

MUYFAN | ENTREVISTA | PÁG. 10

“La realidad empieza a ser muy aburrida”

El actor **Tristán Ulloa** acaba de estrenar la obra de teatro ‘El Precio’, participa en la serie ‘Snatch’ de Orange TV y aparecerá en la nueva entrega de ‘Terminator’



ECONOMÍA | PÁG. 4

Los PGE de Sánchez necesitan el apoyo de los nacionalistas

El Gobierno pacta con Podemos los presupuestos, pero no logra el respaldo necesario ● El salario mínimo de 900 euros, entre las medidas acordadas ● El Ejecutivo se reunirá con el PNV primero



Pedro Sánchez y Pablo Iglesias en la firma del pacto



INUNDACIONES | PÁG. 3

Más de 1.300 zonas en riesgo potencial

El Ministerio para la Transición Ecológica calcula 850 áreas fluviales y 450 marinas en las que podría haber inundaciones ● El Cantábrico Occidental concentra 110 y las Islas Baleares, 43 ● Existen planes de control desde 2016, pero en muchos casos no se han puesto en marcha las medidas

DEPORTES | PÁG. 8

El Levante pone a prueba a Julen Lopetegui

El técnico del Real Madrid, en entredicho por los últimos resultados, se enfrenta a una semana que podría ser clave ● El conjunto blanco lleva más de 400 minutos sin marcar

SEGURIDAD | PÁG. 6

Primeros pasos para la reforma de la Ley Mordaza

El Congreso de los Diputados constituye la ponencia donde se debatirá la modificación

MUYFAN | PÁG. 12

Viste de estilo tu otoño con los mejores complementos

Las botas cowboy, las maxi bufandas y los zarcillo serán tendencia esta temporada

LA FRASE

"Prevenir a la UE sobre los presupuestos no es hablar mal de España"

Pablo Casado

El líder del Partido Popular cree que las cuentas presentadas por el Ejecutivo de Pedro Sánchez llevarán al país a "una nueva recesión".



LA CIFRA

12,3

Millones de personas en la cuerda floja

El riesgo de pobreza en España bajó hasta el 26,6% en 2017, aunque afecta a más de 12,3 millones de personas.

EL PERSONAJE



Ganador masculino con título femenino

Una novela histórica, 'Yo, Julia', le ha valido a Santiago Posteguillo para alzarse con el Premio Planeta 2018. Ayanta Barili fue finalista con su obra 'Un mar violeta oscuro'.

EDITA:
GENTE EN MADRID, S.L.

EDITOR:
FERNANDO IBÁÑEZ

REDACTORA JEFE:
MAMEN CRESPO

COORDINACIÓN:
LILIANA PELLICER

REDACCIÓN:
FRANCISCO QUIRÓS
JAIME DOMÍNGUEZ

JEFE DE FOTOGRAFÍA:
CHEMA MARTÍNEZ

JEFE DE MAQUETACIÓN:
CARLOS ZUGASTI

MAQUETACIÓN:
ENRIQUE ALONSO

COLABORADORES:
MIGUEL HERNÁNDEZ
(Redacción)

ALBERTO ESCRIBANO
(Redacción)

SOFÍA CARMONA
(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

El padre de la novia

MAMEN CRESPO COLLADA · REDACTORA JEFE

Discreción, segundo plano, prudencia. ¡Qué difícil lograr reunir en una sola persona todos estos requisitos! y mucho más si de una boda se trata, donde lo que llama la atención son los tocados más grandes, los vestidos más llamativos o las mejores joyas. En estos casos, muchos se olvidan de que menos siempre es más y terminan por aparecer disfrazados y muy lejos de cómo son realmente. Afortunadamente, en la boda de la que he disfrutado este fin de semana en Asturias primaron la elegancia y la sencillez, que tanto me gustan. Pero a lo que voy, que, si no, termino haciendo una crónica de los mejores momentos del enlace, y no es lo que pretendo, aunque confieso que no me importaría, pero tendrá que ser en otra ocasión. Una vez más me quedo con el papel del padre de la novia. Y en todos estos eventos me pasa lo mismo, no puedo evitarlo. Me encanta, en todos los enlaces a los que voy, ver cómo pasa prácticamente desapercibido el padrino, que es protagonista, aunque solo sea porque entra en la Iglesia junto a la novia, el momento más esperado de cualquier boda. El amor entre los novios es precioso, pero a mí me encanta, sin duda, esa tierna mirada del padre hacia su hija acompañándola al altar, la emoción que desprende mientras escucha cómo se unen en matrimonio y la ilusión del baile con su niña ya convertida en una mujer casada. Eso por no hablar del papel de organizador y anfitrión que realiza durante todo el evento sin apenas hacerse notar. En la figura del padrino conviven tantas cosas en ese día que es imposible no tener en cuenta su discreto y bonito papel. Sirvan estas líneas para homenajear a todos los papás-padrinos, felices en silencio, cuando la niña de su casa vuela hacia su futuro.



**SÍGUEME EN LAS
REDES SOCIALES:**

@mamencrespo

@mamencrespocollada

LA FOTO DE LA SEMANA



Derechos laborales por los suelos

El sindicato USO ha denunciado la "penosa situación que han tenido que soportar" los tripulantes de Ryanair, "que se vieron obligados a dormir en el suelo de una sala del aeropuerto de Málaga-Costa del Sol debido a las tormentas en Portugal", que han complicado el tráfico aéreo estos días.

EL SEMÁFORO



Posible trato de favor en la Junta de Andalucía

Una sentencia pone de manifiesto que la empresa en la que trabajaba la hija de Manuel Chaves recibió una ayuda de la Junta de Andalucía durante la presidencia de su padre.



Cepsa se queda a medio depósito

Era uno de los estrenos más esperados, pero la compañía petrolera ha suspendido su salida a Bolsa, dirigida a inversores institucionales y a empleados, ante la inestabilidad de los mercados.



Reconocimiento para la familia sanitaria

La Organización Mundial de la Medicina de Familia ha elegido a Verónica Casado como la mejor médica de familia del mundo. La organización la considera la mejor en cinco categorías.





Consecuencias: Las fuertes lluvias de la pasada semana en la zona de Llevant de Mallorca provocaron al menos 12 víctimas mortales

Más de 1.300 zonas con riesgo potencial de inundaciones

Un total de 850 son áreas fluviales y 450, marinas ● Existen planes para evitarlas desde 2016, pero en muchos casos las medidas no se han realizado

GENTE
@gentedigital

España tiene un total de 1.342 áreas de riesgo potencial significativo de inundación, de los que 850 son áreas fluviales y otras 450, marinas, según datos del Sistema Nacional de Cartografía de Zonas Inundables del Ministerio para la Transición Ecológica. Precisamente varias de ellas se en-

cuentran en la zona afectada por el desbordamiento del pasado martes del torrente de Sant Llorenç, en Mallorca, donde doce personas perdieron la vida y un menor de cinco años continúa desaparecido al cierre de esta edición.

Los últimos días, la lluvia se ha convertido en una constante en nuestro país, con las inundaciones del Llevant de Mallorca y el paso de los huracanes ya convertidos en bo-



Zona catastrófica: El Gobierno inició el pasado jueves los trámites para declarar el Llevant de Mallorca como área "afectada gravemente por una emergencia de protección civil".

rrascas Leslie y Michael después, provocando al menos 17 heridos en Cataluña.

Por demarcaciones

En la actualidad y por demarcaciones hidrográficas, los planes de riesgo de inundación reflejan 110 áreas de riesgo potencial significativo en Cantábrico occidental; 73 en Cantábrico oriental; 7 en Ceuta; 42 en las cuencas interinas de Cataluña; 200 en las Cuencas Mediterráneas de Andalucía; 26 en el Duero; 46 en Ebro; 7 en la isla de El Hie-

EL CANTÁBRICO OCCIDENTAL CONCENTRA 110 ÁREAS DE RIESGO SIGNIFICATIVO

ro; 34 en Fuerteventura; 210 en Galicia-costa; y 46 en Gran Canaria.

Además, Guadalete-Barbate cuenta con 44 zonas; Guadalquivir, 110; Guadiana, 43; otras tantas (43) en Islas Baleares; Júcar, 58; La Gomera, 7; Lanzarote, 37; La Palma, 12; Melilla, 5; Miño-Sil, 24; Segura, 44; Tajo, 33; Tenerife, 45 y Tinto-Odiel y Piedras, 35 áreas con riesgo significativo de inundación.

Sin embargo, fuentes ministeriales explican que estas áreas están siendo revisadas y que, previsiblemente, aumentarán.

Estos planes contemplan actuaciones como obras en cauces, trabajos de restauración de ríos, encauzamientos u ordenación del territorio. Todo se está poniendo en marcha desde 2016, aunque en la mayor parte de los casos no se han implantado todas las medidas.

El Gobierno se desvincula del encuentro Zapatero-Otegi

GENTE

El expresidente del Gobierno José Luis Rodríguez Zapatero no informó previa ni posteriormente al jefe del Ejecutivo, Pedro Sánchez, del encuentro que mantuvo el 8 de septiembre pasado con el coordinador general de EH Bildu, Arnaldo Otegi.

"El jefe del Ejecutivo no ha tenido información ni antes de la reunión ni después", se limitó a señalar la ministra de Educación, FP y portavoz del Ejecutivo, Isabel Celaá, en la rueda de prensa posterior al Consejo de Ministros extraordinario celebrado el pasado lunes día 15.

Como ciudadano

Fuentes del Gobierno señalaron posteriormente que "el ciudadano Zapatero" tiene libertad para verse con quien estime conveniente, subrayando así el carácter personal del encuentro, pedido por Otegi porque quería conocer en persona al presidente socialista que autorizó contactos con ETA encaminadas a explorar el fin de la actividad terrorista de la banda.

Pese a las exigencias del PP a Sánchez pidiéndole que desautorice a Zapatero si no tenía conocimiento previo de ese encuentro, desde el Gobierno las fuentes consultadas rehusaron entrar a valorar una entrevista de la que no tuvieron conocimiento alguno.

Por su parte, el líder de C's, Albert Rivera, se preguntó si Sánchez lo ha enviado para conseguir el apoyo de este partido a los PGE.

La Casa Real justifica el error de protocolo del 12-0

Explican que el presidente del Gobierno y su mujer seguían las indicaciones de su personal ● Unos 1.500 invitados acudieron a la recepción

GENTE

La Casa Real emitió un comunicado para "aclarar" el "malentendido" surgido durante la recepción en el Palacio Real del pasado viernes, con motivo de la Fiesta Nacional del 12 de octubre, cuando el presidente del Gobierno, Pedro Sánchez, y su esposa,

Begoña Gómez, se situaron junto a los Reyes después de saludarlos.

Ante "las interpretaciones surgidas", tal y como informaron fuentes de Zarzuela, la Casa Real asegura que tanto el presidente como su esposa "siguieron en efecto y en todo momento las indica-

ciones" de su personal. Según las instrucciones recibidas, Sánchez y su esposa debían permanecer "en el Salón del Trono del Palacio Real con sus majestades, hasta que los siguientes invitados llegaran a dicho salón para proceder al tradicional saludo a los Reyes".

Motivos

"Como quiera que la presencia del resto de invitados quedó restablecida de forma in-

mediata, el ritmo habitual fue recuperado sin solución de continuidad, y se produjo la situación sobrevenida", concluyó la Casa Real.

A la recepción acudieron unos 1.500 invitados, desde los presidentes del Congreso, el Senado, el Tribunal Constitucional y el Supremo hasta representantes de la sociedad civil, como el grupo musical 'Hombres G' o el escritor Mario Vargas Llosa e Isabel Preysler.



Pedro Sánchez y el Rey, en la recepción del 12-0

Sánchez necesita a los nacionalistas para aprobar las cuentas

El Ejecutivo pacta con Podemos, pero no alcanza la mayoría parlamentaria necesaria • La subida del salario mínimo a 900 euros, entre las medidas

GENTE
@gentedigital

El Gobierno ya cuenta con su primer proyecto de Presupuestos Generales del Estado para 2019, pactado con Podemos y que incluye medidas como la subida del salario mínimo a 900 euros. Su plan, elaborado con un objetivo de déficit del 1,8% a pesar de que la Ley Presupuestaria que lo permitiría se encuentra bloqueada en el Congreso, ya ha sido remitido a la Comisión Europea para su visto bueno.

Tras meses de negociaciones, el pasado jueves día 11 Pedro Sánchez y Pablo Iglesias rubricaron su acuerdo para las cuentas de 2019 con un aumento del gasto destinado, entre otras cuestiones, a la subida del 3% de las pensiones mínimas y no contributivas, al incremento del permiso de paternidad a ocho semanas el próximo año hasta igualarlo al de maternidad en 2021, o el aumento del 40% de las partidas para dependencia. Por la parte de los ingresos, el acuerdo incluye una subida del impuesto de patrimonio del 1% a las fortunas de más de 10 millones de eu-

MACROECONOMÍA

El Gobierno revisa a la baja el crecimiento

La ministra de Economía, Nadia Calviño, presentó el pasado lunes el nuevo cuadro macroeconómico, que contempla una revisión a la baja de una décima tanto del crecimiento para este año, que se sitúa en el 2,6%, como el de 2019, en el 2,3%. Según Calviño, estas previsiones son "prudentes" y se encuentran en los "límites inferiores" de los rangos de organismos nacionales e internacionales.

La ministra explicó que esta rebaja se debe al comportamiento menos favorable del inicialmente esperado en la demanda externa.

ros y la creación de una tasa sobre las transacciones financieras; al tiempo que tiene en cuenta un cambio de ciclo económico.

Pacto insuficiente

Este acuerdo, sin embargo, es insuficiente para salir adelante en el Congreso de los Diputados. El Gobierno de Pedro Sánchez se verá obligado de nuevo a hacer un 'puzzle' parlamentario que le permita la aprobación, teniendo en cuenta que parece poco probable que logre sumar a PP y Ciudadanos. Así, tendrá que volverse hacia los partidos nacionalistas catalanes y vascos.

Será el PNV el primero en el que se sentará el Ejecutivo por ser, en palabras de la ministra de Hacienda, María Jesús Montero, quien se ha mostrado "más sintonizador" con estas medidas. "Me resulta difícil pensar que algún partido que sólo piense en el interés general se oponga a estas medidas, porque son buenas para las personas, porque sanean el déficit ini-



Pedro Sánchez y Pablo Iglesias tras la firma del acuerdo

EL PNV SERÁ EL PRIMER PARTIDO CON EL QUE SE SENTARÁ EL GOBIERNO

PP Y CIUDADANOS SE MUESTRAN CONTRARIOS A LA APROBACIÓN DE ESTAS CUENTAS

cial previsto, porque mejoran la calidad de vida de los ciudadanos y porque permiten cumplir con nuestras obligaciones fiscales", subrayó.

Libertad para los presos

De hecho, los nacionalistas vascos aseguraron tener una actitud "colaboradora" en la negociación de los Presupuestos Generales, pero advirtieron de que su apoyo no será "barato".

Por su parte, la ministra de Política Territorial y Fun-

ción Pública, Meritxell Batet, se mostró "optimista" con lograr el apoyo de ERC y PDeCAT, a pesar de que estas formaciones exigen un cambio la absolución de los políticos presos. "El Gobierno es el poder ejecutivo, podemos hacer muchas cosas, pero otras no", afirmó Batet.

Mientras tanto, el líder del PP, Pablo Casado, indicó que avisará al Parlamento Europeo de que estos presupuestos llevan a "una nueva recesión".

Te concedemos
HIPOTECA
A TU MEDIDA
TELÉFONO FINANCIERA **676 640 200**

HIPOTECAS Y PRÉSTAMOS
SERIEDAD, RESOLVEMOS
TU PROBLEMA DE DINERO
TELÉFONO: **673 263 203**

Penas agravadas para los líderes del 'procés'

La Fiscalía baraja hasta 20 años de cárcel para Oriol Junqueras • Integran la malversación de caudales públicos en el delito de rebelión

GENTE

La Fiscalía del Tribunal Supremo ultima el escrito de petición de penas para los implicados en el 'procés' independentista en Cataluña, que serán juzgados en los próximos meses y baraja la

petición de penas agravadas para los líderes, que en el caso del exvicepresidente Oriol Junqueras podrían superar los 20 años de cárcel, por el delito de rebelión. Se prevé pedir condenas diferentes según el grado de responsabili-



Oriol Junqueras

dad en lo ocurrido y no se descarta que algunos de los procesados por Pablo Llarena queden fuera del escrito.

Motivo

La aplicación de estas penas más altas obedece, siempre según el borrador de la Fiscalía, a la integración del delito de malversación de caudales públicos en el principal de rebelión, lo que obliga a aplicar las agravadas. No obstante, la petición de cárcel para los líderes separatistas podrán verse finalmente rebajada.

MURPROTEC

Diagnosis / Tratamiento / Solución

El amor no tiene límites
las humedades tampoco.

MURPROTEC
colabora con
Cáritas

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



CONDENSACIÓN



CAPILARIDAD



FILTRACIONES

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

900 30 11 30

www.murprotec.es



Empresa líder del sector
con certificación
ISO 9001

Detienen al presunto autor de la muerte del Guardia Civil de Granada

Se trata de un conocido delincuente con un amplio historial delictivo • El agente fue condecorado a título póstumo durante el funeral

GENTE

La Guardia Civil detuvo tan solo unas horas más tarde a un hombre como presunto autor del disparo que acabó con la vida de un agente de la Guardia Civil de 47 años la madrugada del pasado lunes en Huétor Vega (Granada), después de que diera el alto a un vehículo al considerarlo sospechoso.

El detenido es un hombre de 40 años, natural de Granada, y un conocido delincuente con un amplio historial delictivo que, tras disparar al agente en torno a las 4,20 horas, huyó de la zona.

El operativo para dar con él, en el que participaron numerosos efectivos y otros cuerpos policiales, comenzó en torno a las 5 horas y con-

levó el cierre y rastreo de las vías de comunicación en buena parte del área metropolitana, a fin de cercar al presunto autor del crimen, lo que ocurrió en torno a las 9,30 horas con su detención.

Cruz Orden del Mérito

El Guardia Civil, durante el funeral que se celebró el martes en la Catedral de Granada, fue condecorado a título póstumo con la Cruz de la Orden del Mérito de la Guardia Civil con distintivo rojo. Al sepelio, además de sus familiares, numerosos compañeros y vecinos, acudió el ministro del Interior, Fernando Grande-Marlaska; el delegado del Gobierno, Rodríguez Gómez de Celis, y la consejera de Justicia, Rosa Aguilar.



Compañeros de José Manuel Arcos portando el féretro

GENTE

@gentedigital

El Congreso ha puesto en marcha los trabajos para la reforma de la Ley de Seguridad Ciudadana, conocida como 'ley mordaza' por sus detractores, con la constitución de la correspondiente ponencia, donde los grupos comenzarán a buscar consensos para su modificación, teniendo en cuenta los ejes pactados por PSOE y Unidos Podemos en su pacto presupuestario.

Inicialmente sobre la mesa había dos proposiciones de ley para modificar la Ley de Seguridad Ciudadana que el PP promovió en 2015, en la etapa de Jorge Fernández Díaz: la del PNV, que planteaba una reforma, y otra del PSOE, que abogaba por derogarla directamente.

Derogación descartada

Los grupos llegaron a presentar enmiendas a ambas iniciativas, pero finalmente esta semana decidieron no convocar dos ponencias paralelas, sino una única que trabajará sobre el texto de los nacionalistas vascos, que no deroga la ley del PP, sino que la reforma.

Precisamente, los trabajos para la modificación de la 'ley mordaza' se iniciarán justo una semana después de conocerse los criterios que el Gobierno y Unidos Podemos han acordado en su pacto presupuestario para suavizar la Ley de Seguridad Ciudadana. En concreto, los dos partidos quieren revertir los artículos de la ley de los populares que, a su juicio, tenían por objetivo "desalentar la protesta social" y "limitar los derechos a la libertad de expresión y de reunión".



Protesta ciudadana contra la Ley de Seguridad

El Congreso comienza a reformar la 'ley mordaza'

El pasado jueves se constituyó la ponencia en la Cámara Baja donde se tratarán los cambios a partir de un texto del PNV • La ausencia de comunicación previa no impedirá manifestaciones

OPOSICIÓN FRONTAL

Sánchez quería un texto nuevo

El PSOE, y el resto de fuerzas principalmente de izquierdas, han sido muy beligerantes con la Ley de Seguridad Ciudadana desde que en 2015 fue aprobada por el anterior gobierno del PP. En el acto de los 100 de gobierno, Sánchez insistió en su derogación.

Las partes se comprometen a que la ausencia de comunicación previa deje de ser un obstáculo para las concentraciones, siempre que se desarrollen de forma pacífica, y a que la actuación policial tenga como guía "la dignidad de la persona y los derechos humanos".

Agentes identificados

Además, defenderán la conveniencia de que los agentes lleven siempre una identificación "claramente visible", que el registro corporal sólo se aplique en casos de "indicios

concretos y comprobables" y con prohibición expresa del desnudo total o parcial del sujeto, y que en la comisaría sólo se pueda estar retenido un máximo de dos horas.

El acuerdo contempla también, entre otros aspectos, ajustar la cuantía de las sanciones económicas y su aplicación al criterio de capacidad económica del castigado, así como revisar "en profundidad" los tipos de infracción con base en la garantía del derecho de manifestación y de la libertad de expresión.

La prisión permanente seguirá vigente

Juan Carlos Quer, padre de la joven Diana que fue asesinada en el verano de 2016, aplaudió durante un encuentro el pasado 15 de octubre con la ministra de Justicia, Dolores Delgado, "el cambio de posición en el sentido de no derogar en caliente" la prisión permanente revisable y, "al menos", esperar a que se pronuncie el Tribunal Constitucional.



EN TODA ESPAÑA
Elija su notario de confianza

Hipoteca 1ª y 2ª:
Casa, local, fincas, edificios

LLAMADA GRATUITA

900 10 10 14
www.segurban.com

Diarrea, Flatulencia, Dolor Abdominal:

¿También sufre molestias intestinales recurrentes?

¡Una cepa de bifidobacterias exclusiva ayuda eficazmente!

¿Padece episodios recurrentes de estreñimiento o diarrea, flatulencia o dolor abdominal? ¡No está solo! Alrededor de 10 millones de españoles sufren estas molestias intestinales sin razón aparente. Pero tenemos una buena noticia: ¡existe una ayuda eficaz!

Cuando el colon causa problemas
 Cuando aparecen molestias intestinales como diarrea o estreñimiento, flatulencia o dolor abdominal sin razón aparente, lo más probable es que el colon esté irritado. Por eso, los expertos hablan de colon irritable. ¿Qué causa estas molestias? Unos estudios científicos recientes muestran que estas molestias se pueden generar a partir de pequeñas lesiones en la pared intestinal. A través de estas lesiones, agentes patógenos y contaminantes

pueden penetrar la pared intestinal y causar los síntomas típicos.
Una bifidobacteria exclusiva representa un tratamiento eficaz
 La buena noticia: ¡existe una ayuda eficaz! Un grupo de científicos descubrió una cepa de bifidobacterias (*B. bifidum* MIMBb75) exclusiva en el mundo. Esta cepa está contenida exclusivamente en Kijimea Colon Irritable (producto sanitario, disponible sin receta en las farmacias). Se pega directamente en la pared intestinal como un parche. Nuestros expertos lo llaman

el "efecto parche". De esta forma, los agentes patógenos ya no pueden penetrar, el colon irritado puede calmarse y los síntomas pueden desaparecer.
La eficacia fue demostrada científicamente
 En un ensayo clínico, la eficacia pudo ser demostrada: los síntomas del colon irritable pudieron ser significativamente aliviados. En algunos casos incluso desaparecieron. Aún más; los investigadores consiguieron demostrar que la calidad de vida de los pacientes mejoró sustancialmente.



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

Para su farmacia:
Kijimea Colon Irritable
 (CN-183853.7)

Kijimea Colon Irritable cumple con la normativa vigente sobre los productos sanitarios. Se requiere un primer diagnóstico médico del colon irritable. CPSP17985CA1

El nuevo ritual de belleza: beber en lugar de usar cremas

En el baño se amontonan diferentes cremas, lociones y demás, ¡cuántas cosas no hacemos las mujeres para tener una piel brillante, tersa y sin arrugas! Nos preguntamos: ¿no podría ser más fácil? ¡Puede serlo! Con una bebida de colágeno única, disponible en farmacias (Signasol).

tuales de belleza. Pero seamos sinceras, en el ajetreo del día a día más de un tratamiento se queda por el camino. Y eso a pesar de que algunos "problemillas" real-

mente merecen nuestra atención. Sin embargo, a quién no le suena: distintas cremas contra las arrugas, diferentes aceites para la piel, esto implica que se necesita mucho tiempo. Con la nueva bebida de belleza

Signasol es todo más sencillo: las prácticas ampollas bebibles están llenas de péptidos de colágeno que pueden reafirmar la piel desde el interior sin complicaciones.
Beber colágeno en lugar de usar cremas: fácil e innovador
 La bebida de belleza ofrece una gran ventaja frente a las cremas de colágeno convencionales. Mientras que las moléculas de colágeno en las cremas la mayoría de las veces son demasiado grandes para llegar desde el exterior hasta el interior de la piel, los péptidos de colágeno que contiene Signasol tienen un peso molecular muy bajo. De esta

forma, proporcionan una piel hermosa desde el interior. Y eso no es todo: Signasol, además, contiene importantes vitaminas y minerales para una piel bella y luminosa. El resultado habla por sí solo: los depósitos de colágeno de la piel se rellenan, esta se vuelve más elástica y se siente mucho más tersa y lisa. No solo su dosificación es sencilla, además Signasol es fácil de usar ¡solo una ampolla bebible al día! ¿No habrá llegado también para usted el momento de replantearse su ritual de belleza?



Resultados impresionantes después de solamente 8 semanas:

- ✓ Reduce las arrugas hasta en un 50 %
- ✓ Aumenta el contenido de colágeno de la piel hasta en un 65 %
- ✓ Reduce la celulitis

Para su farmacéutico:
Signasol
 (CN-187551.8)

FÚTBOL | PRIMERA DIVISIÓN

Julen Lopetegui, Levante o caiga

El Real Madrid afronta en una semana los partidos ante el cuadro granota, el Viktoria Plzen y el Barça con mucho ruido de fondo sobre el futuro de su técnico

FRANCISCO QUIRÓS SORIANO
@franciscoquiros

Una derrota casi nunca llega en buen momento, pero si a la gravedad de un resultado negativo se le suma un parón liguero y que el protagonista de ese tropiezo sea el Real Madrid, club donde una suave brisa puede convertirse en un huracán, el producto es una crisis deportiva.

No hace falta estar muy al tanto de la actualidad deportiva para saber que Julen Lopetegui está en el disparadero. Las especulaciones sobre un posible cese crecieron como la espuma tras el 1-0 con el que el Alavés derrotaba al conjunto blanco el pasado 6 de octubre, un traspié agravado por una sequía goleadora que no se recordaba en Chamartín (409 minutos sin marcar) y que, por un lado, refuerza el sentimiento

de añoranza a Cristiano Ronaldo, y por el otro, pone en el ojo de la huracán a la planificación de la plantilla.

A prueba

Sea como fuere, Julen Lopetegui ha pasado estos días sin la mayoría de sus jugadores internacionales y rodeado de una rumorología que asegura que no se comerá los turrones en el banquillo del Santiago Bernabéu. Sin embargo, al técnico vasco aún le quedan varias bazas por jugar, varias de ellas de una dificultad media-baja, antes del partido que puede marcar un antes y un después en su etapa como entrenador madridista: la visita al Camp Nou del próximo día 28.

Pero antes de pensar en ello, otro rival azulgrana, el Levante, pasará revista a la situación merengue. El resultado que se dé este sábado 20 (13 horas) en el Santiago



Semana clave para Julen Lopetegui al frente del Real Madrid

Bernabéu servirá para conocer cómo ha encajado el campeón de Europa esta situación de dudas, al mismo tiempo que puede ser la excusa para que el público de Chamartín efectúe, una vez más, un juicio sumarísimo.

Viaje en el tiempo

Curiosamente, hace justo diez años, el Levante también vi-

LA SEQUÍA GOLEADORA DE LOS BLANCOS ALCANZA LOS 409 MINUTOS

LAS DERROTAS ANTE CSKA DE MOSCÚ Y ALAVÉS ALIMENTAN LAS DUDAS

EL LEVANTE YA PESCÓ EN CHAMARTÍN EN UN MOMENTO SIMILAR EN 2007

sitaba a un Real Madrid en crisis. Corría la jornada 21 de la temporada 2006-2007 cuando los granotas se llevaban los tres puntos de la capital merced a un solitario gol de Salva Ballesta desde el punto de penalti. Eso sí, caprichos del destino, la Cibele acabó bendiciendo al que era el trigésimo título de Liga para el club blanco.

Volviendo al presente, el martes 23 hay otra cita en el Bernabéu, esta vez en el marco de la competición fetiche de los hombres de Lopetegui, la Champions League, y frente a otro rival con una equipación similar a la del Levante y el Barcelona, el Viktoria Plzen checo. Tras la derrota sufrida en el campo del CSKA, este encuentro ha adquirido una mayor trascendencia, ya que otro tropiezo podría poner en duda un pase a octavos que parecía obligado tras el sorteo de la fase de grupos y el triunfo en la primera jornada ante la Roma.

LA DICTADURA DE LOS RESULTADOS

Del cielo al infierno en apenas un mes

Con un calendario tremendamente comprimido, el tiempo viaja a mayor velocidad en el panorama futbolístico. Así, el pasado 19 de septiembre todo eran alabanzas hacia un Real Madrid que había derrotado a la Roma en su debut en Champions con un convincente 3-0. Un mes después, el futuro de Lopetegui está en entredicho.

FÚTBOL | LIGA SANTANDER

Dos serios compromisos antes de Europa

El Barcelona puede hacerse con la primera plaza en el caso de derrotar al líder, el Sevilla, en el Camp Nou • El resultado de ese encuentro podría beneficiar a un Atlético de Madrid que visitará el campo del Villarreal

El parón de selecciones ya es historia y las competiciones de clubes vuelven a copar el protagonismo de tal modo que, prácticamente a la vuelta de la esquina, aparece una nueva jornada de la Champions League. Pero antes de que los re-

presentantes españoles se jueguen el honor en el viejo continente deberán hacer los deberes en el torneo doméstico.

A priori, el que tiene un partido más complicado es el Barcelona. El conjunto que entrena Ernesto Valverde recibirá

este sábado (20:45 horas) al líder de la Liga, el Sevilla de Pablo Machín, con la certeza de que en el caso de hacerse con la victoria se auparía a lo más alto de la tabla. Sin embargo, la empresa no se antoja demasiado sencilla, ya que enfrente es-

tará un rival que atraviesa su mejor momento desde que el técnico soriano tomara las riendas.

Rivales amarillos

La igualdad reinante en la parte alta de la tabla hace que, en el caso de que Barça y Sevilla firmaran las tablas, otros equipos puedan aspirar a hacerse con el liderato. Uno de ellos es el Atlético de Madrid, tercer clasificado, que jugará en el campo del Villarreal antes de viajar el miércoles hasta el campo del Borussia Dortmund.



El Sevilla visitará el Camp Nou

MOTOCICLISMO | MOTOGP

La quinta corona ya espera a Marc Márquez

Al piloto de Honda le basta con quedar por delante del italiano Andrea Dovizioso para asegurarse un nuevo título mundial

● Por su parte, Lorenzo intentará subirse otra vez a la moto

F. Q. SORIANO
@franciscoquiros

La mejor moto de la parrilla dirigida por el que, a día de hoy, está considerado el mejor piloto del mundo. De esa combinación ganadora sólo podía salir un resultado, el campeonato del mundo de MotoGP para Marc Márquez, un éxito que este domingo (7 horas) podría confirmarse en tierras niponas. En el mítico circuito de Motegi podría suscribirse lo que era un secreto a voces desde el inicio de este Mundial, a pesar de que aún quedarán por delante tres carreras o, lo que es lo mismo, 75 puntos en juego.

Pero al igual que sobre el asfalto, a Marc Márquez le entraron las prisas en la clasificación general desde los primeros compases del campeonato, con tres victorias en las cinco primeras carreras. A partir de ahí, una línea de regularidad que le ha llevado a no bajarse del podio en los ocho últimos grandes premios, incluyendo cuatro victorias.

Supuestos

Esa meteórica trayectoria deja al de Cervera en condiciones

EN CASO DE SER CAMPEÓN, MÁRQUEZ SE ACERCARÍA MÁS A VALENTINO ROSSI

de asegurarse un nuevo campeonato en MotoGP, el quinto en la categoría reina y el séptimo en total, situándose muy cerca de dos leyendas como los italianos Agostini y Valentino Rossi.

Las cuentas para alcanzar este nuevo éxito son muy claras. Si Márquez se sube a lo más alto del cajón en este Gran Premio de Japón será

campeón de forma matemática, mientras que el resto de resultados le otorgarían el título siempre y cuando Andrea Dovizioso, el segundo de la general, quede por detrás. La cábala más enrevesada sólo se daría en el caso de que el español no puntuara, ya que necesitaría que Dovizioso quedara como máximo en decimocuarta plaza y, además, que Rossi no se hiciera con la victoria.

Al margen de esta lucha por el título, otro de los nombres propios es el de Jorge Lorenzo. El mallorquín ha viajado hasta Japón para intentar regresar a la competición, después del aparatoso accidente sufrido el 23 de septiembre en Motorland. Eso sí, la última palabra la tendrán los servicios médicos, quienes, al cierre de esta edición, debían pasar un exhaustivo examen al piloto para dar el visto bueno.



Márquez, celebrando su última victoria en Tailandia



El español, en las 6 horas de Fuji

FÓRMULA 1 | GP DE ESTADOS UNIDOS

Alonso sigue con su vuelta al mundo

El asturiano competirá en Austin apenas siete días después de su participación en el Mundial de Resistencia ● Hamilton puede ser campeón

A. RODRÍGUEZ

Una semana y miles de kilómetros después, Fernando Alonso volverá a una competición automovilística. En esta ocasión, el escenario será Austin (Texas), ciudad que es la sede del Gran Premio de Estados Unidos de Fórmula 1, un campeonato que en la agenda del piloto asturiano toma el relevo del Mundial de Resistencia, cuya última prueba, las 6 horas de Fuji, disputó el pasado domingo con un segundo puesto final.

Tras esa actuación, a Alonso le espera un fin de semana complicado en tierras norteamericanas, con el modesto objetivo de acabar de nuevo en la zona de puntos para defender su décima posición en la clasificación general.

Sin embargo, el principal foco de atención estará puesto en Lewis Hamilton, quien podría lograr su quinto título mundial. Para ello, el británico necesitaría ganar esta carrera y esperar a que Vettel no sea segundo.

TENIS | CLASIFICACIÓN ATP

Djokovic acecha el liderato de Nadal

El serbio podría desbancar al balear del primer puesto del ranking mundial ● La baja del español está siendo aprovechada por el de Belgrado

AGENCIAS

El tenista español Rafa Nadal mantiene una semana más el número uno del ranking mundial ATP, aunque su

renta sigue menguando y ya tan solo atesora 215 puntos de ventaja sobre el serbio Novak Djokovic, el jugador más en forma del circuito mascu-

lino. Djokovic viene de proclamarse campeón del Masters 1000 de Shanghai y de alargar una excelente en la que venía de conquistar Wimbledon, el Masters 1000 de Cincinnati y el US Open dentro de esta segunda mitad de la temporada.

Al alza

La serie victoriosa del balcánico, sumado a la baja por descanso de Nadal, ha estrechado al máximo la pelea por el número uno mundial, en la que Roger Federer figura como tercer aspirante a 1.400



Nadal ya solo tiene 215 puntos de ventaja

puntos del balear. Cuarto sigue Juan Martín del Potro, aunque su grave lesión de rodilla le hará ir perdiendo posiciones en los próximos meses.

En cuanto al resto de la 'Armada' española, hay que destacar que hasta nueve jugadores se mantienen entre los cien mejores del mundo, con Pablo Carreño y Roberto Bautista como los más destacados, en las posiciones 24 y 25, respectivamente. Destaca la caída de 14 puestos de Albert Ramos, que se ha situado el 64.

Reconoce que ha tenido etapas complicadas en las que no sonaba el teléfono, como les ocurre a muchos actores. Sin embargo, en la actualidad, vive una época dorada. Acaba de estrenar obra de teatro en Madrid, ha finalizado el rodaje de una película en la que comparte cartel con Arnold Schwarzenegger, forma parte del reparto de la segunda temporada de la serie 'Snatch', que emite Orange TV, y ha triunfado con 'Fariña'. Ahora su deseo es hacer una película española. Ya está esperando la llamada en la que se lo propongan.

¿Ha sido difícil encarnar el papel de un alcalde corrupto español en 'Snatch'?
La realidad empieza a ser muy aburrida, así es que me parece mucho más interesante ahora mismo la ficción, fantasear... Y con este personaje, en concreto, me lo he pasado muy bien.

¿Te preocupa que se dé una mala imagen de nuestro país con el argumento de la serie?
No me siento aludido en ningún momento como español, ni me preocupa la imagen del país. Es una ficción que transcurre en un pueblo inventado de la Costa del Sol. Es verdad que hay cosas que se pueden corresponder con España, pero otras, no. Hay que aceptarlo como lo que es, una ficción.

La mayoría de actores habláis del temor a que no suene el teléfono durante una temporada. ¿Ha cambiado la situación con las series internacionales?
No, hay mucho paro en nuestro oficio, me parecería una frivolidad no asumirlo. Por más que haya más series, más oferta... Estamos en un 80% de paro. Somos muy pocos los privilegiados que podemos hacer protagonistas y personajes con cierta continuidad en una serie. Incluso yo, que he estado encadenando un proyecto con otro, he pasado épocas también donde no me llamaba nadie y se pasa muy mal. La gente tiene una idea muy preconcebida de lo que es nuestro oficio. Piensa que somos multimillonarios, que siempre estamos en alfombras rojas... y no, yo estoy haciendo una función ahora mismo de teatro, con la que voy a pagar mis facturas, tan simple como eso. Vivo de alquiler, al día, y tengo dos hijos que van al colegio.

Vaya triunfo el de 'Fariña'. ¿Dónde crees que ha radicado el éxito?
Hay un gran trabajo de fondo, unos grandes profesionales, tanto en la parte técnica como artística. Nos ha sorprendido mucho el éxito y ahora más a nivel internacional. Estar viendo el trabajo de actores gallegos que llevan toda la vida y son grandes maestros del oficio en 200 países es maravilloso.

Tras esta acogida, ¿creéis que habrá una nueva temporada?
No sabemos si hay segunda temporada. No cuento con ella, pero si me llaman y me sorprenden, fenomenal.



TRISTÁN ULLOA

"No sé si tenemos los políticos que nos merecemos, creo que no"

Acaba de estrenar 'El Precio' en el Teatro Pavón Kamikaze de Madrid ● Participa en la serie 'Snatch' de Orange TV, tras triunfar con 'Fariña' ● Aunque no revela ningún detalle, es actor en la nueva entrega de 'Terminator'

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

¿Qué puedes contar de la nueva entrega de 'Terminator' que has rodado?
Nada, porque son realmente muy escrupulosos. Firmamos cláusulas leoninas, aunque ya me gustaría.

Este miércoles has estrenado 'El Precio' de Arthur Miller en el teatro Pavón Kamikaze de Madrid.

Es una historia de dos hermanos. En realidad, de una herencia. Falleció el padre hace tiempo y metieron los muebles de la casa familiar en una buhardilla. Ahora se va a derribar el edificio, entonces el personaje que yo interpreto, Víctor, se ve en la tesitura de ver qué hace con ellos. Su hermano, a quien interpreta Gonzalo de Castro, es un tipo que rompió los lazos familiares y dijo: "Yo voy a vivir mi vida". Intenta reflexionar sobre algo que pensamos todos, que es que cuando te das cuenta, tienes una edad y te preguntas qué hubiese pasado si hubieses intentado algunas cosas. Puedes seguir el camino o buscarte la vida por otro lado.

"SOMOS MUY POCOS LOS PRIVILEGIADOS QUE HACEMOS PERSONAJES CONTINUADOS"

"SOMOS UN PAÍS DE DECIR, PARA QUE ME ROBEN, QUE ME ROBEN LOS MÍOS"

¿Todo en la vida tiene un precio?
Claro que sí. Todos pagamos un precio por algo y es normal. Nada es gratuito.

¿Qué te parece el precio que pagamos los ciudadanos por tener unos políticos como los que tenemos?

No sé si tenemos los políticos que nos merecemos, yo creo que nos merecemos algo mejor. La gente sabrá a quién vota, yo sé a quién no voto. A mí una persona que no se comporta éticamente... pero somos un país de decir: "Para que me roben, que me roben los míos". Yo no defiendo a ultranza a ninguna fuerza política y me cuesta mucho entender que haya presidentes del Gobierno y de algunos partidos con cosas que no están nada claras. Además, estoy muy cansado de hablar de Cataluña.

¿Qué proyectos te esperan en los próximos meses?
De momento, no tengo nada en firme más allá de esta función. Voy a estar hasta abril y de aquí a entonces pueden pasar muchas cosas. Vivo el día a día y prefiero hacerlo así.

Me reconocerás que en las tablas y con el público madrileño se está más calentito esperando que si no hubiera nada.
Sí, claro. Y poniendo mucho el ojo fuera, porque es lo que de alguna forma nos está dando un poco de oxígeno a muchos actores. Ahora me gustaría mucho trabajar en una película en nuestro país.



PRÓXIMAS EXHIBICIONES



FARAÓN. REY DE EGIPTO: Organizada junto al British Museum, que ha cedido 150 piezas de su colección, la muestra acerca al visitante al poder del antiguo Egipto.

CAIXA FORUM >> Hasta el 20 de enero de 2019



UNA CRÓNICA DE MODA: La exhibición ofrece un recorrido por las tendencias en moda de las últimas cinco décadas a través de 60 piezas del vestuario de Naty Abascal.

ACADEMIA DE SAN FERNANDO >> Hasta el 2 de diciembre



ROY LICHTENSTEIN, POSTERS: Esta colección, que se expone en España por primera vez, reúne 76 posters de uno de los máximos representantes del arte pop americano.

CANAL DE ISABEL II >> Hasta el 5 de enero de 2019



BECKMANN. FIGURAS DEL EXILIO: Se trata de una muestra sobre el artista alemán más destacado del siglo XX, Max Beckmann, que desarrolló una pintura personal y libre.

MUSEO THYSSEN >> Hasta el 27 de enero de 2019

OCIO | PLANES

La magia del Mediterráneo retratada en una exposición

Agrupa obras de artistas como Renoir, Sorolla o Monet
 ● Es esencial para conocer una de las etapas "más brillantes" de la pintura de tránsito del siglo XIX al XX ● Se podrá ver en la Fundación Mapfre hasta el 13 de enero de 2019

POR S. CARMONA (@gentedigital)

La Fundación Mapfre acogerá hasta el 13 de enero de 2019 una muestra singular y única titulada 'Redescubriendo el Mediterráneo'. La exhibición, que aúna 138 trabajos de 41 artistas como Picasso, Sorolla, Monet o Van Gogh, es esencial para conocer una de las etapas "más brillantes" de la pintura del tránsito del siglo XIX al XX, tal y como ha manifestado, Pablo Jiménez Burillo, director del área de Cultura de la institución, y que convirtió durante aquel período el Mediterráneo en motor de renovación.

De este modo, los artistas presentados en la muestra adoptaron este mar, sus aguas y su cultura, como uno de los motivos principales de sus composiciones, marcando un momento "decisivo" dentro de la evolución del arte y "deleitándose en un instante de armonía, paz y alegría" en el curso de las tantas veces atormentada historia del arte moderno", expresa Burillo. "Con esta

iniciativa", añade el director de Cultura, "en la que se encuentran obras de España, Francia e Italia, se ve el Mediterráneo como una señal de identidad europea". No obstante, en cada país se adoptó un significado diferente para este mar. Así, en Francia, se buscó la exaltación del paisaje frente a las personas. Los italianos, por su parte, lo entendían como parte de su día a día. En España, en cambio, los pintores valencianos lo interpretaban como un reflejo de la vida "sencilla y alegre".

Proyecto internacional

La muestra, 'Redescubriendo el Mediterráneo', forma parte del proyecto internacional 'Picasso- Mediterráneo'. Se trata de una iniciativa del Musée National Picasso de París y que incluye exposiciones, actividades e intercambios científicos entre más de setenta instituciones de todo el mundo.



La sencillez de un paseo en la playa se refleja en los trabajos de los creadores españoles



En Francia, el paisaje era lo más importante

ADOPTARON ESTE MAR COMO UNO DE LOS MOTIVOS PRINCIPALES DE SU COMPOSICIÓN

SUPUSO UN REMANSO DE PAZ EN LA HISTORIA DEL ARTE MODERNO

AGENDA

Conferencias

Bajo el epígrafe 'Mediterráneo: clasicismo y modernidad', la Fundación Mapfre ofrecerá varias charlas en las que participarán distintos expertos. Durante los encuentros abordarán la influencia de la cultura y el mar Mediterráneo en la pintura del cambio de siglo.

» Del 11 al 22 de noviembre

Picasso y Picabia

En la sede de la institución en Barcelona se puede ver una muestra sobre la relación entre los dos pintores que decidieron "asesinar la pintura" para rejuvenecerla.

» Casa Garriga Nogués

TENDENCIAS | COMPRAS

Los accesorios imprescindibles para huir del frío

Las botas de cowboy y los zarcillos en tamaño XL vestirán la mayoría de looks • En GENTE seleccionamos los complementos más deseados

POR **SOFÍA CARMONA** (@sophiecarmona)

El cambio de estación plantea el temido dilema de todos los años frente al armario: ¿qué me pongo? En ropa, el print animal y las prendas deportivas con un toque formal vestirán la mayoría de looks. En el terreno de los complementos, no hay que perder de vista “las botas de cowboy y los bolsos de correa ancha”, tal y como indica la estilista Sara Pellicert para GENTE, que remarca “que van a ser la clave de la temporada”. “Invertir en accesorios siempre es un acierto ya que nos ayudan a mostrar nuestra personalidad”, señala Pellicert que aclara que este año “se repiten poco respecto al pasado”.

CALZADO:

Los botines serán los grandes protagonistas del otoño. Se presentan en diferentes estilos, si bien lo importante es adquirir uno de caña no muy alta dejando las piernas al descubierto. En zapatillas hay que optar por modelos oversize y con aires futuristas.

PENDIENTES:

“Este año se van a llevar mucho los zarcillos muy grandes, como los de los



ACCESSORIZE

15,90 €



IT SHOES
218 €

Desde el Lejano Oeste: La influencer Agostina Saracco viste el calzado estrella de la temporada. Para evitar sobrecargar el look se recomienda llevarlas con vestidos sencillos, preferiblemente lenceros.

primeros años 90”, comenta la asesora de imagen. Un consejo a tener en cuenta es lucirlos en la oficina con camisa blanca y blazer a cuadros.

PONCHOS:

“Las maxi bufandas y las capas”, indica Pellicert, regresan con fuerza para abrigar los días más frescos. Para dar color a los estilismos se recomienda usar pañuelos en tonos neón, desde rosa pasando por el mostaza o un vibrante morado.

GAFAS DE SOL:

Esta temporada las gafas de sol ‘cat eye’, inspiradas en los ojos de los felinos, seguirán reinando aunque las lentes con brillantes también acapararán las miradas.



LAVANI JEWELS
44,95 €

Gran formato: Los pendientes en tamaño XL se presentan en múltiples opciones si bien, en color dorado, como los que luce Ana Ramos, editora del blog ‘Less is more’, son los más aclamados.



ZARA
22,95 €



STRADIVARIUS
9,99 €

SOMMES DÉMODÉ
24,95 €



BERSHKA
39,99 €



SALUD | ALIMENTACIÓN A DOMICILIO

Se puede comer bien en el trabajo

El ritmo de la sociedad actual provoca que en muchas ocasiones descuidemos lo que comemos, por eso GENTE quiere ayudarte y te ofrece algunos menús saludables gracias a 'Nice to fit you' ● A través de su web puedes elegir entre varias dietas diseñadas por nutricionistas

POR ALBERTO ESCRIBANO GARCÍA (@albertoescri)

La carga de trabajo y el ritmo al que nos obliga la sociedad actual provoca que en muchas ocasiones descuidemos lo que comemos, algo que puede afectar negativamente a nuestra salud. El estrés, y también los desplazamientos, son algunos de los principales factores que impiden a los trabajadores tener tiempo para comer tranquilamente, una rutina que nos lleva a descuidar la alimentación y comer de manera no demasiado sana.

SE PUEDE ELEGIR ENTRE VARIAS DIETAS VARIADAS, EQUILIBRADAS Y SALUDABLES

Por todo ello, GENTE quiere ayudarte y te ofrece algunos menús gracias a 'Nice to fit you', empresa que elabora comida saludable y la envía al punto que uno desee, que se ha instalado en Madrid con el objetivo de dar una solución a un problema que cada vez se extiende más entre los trabajadores españoles.

Comida de calidad

Lo novedoso de NTFY y lo que marca la diferencia es la comida de calidad que ofrece, además de saludable, preparada a diario en un obrador, además de una variedad de dietas para cubrir las necesidades de cada persona.

Y es que no tiene las mismas necesidades calóricas un ejecutivo que viaja constantemente por motivos laborales a uno que practica deporte o a una persona que trabaja por turnos. Cada uno requiere de un aporte calórico y una nutrición adecuada, por lo que desde NTFY recuerdan que los alimentos pueden ser unos grandes aliados para hacer más fácil la jornada laboral.

Menú a medida

A través de la web (Nicetofityou.es) se puede elegir entre varias dietas variadas, equilibradas y saludables, con varias opciones por cada plato, de manera que no hay posibilidad de aburrir al paladar. Un equipo de nutricionistas diseña y prepara el menú semanal de cada pedido en función de la elección de cada persona: dietas desde 1.000 a 2.500 calorías para personas que quieren perder peso, deportistas, personas sedentarias... hasta cinco niveles calóricos que permiten entrenar, mantenerse o quitarse unos kilos siempre comiendo de manera saludable.



Bitoque de brócoli y mozzarella acompañado de arroz integral y ensalada.



Ensalada de coles de Bruselas aderezada con taquitos de jamón y pimientos asados.



Champiñones rellenos de espinacas, bulgur, queso Edam y pasas con salsa de yogur y soja.



Guiso de judías pintas con diferentes tipos de verduras y trigo sarraceno.



Tofu ahumado acompañado de piña, salsa de menta y salteado de Udon.

'PETRA' | ●●●●●

Gran homenaje a los clásicos

La última película de Jaime Rosales destaca entre los estrenos cinematográficos de la semana ● Para su director, se trata de una obra inspirada en las tragedias griegas ● Bárbara Lennie y Marisa Paredes alcanzan un gran nivel interpretativo

F. Q. SORIANO
@franciscoquiros

Quiénes somos?, ¿de dónde venimos?, ¿hacia dónde vamos? La filosofía asegura que el verdadero conocimiento de uno mismo pasa por dar respuesta a estas tres cuestiones. Pues bien, si usted aún no ha pasado por esa tesitura, el director Jaime Rosa-

les le ofrece una especie de sesión terapéutica de poco más de 100 minutos, sustituyendo el diván por la butaca de cine gracias a 'Petra'.

El sexto largometraje de Rosales es uno de los estrenos más destacados de la semana, un trabajo que ha sido etiquetado como 'neomelodrama' y que absorbe al espectador de principio a fin. No es de extrañar, por tanto, la expectación que generó en el pasado Festival de Cannes, una cita en la que este direc-

Director: Jaime Rosales.
Reperto: Bárbara Lennie, Joan Botey, Marisa Paredes, Alex Brendemühl, Petra Martínez. **Género:** Drama.
Duración: 107 minutos.

tor barcelonés es un hijo, siendo el segundo español en presencias, sólo por detrás del ilustre Pedro Almodóvar.

Aciertos

Pero, volviendo a la gran protagonista, su última película, ¿qué se va encontrar el espectador? Petra es una artista que visita a Jaume, un pintor de fama internacional, para, en principio, conocer su obra y empaparse de su sabiduría. Sin embargo, el guion irá girando hasta enseñar las pretensiones reales de Petra, quien ha pasado toda su vida sin saber quién es su padre. Por si fuera poco, en el camino vivirá una relación sentimental con el hijo del propio Jaume.

El reparto de la película, con Bárbara Lennie y Marisa Paredes a gran altura, y un montaje que invita al espectador a reconstruir por sí mismo la historia, refuerzan un guion impactante.



Joey King es una de las protagonistas

'SLENDER MAN' | ●●●●●

El verdadero terror es gastarse el dinero en ella

Basada en una historia que se hizo viral en Internet, este trabajo no entrará en ningún ranking de las mejores películas del género

Director: Sylvain White.
Reperto: Joey King, Julia Goldani Telles, Jaz Sinclair, Annalise Basso, Alex Fitzalan.
Género: Terror.
Duración: 94 minutos.

Aunque desde las esferas políticas se empeñen en hablar de brotes verdes, lo cierto es que la economía doméstica no termina de ser tan boyante como para desperdiciar unos cuantos euros en la oferta de ocio. Ir al cine es considerado por muchos como un lujo, por lo que la elección de una película se convierte en un verdadero trabajo de investigación.

Desde estas líneas intentaremos sumar nuestro granito de arena a esa tarea: no pierdan el tiempo (y un buen

puñado de euros) en ver 'Slender man'. Más allá de gustos o preferencias, un hecho que argumenta este consejo; tanto Netflix como Amazon dieron la espalda al film de Sylvain White.

Popularidad

Y todo esto partiendo desde un terreno, a priori, abonado para el éxito. Slender Man es un personaje surgido hace casi una década en un foro de Internet que trataba de sucesos paranormales.

Con cierto retraso y un argumento tan manido como previsible, la historia llega a la gran pantalla con la seria amenaza de pasar con más pena que gloria. 10 millones (de presupuesto) ha costado la broma.



Bárbara Lennie y Marisa Paredes destacan entre el reparto

OTROS ESTRENOS DESTACADOS



LA RISA, ASIGNATURA PENDIENTE: Un grupo de inadaptados se matricula en clases nocturnas para obtener el título de Secundaria. Ese es el argumento de una película disparatada que, al menos, gana algún punto en versión original.

'ESCUELA PARA FRACASADOS' | ●●●●● >> **Director:** Malcolm D. Lee. **Reperto:** Kevin Hart, Tiffany Haddish, Mary Lynn Rajskub. **Género:** Comedia.



UN TALENTO ECLIPSADO: Después de muchos años de matrimonio, Joan Castleman se plantea su relación con Joseph, un prestigioso escritor, por una cuestión trascendental: ella es la verdadera autora de las obras que encumbraron a su marido.

'LA BUENA ESPOSA' | ●●●●● >> **Director:** Björn Runge. **Reperto:** Christian Slater, Glenn Close, Logan Lerman, Jonathan Price. **Género:** Drama.



LA JUSTICIA POR SU MANO: Lo que empieza como una bonita historia familiar se ve truncada por el asesinato del marido y la hija de Riley North, quien hará de la venganza su principal motivación vital.

'MATAR O MORIR (PEPPERMINT)' | ●●●●● >> **Director:** Pierre Morel. **Reperto:** Jennifer Garner, John Ortiz, John Gallagher Jr. **Género:** Acción.



Anuncios breves

ANUNCIOS BREVES PERIÓDICO GENTE EN:

Burgos: 807 505 132*
León: 807 517 310*
Logroño: 807 505 794*

Palencia: 807 505 781*
Santander: 807 505 779*
Valladolid: 807 517 023*

*Coste máximo de la llamada 1,21 eur/min. desde la red fija y 1,57 eur/min. desde la red móvil, IVA incluido.

Barcelona: 915 412 078 - Madrid: 915 412 078

CADA ANUNCIO SE PUBLICARÁ 1 SEMANA. LA RECOGIDA DE ANUNCIOS PARA LA EDICIÓN DE LA SEMANA SE REALIZARÁ HASTA LAS 24:00 HORAS DEL LUNES.

Gente no se hace responsable de la procedencia, ni de la veracidad de los anuncios breves. Gente se reserva el derecho de modificar el día de publicación, el emplazamiento de los anuncios breves, su publicación o no y la redacción de los mismos.

Índice

1. Inmobiliaria
2. Empleo
3. Casa & hogar

4. Enseñanza
5. Deportes-ocio
6. Campo-animales

7. Informática
8. Música
9. Varios

10. Motor
11. Relaciones personales
12. Contactos

PALENCIA

Si tiene casa tiene crédito. SEGURBAN. tel. 900 10 10 14

1.1 INMOBILIARIA PISOS Y CASAS OFERTAS

A media hora de Burgos. Se vende chalet - adosado. Carretera de León (autovía). 5 habitaciones, porche cubierto y garaje. Calefacción de gasoil. Nueva construcción. Tel. 645397706

1.3 INMOBILIARIA PISOS Y CASAS ALQ. OFERTAS

BENIDORM. ALQUILO luminoso apartamento en Playa Levante. Urbanización privada con piscina. Totalmente equipado. Vistas al mar. Muy cerca del centro y de la playa. Teléfono 636542310
VACACIONES. BENIDORM Alquiler apartamento de 2 hab, en C/ Lepanto. Playa Levante. A 3 min. andando tranquilamente a la playa. Plaza de garaje y piscina. Aire acondicionado. Todo llano, sin cuevas. Se aceptan mascotas. Tel. 659870231

2.2 TRABAJO DEMANDA SE OFRECE CHICO

con discapacidad del 65%, para trabajar a media jornada, en construcción, fábricas de garaje y piscina. Aire acondicionado. Todo llano, sin cuevas. Se aceptan mascotas. Tel. 659870231

6.1 CAMPO Y ANIMALES OFERTA

CALESA enganche de un caballo. Todo en madera. Clásico. En perfecto estado. Regalo los arreos. Tel. 608481921

9.1 VARIOS OFERTA MONTACARGAS ELÉCTRICO

VENDO por jubilación. Monomástil de 300 kg. En perfecto estado. También tubo desescombro, escalera, andamios, cinta transportadora y materiales de construcción gratis. Tel. 608481921

9.2 VARIOS DEMANDA ABRE AHORA EL TRASTERO



Compro: medallas, espadas, uniformes, banderas y cosas militares. Postales, pegatinas, calendarios, periódicos, libro antiguo, álbumes cromos y papeles antiguos. Chapas publicitarias y todo tipo antigüedades. Al mejor precio. Tel. 620123205

10.1 MOTOR OFERTA CITRÖEN AX T.r.d.

vendo para piezas. En marcha. Culata nueva. Funciona. Precio 200n euros. Tel: 619067252
CITRÖEN XM 2.5 Turbodiesel. En buen estado general. ITV pasada. Recién revisado. Ruedas y batería nuevas. Muchos extras. Precio 2.500 euros negociables. Tel. 619067252

VALLADOLID

Si tiene casa tiene crédito. SEGURBAN. tel. 900 10 10 14

1.1 INMOBILIARIA PISOS Y CASAS OFERTAS

A MEDIA HORA de Burgos. Se vende chalet - adosado. Carretera de León (autovía). 5 habitaciones, porche cubierto y garaje. Calefacción de gasoil. Nueva construcción. Tel. 645397706

1.3 INMOBILIARIA PISOS Y CASAS ALQ. OFERTAS

BENIDORM. ALQUILO apartamento de 2 hab, en C/ Lepanto. Playa Levante. A 3 min. andando tranquilamente a la playa. Plaza de garaje y piscina. Aire acondicionado. Todo llano, sin cuevas. Se aceptan mascotas. Tel. 659870231
BENIDORM Alquiler luminoso apartamento en Playa Levante. Ur-

banización privada con piscina. Totalmente equipado. Vistas al mar. Muy cerca del centro y de la playa. Teléfono 636542310
MEDINA DE RÍO SECO Valladolid. Alquiler casa con parcela. Precio 150 euros al mes. Tel. 616702056

1.5 INMOBILIARIA LOCALES, NAVES Y OFICINAS OFERTAS

LEÓN CENTRO Vendo local de 584 m2 total. Da a dos calles. 3 entradas. Con luz, trapa y vado (4m ancho x 3,20m alto). Opción divisible. Tel. 619925247

2.2 TRABAJO DEMANDA SE OFRECE CHICO

con discapacidad del 65%, para trabajar a media jornada, en construcción, fábricas de carretilero (carga y descarga), señalista de carreteras,

reponedor, camarero, extras, ayte. de cocina o guarda vigilante de obra. Tel. 650873121 ó 696842389 Javier

6.1 CAMPO Y ANIMALES OFERTA

CALESA enganche de un caballo. Todo en madera. Clásico. En perfecto estado. Regalo los arreos. Tel. 608481921

9.1 VARIOS OFERTA ABRE AHORA EL TRASTERO

Compro: medallas, espadas, uniformes, banderas y cosas militares. Postales, pegatinas, calendarios, periódicos, libro antiguo, álbumes cromos y papeles antiguos. Chapas publicitarias y todo tipo antigüedades. Al mejor precio. Tel. 620123205
MONTACARGAS ELÉCTRICO vendo por jubilación. Monomástil

de 300 kg. En perfecto estado. También tubo desescombro, escalera, andamios, cinta transportadora y más. Tel: 608481921
PINTOR RETIRADO vende más de 200 revistas sobre pintura artística y genios de la pintura, calendarios y catálogos de exposición. Precio 85 euros. Tel. 98

10.1 MOTOR OFERTA CITRÖEN AX T.r.d.

vendo para piezas. En marcha. Culata nueva. Funciona. Precio 200n euros. Tel: 619067252
CITRÖEN XM 2.5 Turbodiesel. En buen estado general. ITV pasada. Recién revisado. Ruedas y batería nuevas. Muchos extras. Precio 2.500 euros negociables. Tel. 619067252

CASA = CRÉDITO
LLAME GRATIS 900 10 10 14
SEGURBAN Cobertura nacional

Tarot de Analía
Vidente y Astróloga
806 416 495
Precio Máximo: Red Fija 1,21 euro/min. Red Móvil 1,57 euro/min. IVA incluido. Mayores 18 años. AT&T S.A. Ajdo. de Correos 18070 - Madrid 28080

SE NECESITA
DESHUESADOR O APRENDIZ FORMACIÓN A CARGO DE LA EMPRESA
636 639 866
frodriquez@miguelvergara.com

Te concedemos
HIPOTECA A TU MEDIDA
TELÉFONO FINANCIERA **676 640 200**

EMPRESA DE MONTAJES ELÉCTRICOS Y PROYECTOS DE ÁMBITO NACIONAL PARA LA ZONA DE CASTILLA Y LEÓN NECESITA
PERSONAL CON FORMACIÓN PROFESIONAL PARA MANTENIMIENTO DE INSTALACIONES DE GAS
FORMACIÓN A CARGO DE LA EMPRESA
INTERESADOS ENVIAR C.V.A:
erojo@elecnor.es
T. 647 794 356

Gabriel
806 506 891
100% Seguro
"Gracias a mis dones he ayudado a miles de personas"
Precio máximo: Red Fija 1,21 euro/min. Red Móvil 1,57 euro/min. IVA incluido. Mayores 18 años. AT&T S.A. Ajdo. de Correos 18070 - Madrid 28080

Contacta
806 51 42 75
¡Llama ahora!
Gente como tú
-Habla y queda
-Manda
Precio Máximo: Red Fija 1,21 euro/min. Red Móvil 1,57 euro/min. IVA incluido. Mayores 18 años. AT&T S.A. Ajdo. de Correos 18070 - Madrid 28080

Toda la información que necesitas
www.gentedigital.es

Gente te quiere ayudar a encontrar piso... o a venderlo
Anunciate en llamando a los teléfonos:
807 505 781 Palencia
807 517 023 Valladolid

¿Ofreces trabajo? ¿Lo buscas? Anúnciate en Gente



“ANTES TENÍAMOS ASOCIADO IR AL PSICÓLOGO CON LA LOCURA; ESO VA CAMBIANDO”

“CASI SIEMPRE HAY TIEMPO PARA EL EJERCICIO FÍSICO, HAY QUE ORGANIZARSE”

también aborda un asunto de actualidad: el uso de las redes sociales. “Los padres tenemos que ponernos al día, hacernos una cuenta, por ejemplo, de Instagram. Mi consejo es animar a tus hijos a seguirse mutuamente, pero para eso tienes que dejar de juzgar lo que dicen o ponen, tienes que tratar de hablar con ellos sobre esos asuntos, dar tu opinión, intercambiar impresiones, todo ello sin reproches ni juicios de valor para que tengan confianza de contar contigo. Los padres no somos amigos, pero sí podemos tener una relación de complicidad con los hijos, que es distinto”, expone.

Cambios

También esas futuras generaciones pueden ser decisivas a la hora de enterrar un tabú que sigue presente en nuestra sociedad, el de hablar de ir al psicólogo. “Creo que esto tiende a desaparecer. Teníamos asociado el ir a un terapeuta con la locura. Sin embargo, hoy el psicólogo es cambiar de hábitos, afianzar conductas, toma de decisiones, aprender a estar en el presente, a relajarse...”, describe la propia Ramírez, quien valora de forma positiva la carencia de herramientas emocionales: “Nos tienen que seguir faltando, porque no las tenemos, por ejemplo, a la hora de hacer la renta y a nadie nos parece grave”.

De forma paralela, la autora de ‘Estrena optimismo’, considerada una de las psicólogas más influyentes del país (tiene más de 98.000 seguidores en Instagram) destaca el papel que tiene el deporte en nuestra salud física y psíquica: “Hay momentos de nuestra vida donde es imposible hacer ejercicio, pero es necesario reorganizar la agenda y establecer las prioridades”, finaliza.

PATRICIA RAMÍREZ LOEFFLER

“Los pensamientos y las emociones también se pueden entrenar”

La psicóloga Patricia Ramírez presenta ‘Estrena optimismo’, un libro con dinámicas para fortalecer el ámbito emocional
 ● Aboga por la inclusión de estos aspectos en la educación

POR FRANCISCO QUIRÓS SORIANO (@franciscoquiros) | FOTO DE ANA CID

El regreso de las vacaciones veraniegas suele ser sinónimo de propósitos. Desde apuntarse al gimnasio, hasta aprender idiomas, la lista de objetivos suele ser de lo más variopinta, aunque rara vez incluye lo que propone Patricia Ramírez Loeffler en su nuevo libro: “Al igual que se estrena ropa, en este periodo del año también se puede estrenar optimismo”.

Bajo el título de ‘Estrena optimismo’, esta psicóloga del deporte y de la salud presenta 40 dinámicas que define como “ejercicios prácticos que nos ayudan a

“EL CAMBIO DE HÁBITOS REQUIERE COMPROMISO E INVOLUCRACIÓN”

“LOS PADRES TENEMOS QUE PONERNOS AL DÍA CON LAS REDES SOCIALES”

fortalecer las emociones”, una obra en la que el lector no es un agente pasivo: “Puede quedarse simplemente en la lectura y reflexionar con las cosas que propongo, pero sobre todo puede interactuar, porque cambiar de hábitos requiere involucrarse y comprometerse con ello; tienes que trabajarlo, si no, no hay cambio”.

Educando

Porque lejos de clichés, Patricia Ramírez insiste en que “todo lo que no tenga una base genética se puede entrenar, ya sean pensamientos, emociones o comportamientos”, una meta en la que, a largo plazo, puede jugar un papel clave la educación. Para esta psicóloga, es necesario que se empiecen a tratar asuntos como la inteligencia emocional, el ‘mindfulness’, o la gestión del fracaso desde edades tempranas. “A los que tenemos más de 40 años nos coge un poco de sopetón, pero de cara a nuestros hijos, si lo hacemos bien, servirá para que sean personas emocionalmente inteligentes en un futuro”, valora.

Hablando de la relación de padres e hijos, Ramírez



TRAYECTORIA

El séptimo libro y la conexión con ‘Si salieras a vivir’

‘Estrena optimismo’ (editorial Grijalbo) es el séptimo libro de Patricia Ramírez, quien ha vuelto a apostar por el formato práctico de su título anterior, ‘Si salieras a vivir’. Preguntada por la proliferación de libros de autoayuda, lanza un mensaje claro: “Hay que tener cuidado. Veo a mucho descerebrado en las redes mandando mensajes de un exceso de optimismo mal entendido”.

