



MUYFAN | ENTREVISTA | PÁG. 12

“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’

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

SUPER EFECTIVO Calle San Antón, 56. Parla
T. 91 698 43 31

VENTA RECUPERABLE • COMPRO ORO • PRÉSTAMOS PERSONALES

ZENTRAL 皇后 CHINESSE S.L.
La tienda de disfraces más grande de ESPAÑA

Especialistas en **DISFRACES** ¡Más de 10.000 disfraces!
y llévate también artículos de fiesta, cumpleaños y de fiesta

HALLOWEEN
¡Seguro que encuentras el tuyo!
¡Y también sus complementos!
zentralchinese@gmail.com

Abierto todos los días de 9 a 21h. DESCUENTOS POR GRANDES COMPRAS

Visítanos en nuestra gran tienda de más de 10.000m²

SAN AGUSTÍN DE GUADALIX (Salida 34 A-6) 91 841 98 96

www.disfraceszentral.com



POLICÍA LOCAL

PINTO | PÁG. 8

Fuego en el aula de un colegio público

El incendio provocado por dos ordenadores del Isabel la Católica provocó que los alumnos tuvieran que ser desalojados del edificio hasta que los Bomberos garantizaron su seguridad • Una profesora se intoxicó levemente por el gas de los extintores, pero no tuvo que ser hospitalizada

DEPORTES | PÁG. 10

El Levante mide el crédito de 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

ACTUALIDAD | PÁG. 3

El sobrepeso afecta a casi la mitad de los madrileños

El 45% de la población cree que tiene kilos de más, según un estudio de la Comunidad • A pesar de ello, califican con un notable sus hábitos alimenticios

MADRID | PÁG. 5

El Rey abre los actos del centenario de Metro

Felipe VI conmemoró el viaje inaugural que su bisabuelo Alfonso XIII realizó hace 99 años

MOVILIDAD | PÁG. 6

Empresarios y padres se rebelan contra Madrid Central

Varios colectivos reclaman un retraso en la entrada en vigor de las limitaciones al tráfico

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

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)

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 trabaja 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 primera en cinco categorías.



La mitad de los madrileños cree tener sobrepeso

Un estudio de la Comunidad revela que uno de cada cinco se pone a dieta anualmente • Un 65% de los encuestados dicen tener buena salud

JAIME DOMÍNGUEZ
@JaimDominguez

Prácticamente la mitad de los madrileños creen tener sobrepeso u obesidad, un porcentaje que es mayor entre los hombres (53%) que en las mujeres (38%). Este es uno de los principales datos que se desprenden del estudio 'Conocimientos actuales de la población en materia de

alimentación y nutrición y de las fuentes de información que consultan', realizado por la Comunidad de Madrid. Más de la mitad (53%) considera que la "falta de tiempo" para realizar la compra de alimentos frescos o para cocinar en casa le dificulta seguir la dieta mediterránea. El exceso de peso conduce a que el 19,4% de los madrileños se ponga a dieta al menos una vez al año.



El sobrepeso es una preocupación de los madrileños

A pesar de ello, la nota media que dan a sus hábitos alimenticios es de notable y casi dos tercios (65%) califican su estado de salud como bueno o muy bueno. La inmensa mayoría asegura que ha procurado reducir la cantidad

de alimentos precocinados (89%) y la ingesta de comida rápida (88%).

Otros hábitos

La población está concienciada de la necesidad de tomar fruta diariamente (78%),

pero solo uno de cada cuatro personas cumple con la recomendación de consumir ocasionalmente fiambres y embutidos. En cuanto a la bollería y los dulces, solo el 40% hace caso de los consejos de los especialistas.

En cuanto al ejercicio físico, dos de cada tres madrileños afirman realizar alguna actividad una o varias veces a la semana en su tiempo libre, mientras que un 43% asegura que apenas se mueve durante su jornada laboral.

89%

de madrileños:
Tratan de reducir el consumo de productos precocinados en su dieta

25%

de encuestados:
No sabe indicar el nombre de ningún nutriente o componente de los alimentos

20%

de la población:
No es consciente de la cantidad de calorías que tiene que consumir al día

Si tuviera superpoderes sería maestra

Los profesores de la Comunidad de Madrid trabajan para hacer de este mundo un lugar mejor. Reconoce y apoya su labor.



Otoño 2018
en Caldaria



Puentes de Otoño

Todos los Santos, La Almudena y Constitución

Disponible en los Balnearios de Arnoia, Laias o Lobios.

- 3 noches en **habitación doble** con **desayuno buffet**.
- **Programa termal 2 TERMARIUM**.
- **Uso libre** de las piscinas termales.

Sólo 62 € persona/noche.



Especial Enoturismo

Descubre la Comarca del Ribeiro

Caldaria te ofrece la posibilidad de conocer la evolución del vino Ribeiro (Denominación de Origen más antigua de Galicia) a través de la visita guiada por alguna de sus bodegas más destacadas, sus viñedos y la degustación de sus vinos, disfrutando a su vez del descanso, de la gastronomía y el relax que te ofrecemos en los hoteles-balneario de Arnoia y Laias.

- 3 noches en **habitación doble** con **desayuno buffet**.
- **Tratamiento termal:** 1 masaje parcial de relajación.
- **Uso libre** de las piscinas termales.
- **1 cena especial** con menú degustación y vino Ribeiro.
- **Visita guiada a 2 bodegas de vino Ribeiro**.
- **Degustación comentada** los viernes a las 20h. en el hotel Balneario de Arnoia.

Sólo 75 € persona/noche.



Tren Balnearios

A Ourense, la provincia Termal

Para esta temporada tenemos las últimas plazas disponibles con el programa "Ourense, la provincia termal + RENFE".

Si vives en Madrid y eres mayor de 50 años, puedes reservar tu estancia de 6 días y 5 noches con traslados en tren, pensión completa, tratamientos termales y excursiones culturales por **menos de 400€**. Obtén tu plaza en 5 minutos a través de www.trenbalnearios.com, tienes hasta finales de noviembre de 2018. Información y reservas 988 317 760.



Reservas: 988 280 406 - www.caldaria.es

PP y Cs piden la dimisión del alcalde de Alcalá por presunta prevaricación

El PSOE madrileño defiende a Javier Rodríguez y asegura que aún no se ha abierto juicio oral en su contra • La juez ve "indicios racionales" de que el regidor cometió un delito al convocar un pleno a sabiendas de que dos concejales del PP no podrían ir

J.D./E.P.
@gentedigital

La convocatoria de un pleno extraordinario de presupuestos en junio de 2016 ha puesto contra las cuerdas al alcalde de Alcalá de Henares, el socialista Javier Rodríguez. El portavoz del Partido Popular en la localidad, Víctor Chacón, denunció en ese momento al regidor por celebrar esa sesión habiendo sido avisado de que ni él ni otra edil de su partido podrían acudir por encontrarse de viaje fuera de España.

Aunque el caso fue archivado inicialmente, la Audiencia de Madrid lo reabrió y la juez que lo instruye ve ahora "indicios racionales" de que Rodríguez convocó ese pleno "con la intención de impedir la presencia y actuación de dos concejales del PP", lo que podría suponer un delito de prevaricación administrativa por parte del regidor.

Polémica regional

El auto de la instructora no es más que el paso previo para que tanto el Ministerio Fiscal como la acusación particular realicen sus respectivos escritos, por lo que todavía no pesa ninguna investigación o imputación sobre Rodríguez. No obstante, el caso ha traspasado las fronteras



El alcalde de Alcalá de Henares, Javier Rodríguez, durante una intervención

EL PSOE REGIONAL CONFÍA EN QUE EL FISCAL PIDA QUE EL CASO SEA SOBRESIEIDO

de la ciudad Complutense y ha saltado a la política regional. El vicepresidente de la Comunidad de Madrid, Pedro Rollán, señaló que el alcalde debería dimitir "siguiendo la vara de medir de su partido", una opinión compartida por el PP madrileño. En la misma línea se pronunció el portavoz de Ciudadanos en la Asamblea, Ignacio Aguiar, que pidió a Rodríguez "que sea coherente y dimita".

A pesar de todo, el alcalde de Alcalá sigue contando con el apoyo de su partido, al menos por el momento. El candidato socialista a la Presidencia de la Comunidad de Madrid, Ángel Gabilondo, señaló que el código ético del PSOE no obliga a sus cargos a dimitir "hasta la apertura del juicio oral", algo que todavía no ha sucedido. Gabilondo confía en que el fiscal pida el sobreseimiento del caso.

Cárcel para el alcalde de Hoyo de Manzanares

José Ramón Regueiras (PP) ha sido condenado por desobediencia y usurpación • No acató una sentencia que le obligaba a dejar el cargo

AGENCIAS

El Juzgado de lo Penal número 11 de Madrid ha condenado a dos años de prisión al alcalde de Hoyo de Manzanares (PP), José Ramón Regueiras, por un delito de desobediencia y otro de usurpación de funciones públicas por no devolver su cargo a su pre-

decesor, también del Partido Popular, tras una moción de censura en 2008 cuya votación no tuvo validez jurídica.

En ese momento, Regueiras era concejal del Partido Independiente Popular de Hoyo y, con el apoyo de PSOE e IU, intentó sacar de la Alcaldía al entonces regidor, el po-

pular Antonio Antolínez Sousa. Sin embargo, una edil de su propio partido se equivocó al votar y la moción no salió adelante. Dos ediles socialistas impugnaron el resultado y su recurso fue estimado por la Justicia, por lo que en 2009 se proclamó a Regueiras como alcalde.

"Caso omiso"

Pero el Tribunal Superior de Justicia de Madrid (TSJM) se pronunció posteriormente

sobre el asunto y concluyó que "no se había infringido el derecho fundamental invocado al computar como negativo el voto de la concejala".

A pesar de esta resolución, el regidor "hizo caso omiso de la sentencia y a cuantos requerimientos se le hicieron en tal sentido, con ánimo de perpetuarse ilícitamente en el cargo". Regueiras se presentó en 2011 en las listas del PP y ganó las elecciones por mayoría absoluta.

El Rey se sube al Metro para celebrar su centenario

Felipe VI rememora el viaje inaugural del suburbano madrileño que su bisabuelo Alfonso XIII realizó hace ya 99 años

GENTE
@gentedigital

Aunque aún queda un año para que el Metro de Madrid cumpla cien años, este miércoles se dio el comienzo oficial a los actos del centenario del suburbano madrileño. Recordando el viaje que su bisabuelo Alfonso XIII realizó el 17 de octubre de 1919 para inaugurar el medio de transporte más emblemático de la capital, el Rey Felipe VI acudió a mediodía a la estación de Sol para desplazarse hasta la de Chamartín.

Durante el trayecto, que realizó acompañado de trabajadores de la empresa pública y del presidente de la Comunidad de Madrid, Ángel Garrido, el monarca presenció las atónitas miradas del resto de los viajeros y las protestas del Sindicato de Maquinistas, que denuncian la presencia de amianto en las instalaciones.

Exposición

Al llegar a su destino, el Rey se dirigió a los andenes de la Línea 10, donde se encuentra instalada la exposición de trenes antiguos con la que Metro de Madrid comienza a celebrar su aniversario, en la que se exponen cuatro coches que circularon inicialmente por la red, el MR-6 y el MR-9. En

los próximos meses llegarán otros convoyes más, actualmente en proceso de restauración, que comenzaron a rodar en años posteriores, concretamente en 1924, 1927, 1942, 1955 y 1965.

Estos modelos podían alcanzar una velocidad máxima de 55 km/h y estuvieron en servicio durante 70 años. La estructura de la caja era totalmente metálica y en el interior no tenían revestimientos, ya que poseían todo el esqueleto metálico visto. Tenían tres puertas de madera

UNA MUESTRA
DE TRENES
ANTIGUOS ES LA
PRIMERA ACCIÓN
DEL ANIVERSARIO

en ambos costados, cuya apertura era manual por los viajeros. La ventilación interior se efectuaba sólo por un linternón en el techo.

La intención es hacer partícipes a los madrileños de esta celebración, razón por la cual la empresa ha organizado una veintena de acciones durante el último trimestre de 2018, que tendrán continuidad hasta octubre de 2019. Una de ellas será el lanzamiento de su nueva página web, un concurso de dibujo

para escolares o la Carrera del centenario, que tendrá lugar a comienzos del año que viene y que invitará a los ciudadanos a hacer el recorrido en superficie entre Cuatro Caminos y Sol, emulando el primer trayecto que realizó Metro de Madrid.



Felipe VI se subió al Metro de Madrid

Política Útil

- ✓ Triplicamos la ayuda fiscal por nacimiento o adopción de hijos.
- ✓ Hasta 1.000€ de ayuda si eres joven y vives de alquiler.
- ✓ Reducimos las tasas universitarias por tercer año.
- ✓ Nuevo cheque-formación para desempleados.

Centrados en ti

Ignacio Aguado
Portavoz Ciudadanos
Comunidad de Madrid



La reserva de agua alcanza su mejor dato en 25 años

Los embalses de la Comunidad de Madrid están al 76%, 15 puntos por encima de la media

REDACCIÓN

Los embalses de abastecimiento de la Comunidad de Madrid se encontraban esta semana al 76% de su capacidad total, lo que hace que la región se encuentre con el

volumen más alto de los últimos 25 años, según se desprende en la página web de la Confederación Hidrográfica del Tago.

Las reservas madrileñas se sitúan de esta manera 15 puntos por encima de la media histórica y con 17 puntos más que hace un año, cuando el riesgo de padecer una sequía en la Comunidad era muy alto.

Los juzgados de San Blas estarán listos en noviembre

REDACCIÓN

El nuevo núcleo penal que la Comunidad de Madrid va a poner en marcha en la capital, concretamente en la zona de San Blas, estará a pleno rendimiento en noviembre, una vez se concluya la mudanza de órganos judiciales y fiscales que se ha iniciado en este mes de octubre.

“Se trata de la mayor inversión en infraestructuras judiciales en Madrid desde que el Rey Juan Carlos inaugurara, hace 40 años, los juzgados de Plaza de Castilla”, explicó la consejera regional de Justicia, Yolanda Ibarrola, durante su comparecencia en el pleno de la Asamblea de Madrid.

Dependencias

En el nuevo edificio del número 31 de la calle Albarracín se ubicarán los 11 juzgados de Violencia sobre la Mujer, 14 juzgados de lo Penal y seis juzgados Penales de Ejecutorias. Además, ha añadido, “contará con las dependencias relacionadas con la Fiscalía, la Oficina de Asistencia a Víctimas y la unidad de Policía adscrita”. Por su parte, en el número 37 de la calle Hermanos García Noblejas se mantendrán todos los juzgados de Menores y dependencias asociadas, como la Fiscalía específica o el Grupo de Menores de la Brigada Provincial de Policía Judicial.

La última pieza es el edificio de la calle Julián Camarillo, 11, donde se ubicarán 18 juzgados de lo Penal y la Fiscalía de lo Penal.



Cartel de protesta en la fachada del colegio Santa Isabel-La Asunción ANA CID/GENTE

Rebelión contra Madrid Central

Hosteleros, comerciantes, transportistas y colegios piden el retraso en la entrada en vigor y negociar las limitaciones al tráfico ● El Ayuntamiento de la capital insiste en mantener el 23 de noviembre como fecha de inicio

LILIANA PELLICER
@gentedigital

A poco más de un mes de la entrada en vigor de Madrid Central, arrecian las críticas de sectores que se sienten afectados por las limitaciones al tráfico que supondrá. Comerciantes, hosteleros, empresarios, autónomos, transportistas y asociaciones de madres y padres de alumnos de los colegios del distrito reclaman un retraso en el calendario de implantación, así como modificaciones en sus excepciones.

Decenas de colectivos, entre los que destacan La Viña Asociación Empresarial de Hostelería de la Comunidad de Madrid, CETM-Madrid o Asociación de Comerciantes de Lavapiés, se han organizado en una Plataforma de Afectados y han comenzado una recogida de firmas. El motivo: el impacto económico que la medida impulsada por Ahora Madrid tendrá en las 30.000 empresas y 300.000 trabajadores del área.

La primera de sus reivindicaciones es el cambio de fecha, al coincidir su puesta en funcionamiento con el ‘Black



Presentación de la Plataforma de Afectados por Madrid Central

Friday’ y con el comienzo de la campaña comercial de diciembre. De hecho, el director general de La Viña, Juanjo Blardony, calcula pérdidas en las ventas del 17% en las dos navidades en las que se cerró el centro al tráfico.

Peticiones

Además del retraso, los afectados reclaman la ampliación del horario de carga y descarga, el incremento de la oferta de transporte público, la habilitación de acceso especial para pymes, invitaciones para clientes de autónomos y aumento de plazas de aparcamiento, entre otros. A esto se une que los padres de los alumnos del colegio Santa Isabel La Asunción solicitan autorizaciones de acceso para un determinado número de matriculas y la habilitación de plazas especiales con este fin.

Ante estas demandas, el PP ha pedido un Pleno extraordinario y que se paralice su entrada en vigor hasta que el Consistorio hable con todas las partes implicadas.

Sin embargo, el Consistorio no parece dispuesto a escuchar las reclamaciones ya que, tras una reunión de los afectados con la delegada de Medio Ambiente, Inés Sabanés, la portavoz municipal, Rita Maestre, constató que “de ninguna manera va a posponerse porque es una prioridad para este equipo de Gobierno”. En cuanto al resto de peticiones, aseguran que muchas ya se han tenido en cuenta o están en estudio.

Los faraones de Egipto ya están en CaixaForum

Una exposición explora el simbolismo de la monarquía de esta antigua civilización

GENTE

La directora general adjunta de la Fundación Bancaria ‘la Caixa’, Elisa Durán, inauguró esta semana en CaixaForum Madrid, junto a los responsables del British Museum, el

nuevo proyecto conjunto entre ambas instituciones: ‘Faraón. Rey de Egipto’.

La exposición explora el simbolismo y el ideario de la monarquía egipcia, al tiempo que intenta desvelar las historias de los objetos y las imágenes que ha dejado como herencia esta antigua civilización. La muestra se podrá visitar hasta el 20 de enero de 10 a 20 horas.



Elisa Durán, junto a los responsables de la muestra

Madrid entrega sus Premios de Gastronomía

Los chefs de los restaurantes Alambique y Zalacaín fueron galardonados

C. A.

La Academia Madrileña de Gastronomía celebró el lunes 15 la gala de entrega de la III edición de los Premios de Gastronomía de la Comunidad de Madrid, en la que se

reconoció la labor de los chefs Clara María González, de Alambique; y Carmelo Pérez, de Zalacaín.

También fueron galardonados en las distintas categorías establecimientos como el Bar Nájera, Casa Pedro y la Taberna Verdejo. El Premio al Mejor Producto fue para el queso La Cabezuela, elaborado en la Sierra de Guadarrama.

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.



Kijimea Colon Irritable cumple con la normativa vigente sobre los productos sanitarios. Se requiere un primer diagnóstico médico del colon irritable. CPSP1798SCA1

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" realmente

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)



Prokash et al., 2014, Skin Pharmacol Physiol 27:113-118; Prokash et al., 2014, Skin Pharmacol Physiol 27:47-56; Schunck et al., 2015, Journal of Medicinal Food 18(12):1340-1348

Intoxicada una profesora tras un incendio en un colegio

El suceso se produjo cuando se quemaron dos ordenadores del centro público Isabel la Católica • La docente no tuvo que ser trasladada al hospital

PINTO

GENTE
@gentedigital

Una profesora del colegio público Isabel la Católica de Pinto resultó herida leve por intoxicación tras el conato de incendio que se produjo en dos ordenadores del aula en el que estaba dando clase, según informó la Policía Local pinteña a través de sus perfiles en las redes sociales.

El suceso se produjo en la mañana del pasado miércoles 10 de octubre, cuando los

aparatos electrónicos se incendiaron por causas que se desconocen. Este pequeño fuego fue sofocado por los trabajadores del propio colegio, que llamaron a los Bomberos y procedieron a desalojar a todos los alumnos que se encontraban en ese momento en el centro, tanto los que estaban en el aula como los que se hallaban en otras dependencias.

Ninguno de los menores sufrió daños personales, pero una de las profesoras se intoxicó al aspirar el gas que emiten los extintores que se emplearon para sofocar el incendio, por lo que tuvo que



Servicios de emergencia en el colegio POLICÍA LOCAL PINTO

ser atendida por los profesionales del Servicio de Emergencias PIMER-Pinto, que evaluaron su estado de salud y determinaron que no era necesario su traslado a ningún centro hospitalario debido a la levedad de su situación.

Sin riesgo

Hasta el colegio Isabel la Católica, ubicado en el número 8 de la calle San Nicolás, se desplazaron tres patrullas de la Policía Local y una dotación de Bomberos de la Comunidad de Madrid, que fue

NINGUNO DE
LOS ALUMNOS
SUFRIÓ DAÑOS
CUANDO SE
INICIÓ EL FUEGO

requerida a través de la Agencia de Seguridad y Emergencias Madrid 112. Tras revisar las dos aulas afectadas y descartar que hubiera ningún riesgo, quedaron cerradas para su limpieza y los alumnos pudieron volver.

Los ecologistas denuncian construcciones ilegales

VALDEMORO

C. A.

Ecologistas en Acción ha denunciado ante el Área de Disciplina Ambiental de la Consejería de Medio Ambiente y Ordenación del Territorio de la Comunidad de Madrid la aparición de construcciones y parcelaciones ilegales en suelos protegidos de Valdemoro, en concreto en la parcela 57 del polígono 14 del paraje conocido como Valderremata.

Según el grupo, se está realizando una progresiva implantación y consolidación de habitáculos como casetas, módulos prefabricados o contenedores, depósitos de agua, barbacoas o huertos, todos ellos irregulares debido a que se trata de suelos no urbanizables, como recoge una sentencia del Tribunal Supremo de 2015

COPLACO.COM
Comunicación publicitaria

Soluciones eficaces para pymes en progreso

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

COPLACO
Fco. Javier Sauquillo, 33
FUENLABRADA

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

El pleno aprueba las fiestas locales del año 2019

PARLA

A. D.

Los lunes 17 de junio y 9 de septiembre serán festivos en Parla, después de que todos los grupos políticos y los dos concejales no adscritos lo aprobasen por unanimidad durante el último pleno. La primera de estas jornadas corresponde a la celebración de las Fiestas del Agua, que tendrán lugar entre el 14 y el 18 de junio, mientras que la segunda pertenece a los festejos patronales en honor a Nuestra Señora de la Soledad, que serán del 6 al 10 de septiembre.

El concejal de Cultura y portavoz del Ejecutivo local, José Manuel Zarzoso, explicó la declaración de estas fechas se ha realizado "a la vista del informe suscrito por el técnico municipal". Este trámite es necesario de cara a elaborar el calendario laboral del año que viene.



Operarios de limpieza de Parla

Continúa la campaña de limpieza de la localidad

PARLA

REDACCIÓN

La primera de las campañas de limpieza integral que el Ayuntamiento de Parla está realizando desde que entró en vigor el nuevo contrato de limpieza viaria ha llegado esta semana al barrio de Fuentebella y a las calles de los músicos. Este viernes 19 está previsto actuar sobre las calles

Calvario, Jericó (desde Amargura hasta Olivo) y Las Flores.

La semana que viene los trabajos se trasladarán a los barrios de Inlaza y La Fuente, donde se llevarán a cabo labores de barrido (manual y con maquinaria) y de baldeo. La intención del Ejecutivo municipal parleño es que en los primeros días de noviembre esta campaña se complete con su llegada a las vías del centro de la ciudad.



PrimaPrix[®]

TODAS LAS MARCAS. TODO OFERTAS.

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 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.

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.

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 necesitará ganar esta carrera y esperar a que Vettel no sea segundo.

Pueblo de Diciembre

POLITOURS
www.politours.com

Laponia	Edimburgo	Praga	Eslovenia	Lisboa
desde 2.005 €	desde 795 €	desde 595 €	desde 744 €	desde 460 €
ESTANCIA: 5D/4N SALIDA: 5 de diciembre desde VALLADOLID, MADRID, BARCELONA y ZARAGOZA HOTEL: Cat. 1*AD + actividades	ESTANCIA: 4D/3N SALIDA: 6 de diciembre desde MADRID HOTEL: Cat. Turista, régimen AD	ESTANCIA: 4D/3N SALIDA: 5 de dic. desde SGO y SEVILLA. 6 de dic. desde BCN, VITORIA y ZARAGOZA HOTEL: 3*, régimen AD	ESTANCIA: 5D/4N SALIDA: 5 de diciembre desde MADRID HOTEL: 3*, régimen AD + visita Ljubljana	ESTANCIA: 4D/3N SALIDA: 5 dic. PALMA 6 dic. BCN, MÁLAGA y VALENCIA HOTEL: 3*, régimen AD

Precios base por persona en habitación doble. Avión y tasas aéreas incluidas. Consultar condiciones en www.politours.com

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.



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

Gente

Para poner su anuncio llame al:
 **91 548 02 63**

ANUNCIOS CLASIFICADOS

Ávila: 807 505 783*
 Burgos: 807 505 132*
 León: 807 517 310*
 Logroño: 807 505 794*

Palencia: 807 505 781*
 Santander: 807 505 779*
 Segovia: 807 505 789*
 Valladolid: 807 517 023*

Ponga su anuncio en: General Ricardos 151 - Bajo, 28019 Madrid. (Metro Oporto L5 y L6) en horario de 9:30 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.

PF SERVICIOS FINANCIEROS

Hipoteca ajustada a cada necesidad hasta 100%
 Diferentes productos hipotecarios según el perfil del cliente
ASESORAMIENTO GRATUITO A DOMICILIO (MADRID)
 **610 551 716**
 info@pfserviciosfinancieros.com

Te concedemos
HIPOTECA A TU MEDIDA
TELÉFONO FINANCIERA 676 640 200

13.2. CRIPTOMONEDA
 OFERTA

WWW.GIRACOINMADRID.COM
 Criptomonedas. 918273901.

14. VARIOS
 14.1. MUEBLES
 DEMANDA

COMPRAAMOS muebles antiguos y antigüedades.
 691281088

15. RELACIONES
 15.2. ÉL BUSCA ELLA
 DEMANDA

CABALLERO. Buena gente, buena presencia, piso propio. Busca Señora Española, atractiva, buena presencia. 50/55 años. Para pareja. 626099600.

PEQUEÑO Empresario. Busca pareja, señorita de 50 a 56 años. 666624945.

15.3. ELLA BUSCA ÉL
 DEMANDA

BUSCO pareja. 697739495.

15.4. ELLA BUSCA ELLA
 DEMANDA

MUJER busca mujer. 697739495.

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

Reuniones Bíblicas
PARA LOS QUE SE PREGUNTAN QUE CREER
 Nuestro único libro es La Biblia. Nuestra única doctrina es la que Cristo trajo al mundo.
 Si desean saber más:
 **616 728 535**

15.5. ÉL BUSCA ÉL
 DEMANDA

HOMBRE CONOCERÍA HOMBRE. RELACIONES ESPORÁDICAS. 619460657.

18. ESOTERISMO
 OFERTA

TAROT. Fijo: 1,21 €/MIN. Móvil: 1,57 €/MIN. 806499924.

MAESTRO CISSE VIDENTE CURANDERO
ADIVINACIÓN COMPLETA Y CLARA
 30 años experiencia, soluciona cualquier problema por difícil que sea: Amores, recuperación pareja 3 a 7 días, impotencia sexual, mal ojo, depresiones, atraer clientes, protección familiar, negocios, trabajo, endulzamientos, justicia, exámenes, deportes, enfermedades, etc.
RESULTADOS DE 3 A 7 DÍAS GARANTIZADO 100%
654 127 028 - 631 706 991
 ATENDIENDO TODOS LOS DÍAS DE 8:00 A 22:00. REALIZO TRABAJOS A DISTANCIA.

8. OCIO
 8.3. JUGUETES
 DEMANDA

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

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

11. SERVICIOS
 11.2. PLAGAS
 OFERTA

ELIMINACIÓN cucarachas. 653621721.

13. FINANZAS
 13.1. CRÉDITOS
 OFERTA

Si tiene Casa tiene crédito. Segurban. 900101014.



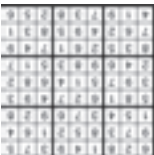
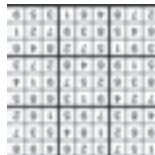
Gente digital
 Toda la información de tu ciudad
 Actualizada diariamente
 A tan sólo un click
 www.gentedigital.es

SUDOKUS


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


1	5	7						8
	6	2			4	5		
4				5				
7	2		9			6		5
8	3	6	2	5				
5		9					2	3
			5				4	
	4			3		7	2	1
	7	4	1	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: En tu profesión. **SENTIMIENTOS:** Evita exigencias innecesarias y enfermizas. **SUERTE:** Creatividad e inspiración en tu arte. **SALUD:** Tendrás que realizar concesiones para que todo fluya.


 **LIBRA** 23 SEPTIEMBRE — 22 OCTUBRE
ACCIÓN: En tu simpatía natural. **SENTIMIENTOS:** Romances y novedades. Es una bonita etapa. **SUERTE:** En tu diversión. **SALUD:** Los momentos de paz y distensión te armonizan.


 **TAURO** 21 ABRIL — 21 MAYO
ACCIÓN: Podrás dar forma a los nuevos planes que organizabas. **SENTIMIENTOS:** Cíñete a la realidad. **SUERTE:** En tu trabajo y tu forma de vida. **SALUD:** Es importante que te valores para estar bien.


 **ESCORPIO** 23 OCTUBRE — 22 NOVIEMBRE
ACCIÓN: En tus momentos de ocio. **SENTIMIENTOS:** Has de tomar todo de forma más armoniosa y ligera. **SUERTE:** En asuntos familiares. **SALUD:** Todo es favorable para pasarlo bien.


 **GÉMINIS** 22 MAYO — 21 JUNIO
ACCIÓN: En tus intuiciones. **SENTIMIENTOS:** Conocerle y valorar tus acciones es lo principal. **SUERTE:** En tu forma de ganarte la vida. **SALUD:** Actúa con moderación y armonía.


 **SAGITARIO** 23 NOVIEMBRE — 21 DICIEMBRE
ACCIÓN: Organiza tu entorno familiar y tu lugar de descanso. **SENTIMIENTOS:** Novedades y momentos maravillosos. **SUERTE:** Con tus nuevas amistades. **SALUD:** Piensa dos veces antes de actuar.


 **CÁNCER** 22 JUNIO — 22 JULIO
ACCIÓN: En tus inicios y proyectos personales. **SENTIMIENTOS:** Altibajos emocionales. Calma. **SUERTE:** Podrás dedicarte a aprender algo con futuro. **SALUD:** Mayor armonía.

 **CAPRICORNIO** 22 DICIEMBRE — 20 ENERO
ACCIÓN: En la forma en la que proyectes y organices tu publicidad. **SENTIMIENTOS:** Tendrás que hacer concesiones que no ofrezcas normalmente. **SUERTE:** En tu economía. **SALUD:** Prepárate para cualquier imprevisto.

 **LEO** 23 JULIO — 22 AGOSTO
ACCIÓN: En tus ganancias extras, fuera del trabajo ordinario. **SENTIMIENTOS:** En este tiempo todo fluye con armonía. **SUERTE:** Con la pareja. **SALUD:** Disfruta de tus momentos de paz.

 **ACUARIO** 21 ENERO — 19 FEBRERO
ACCIÓN: En tus inversiones. **SENTIMIENTOS:** Tu creatividad te ayudará. **SUERTE:** En tu personalidad, que será brillante y especial. **SALUD:** Los imprevistos te hacen la vida novedosa.

 **VIRGO** 23 AGOSTO — 22 SEPTIEMBRE
ACCIÓN: Con socios y con la pareja. **SENTIMIENTOS:** Momentos ideales para encuentros y charlas románticas. **SUERTE:** Si usas tu empatía. **SALUD:** Podrás vivir aventuras en excursiones imprevistas.

 **PISCIS** 20 FEBRERO — 20 MARZO
ACCIÓN: Te sentirás como si todo girase alrededor de ti. **SENTIMIENTOS:** La improvisación con buen ambiente es lo mejor. **SUERTE:** Sigue tu intuición. **SALUD:** No exijas lo que no puedes hacer tú.

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

¿PROBLEMAS DE HUMEDAD EN SU VIVIENDA? EN ACUASEC TENEMOS LA SOLUCIÓN

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



> NUESTROS EXPERTOS RESPONDEN:

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

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

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

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

>¿Es perjudicial un excesivo aislamiento?

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

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

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

>¿Qué problemas de salud puede causar la humedad?

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

>¿Y qué problemas pueden acarrear los hongos?

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

¿De qué manera se solucionan?

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



**MEJOR EMPRESA
EN EL TRATAMIENTO
DEL AIRE**



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



**Garantía
30 años**

**Pida su diagnóstico
COMPLETO Y GRATUITO**

900 535 625

www.acuasec.com



+ Información



Tratamientos DEFINITIVOS contra la humedad



“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.

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”.

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 una terapia 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.

