PROBLEMA. AMARRES, RECUPERO PAREJA DE 3 A 7 DÍAS, MAL OJO, IMPOTENCIA SEXUAL, DEPRESIONES, ATRAER CLIENTES, SUERTE NEGOCIOS, PROTECCION FAMILIAR, MANTENER TRABAJO, ENDULZAMIENTOS, JUSTICIA, EXÁMENES, DEPORTES, ENFERMEDADES...
ME DESPLAZO, ATIENDO TODOS DÍAS DE 8 A 22 H. TRABAJOS A DISTANCIA
918 275 707
654 127 028
RESULTADOS GARANTIZADOS 100 % DE 3 A 7 DÍAS. POSIBLE CORRESPONDENCIA.

Gente

EDITA: GENTE EN MADRID, S.L. • **DIRECCIÓN:** CONDE DE PEÑALVER, 17 – 1A. PLANTA – 28006, MADRID • **TELÉFONO:** 91 369 77 88 • **DEPÓSITO LEGAL:** M-18768-2013

GRUPO DE INFORMACIÓN GENTE · DISTRIBUCIÓN GRATUITA **Nº 910**

A CORUÑA | ALBACETE | ALICANTE | ALMERÍA | ÁVILA | BADAJOZ | BARCELONA | BILBAO | BURGOS | CÁCERES | CÁDIZ | CASTELLÓN | CIUDAD REAL | CÓRDOBA | CUENCA | DONOSTIA - SAN SEBASTIÁN
GIJÓN | GIRONA | GRANADA | GUADALAJARA | HUELVA | HUESCA | JAÉN | LEÓN | LLEIDA | LOGROÑO | LUGO | MADRID | MÁLAGA | MURCIA | OVIEDO | OURENSE | PALENCIA | PAMPLONA | PONTEVEDRA
SALAMANCA | SANTANDER | SANTIAGO DE COMPOSTELA | SEGOVIA | SEVILLA | SORIA | TARRAGONA | TERUEL | TOLEDO | VALENCIA | VALLADOLID | VIGO | VITORIA - GASTEIZ | ZAMORA | ZARAGOZA

COMPRA – VENTA DE LIBROS

COMPRAMOS LIBROS

Y bibliotecas a domicilio

Hacemos envíos a todo el mundo

www.librosalcana.com - info@librosalcana.com

C/ Marqués de Viana, 52 - 28039 Madrid

Tel.: 91. 220 42. 63 - 629. 240. 523 - 664. 442. 863