

Gente

AÑO 13, NÚMERO 514
19 - 26 OCTUBRE 2018

madrid

NOROESTE: POZUELO | LAS ROZAS | MAJADAHONDA | BOADILLA | COLLADO VILLALBA | SIERRA DE GUADARRAMA



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'

ZENTRAL 皇后 CHINESSE S.L.
La tienda de disfraces más grande de ESPAÑA
Especialistas en **DISFRACES** Tuercas más de 10.000 disfraces
y llévate también artículos de fiesta, cumpleaños y de tema
HALLOWEEN
¡Seguro que encuentras el tuyo!
¡Y también sus complementos!
zentralchinesse@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-B) 91 841 98 96
www.disfraceszentral.com

MAJADAHONDA | PÁG. 9

El Pleno no paraliza el nuevo tanatorio en Roza Martín

La oposición vota en contra de la propuesta del PP de suspender la licencia de la instalación fúnebre en la zona ● Los vecinos, descontentos por la decisión, rechazan la instalación, que estará a 200 metros de sus domicilios y de un colegio

SOCIEDAD | PÁG. 3

El sobrepeso afecta casi a la mitad de los madrileños

Es uno de los datos que se extraen del estudio sobre alimentación de la Comunidad

MADRID | PÁG. 5

El Rey abre los actos del centenario de Metro

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



NOROESTE | PÁG. 8

La M-503 tendrá menos atascos

El Ayuntamiento de Pozuelo de Alarcón firma el trámite final para iniciar las obras de soterramiento de la última rotonda de la carretera M-503 ● Las primeras estimaciones apuntan a que los atascos para ir a Madrid se reducirán en cerca de 20 minutos diarios para los vecinos de la zona



DEPORTES | PÁG. 10

Un choque directo por la permanencia

El Rayo Majadahonda visita el campo del Reus, un rival en su lucha por seguir en Segunda División ● El equipo de Iriondo tiene la moral por las nubes tras dos victorias consecutivas

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 ANACID/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. C/SP17985CA1

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



Las mujeres dedicamos bastante tiempo a nuestros ri-

El soterramiento de la rotonda de la M-503 mejorará la movilidad

El Ayuntamiento de Pozuelo invertirá diez millones de euros en las obras que comenzarán en primavera ● Las primeras estimaciones apuntan que habrá 20 minutos diarios menos de atascos y se finalizará en otoño del año 2020

convenio se ha producido después de la ratificación definitiva del Pleno del Ayuntamiento al texto de este documento, que también fue aprobado por la Comisión de Urbanismo.

Grave problema

Por ello, el Consistorio asegura que el soterramiento dará respuesta a un "grave problema de movilidad" que "se viene sufriendo desde hace años", después de que "se soterraran las otras rotondas de la carretera". "En ese momento quedó pendiente esta última, que conecta Pozuelo con Majadahonda, Boadilla y Madrid y que está ubicada muy cerca del Hospital Puerta de Hierro", añade. Esta era una de las medidas estrella dentro del programa electoral del PP de Pozuelo de Alarcón.

TRANSPORTES

BORJA MÉNDEZ
@Borjamendez

Las obras para soterrar la última rotonda que existe en la carretera M-503 ya han cumplido todos sus trámites. Sólo falta el comienzo de los trabajos que están previstos que se inicien en la primavera del próximo año para que la obra sea una realidad en otoño de 2020.

El pasado 10 de octubre se dio el paso final, cuando la alcaldesa de Pozuelo, Susana Pérez Quisiant, firmó un convenio con el presidente de la junta de compensación de ARPO. Se prevé que los trabajos tengan un plazo de ejecución de 16 meses. En este acto, la regidora estuvo acompañada por todos los alcaldes que se verán beneficiados por esta medida, ya que los grandes atascos del Noroeste se generan cada jornada por la aglomeración de vehículos que bajan por este tramo a la capital. A la firma del convenio, que ha tenido lugar en el Consistorio de la localidad, asistieron los alcaldes de los municipios a los que presta servicio esta carretera; Majadahonda (Narciso de Foxá), Las Rozas (José

de la Uz), Villanueva de la Cañada (Luis Partida), Boadilla (Antonio González Terol) y Brunete (Borja Gutiérrez). Desde el Ayuntamiento de Pozuelo, sus responsables explicaron que la infraestructura beneficiará a "más de tres millones de personas" residentes entre Madrid y Villanueva de la Cañada. Así, indicaron que la firma del

ACTUALIDAD

Treinta minutos de atascos diarios

Tras la firma del acuerdo, Pérez Quisiant detalló que en la zona, en el tramo comprendido entre el hospital Puerta de Hierro y Pozuelo, donde se ubica la rotonda, se registran atascos "que hacen perder entre 20 y 30 minutos". Cuando no hay colapso, el tiempo que se tarda en recorrer el tramo en cuestión oscila entre los "5 y 7 minutos".



La firma del convenio B.M./GENTE

Allende recibe la Medalla al Honor a título póstumo

POZUELO

GENTE

El Ayuntamiento de Pozuelo de Alarcón concedió la Medalla de Honor de la Villa al concejal del PP, Manuel Allende Bilbao, que falleció el pasado 16 de agosto. Un Pleno Extraordinario el 11 de octubre, convocado para tal fin, aprobó la propuesta del equipo de Gobierno con la unanimidad de todos los partidos políticos en la cámara.

Durante esta emotiva sesión, la alcaldesa, Susana Pérez Quisiant, tuvo palabras de recuerdo y cariño para el que fuera concejal de Desarrollo Empresarial, Comercio y Urbanizaciones y destacó que fue un servidor público, con vocación de diálogo, gesto que fue reconocido por el resto de grupos locales.

Dos drones para reforzar la seguridad

VILLALBA

La Policía Local de Collado Villalba adquirió dos drones de vigilancia con el fin de hacer cumplir las ordenanzas municipales como el vertido de basuras, tirada de escombros u obras ilegales. También ayudarán en eventos deportivos y recreativos como la Cabalgata de Reyes.

H HOTEL SPA LA PRINCESA ¿Tienes pensado casarte?

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

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

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



El nuevo tanatorio de Roza Martín sigue su curso

La oposición rechaza la propuesta del PP de paralizar la licencia de obras

MAJADAHONDA

BORJA MÉNDEZ
@Borjamendez

El nuevo tanatorio en la zona de Roza Martín en Majadahonda sigue su curso tras la decisión del Pleno del Ayuntamiento de no paralizar las licencias del mismo.

Este voto contrario de los grupos de la oposición causó un gran descontento entre los vecinos de la zona, que rechazan la instalación por estar cerca de un colegio y por los problemas de movilidad



Entrada a la zona

que puede suponer el edificio mortuario. El pasado 11 de octubre un Pleno Extraordinario rechazó la propuesta del equipo de Gobierno del PP para modificar el Plan Ge-

neral de Ordenación Urbana (PGOU) con el que se pretendía evitar la instalación de este servicio. Tras la negativa de todos los grupos municipales, varios vecinos de la lo-

calidad se acercaron a los concejales de Ciudadanos para recriminarles su voto en contra y teniendo que actuar la Policía Local para que la discusión no pasara a mayores.

Sanción

La oposición esgrimió que el voto negativo se debe a la sanción millonaria que puede suponer suspender la licencia por parte de la empresa que ha solicitado el trámite. Desde PP y Cs han arremetido los reproches por esta situación. Los populares alegan que se quedaron "solos ante la defensa de los intereses de los vecinos". Además, indican que esta medida contaba con todos los informes jurídicos y técnicos preceptivos. Por su parte, Cs acusó al PP de intentar forzar a la oposición a cometer un delito. Asimismo, critican el silencio administrativo de los populares.



Lugar del asesinato 112 MADRID

Un detenido por asesinar a su progenitor en Boadilla

SUCESOS

GENTE

La Guardia Civil detuvo el pasado martes 16 de octubre por la noche a un hombre acusado de matar a su padre, cuyo cadáver fue hallado dentro de un coche en Boadilla del Monte. El presunto asesino, de 37 años, reside en Robledo de Chavela y su proge-

nitro regentaba una administración de lotería en el número 53 de la calle Juan Carlos I de la localidad del Noroeste. El crimen ha podido tener un móvil económico ya que el hijo tenía problemas de esta índole y el padre traspasaba el local de Boadilla por una cantidad de 85.000 euros. La víctima fue encontrada con al menos cuatro heridas de arma blanca.



CIRCO QUIROS
PRESENTA SU NUEVO ESPECTÁCULO

"SALVAJE"

Entradas desde 6€

CABALLOS EN LIBERTAD, PONYS Y CAMELLOS

LOROS, PAPAGAYOS Y GIGANTAS, VOLANDO POR LA PISTA DEL CIRCO

LA HISTORIA DE LOS TRANSFORMERS EN EL CIRCO

TRAPECISTAS, EQUILIBRISTAS, MAGOS, EXCÉNTRICOS, PAYASOS...

PRESENTADO POR EL JOVEN ROGENO "NACHO PEDRERA"

TUS AMIGOS DE LA TELE

LEONES GIGANTES

HORARIO DE FUNCIONES

INSTALADOS EN EL RECINTO FERIAL DE LAS ROZAS DEL 26 DE OCTUBRE AL 4 DE NOVIEMBRE

<p>VIERNES 26 18:30H</p> <p>SÁBADO 27 17:00 Y 19:30H</p> <p>DOMINGO 28 12:00 Y 18:00H</p>	<p>LUNES 29 Y MARTES 30 DESCANSO</p> <p>MIÉRCOLES 31 18:30H</p> <p>JUEVES 1 18:30H</p>	<p>VIERNES 2 18:30H</p> <p>SÁBADO 3 17:00 Y 19:30H</p> <p>DOMINGO 4 12:00 Y 18:00H</p>
--	---	---

Venta anticipada de entradas en taquillas del circo 11:00h a 12:30h y 1 hora antes de cada función y en la web: www.circoquiros.com - teléfono 622 289 207

FÚTBOL | SEGUNDA

El Rayo afronta una lucha directa por la permanencia

El conjunto de Majadahonda tiene este fin de semana que visitar al Reus Deporciu en lo que será un choque directo por seguir en Segunda • El equipo de Iriondo llega al partido con la moral por las nubes pero con cansancio tras tres partidos en siete días

21/10 | 18:00h.


REU | 16^o | 9PT.


RYM | 13^o | 12PT.

BORJA MÉNDEZ
@Borjamendez

El Rayo Majadahonda ha vuelto a subirse en el tren de la euforia futbolística tras dos victorias de prestigio ante los rivales asturianos que aspirarán esta temporada a luchar por el ascenso a Primera División. Pintaba mal el comienzo del mes para el equipo madrileño tras una serie de malos resultados y juego, pero la llegada de octubre ha despertado el optimismo de los majarriegos con las victorias ante el Sporting de Gijón y el Oviedo.

Con los seis puntos ante rivales inesperados, el conjunto del Noroeste se ha situado decimotercero en la clasificación con cuatro victorias, cinco derrotas y sin empates en el casillero lo que demuestra que el equipo sale sin medias tintas en sus encuentros.

Los majarriegos se han quitado el miedo y la tensión tras haber cosechado tres de-



El gol de la victoria ante el Oviedo RAYO MAJADAHONDA

rotas consecutivas y caer a los puestos de descenso, y ahora están demostrando un buen fútbol, aunque siguen careciendo de efectividad de cara a portería.

Un mes sin ganar

El rival esta semana de los majarriegos será el Reus Deportiu, que afronta el partido con las urgencias de estar en los puestos bajos de la clasificación. El equipo catalán lleva sin conocer la victoria desde el pasado 15 de septiembre cuando venció fuera de casa por un gol a cero ante el Tenerife. El buen comienzo de temporada de los jugadores del Reus han permitido que el conjunto aún no haya entrado en los territorios peligrosos de la tabla.

El rival del Rayo esta decimosexto en la clasificación con nueve puntos que se traducen en dos victorias, tres empates y cuatro derrotas en las nueve jornadas de liga que

EL RAYO VIENE
CON CANSANCIO
ACUMULADO DE
TRES PARTIDOS
EN UNA SEMANA

por el momento se han disputado.

Los majarriegos tendrán esta semana que lidiar con el cansancio ya que vienen de disputar tres partidos en una semana. El equipo de Iriondo se enfrentó el pasado domingo al Oviedo y el jueves por la noche tuvo el encuentro de tercera ronda de la Copa del Rey en el Wanda Metropolitano ante el Sporting de Gijón, por lo que esta semana será un examen del estado físico de los majarriegos.

FÚTBOL | TERCERA

Los equipos del Noroeste quieren seguir sumando

GENTE

Los dos representantes del Noroeste en el Grupo VII de la Tercera División tienen este domingo 21 de octubre encuentros ante rivales propicios en la clasificación para mantener sus aspiraciones este temporada.

Las Rozas C.F. visitará el campo de la DAV Santa Ana. Los de Lolo Escobar están segundos, a un punto del Alcobendas Sport, y se enfrentan a un equipo que está duodécimo en la clasificación con ocho puntos. Su rival en la lucha por el liderato tendrá que jugar este fin de semana ante el cuarto clasificado, que es el Getafe B, por lo que una victoria de los azules podría auparles al liderato o a conseguir más distancia con sus perseguidores en la tabla.

Situación delicada

Más difícil lo tiene esta semana el Pozuelo C.F. que viene de encadenar tres derrotas consecutivas lo que ha hecho que se hunda en la clasificación. El equipo verde tendrá que visitar este fin de semana el campo del Vicálvaro en lo que será un duelo de dos equipos en la zona de peligro. El conjunto de Chema Ramos esta decimosexto bordeando los puestos de descenso. Los de Pozuelo llevan esta temporada siete puntos gracias a dos victorias, un empate y cinco derrotas. El Vicálvaro penúltimo con seis puntos y solo ha ganado un partido esta temporada.



Punto de Diciembre

POLITOURS
www.politours.com

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

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

LA AUTENTICA FERIA DEL MARISCO

del 11 al 28
de octubre 2018

Feria del Marisco

ENTRADA
GRATUITA

LAS ROZAS
RECINTO FERIAL

SÍGUENOS EN



Feria del Marisco - DEMAR
@feriamarisco

*Musica en Directo
Hinchables para los niños*

Organiza:



Colabora:



HORARIO Mañanas de 12:30 a 16:00 y tardes de 19:00 a 23:30

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

2. EMPLEO

OFERTA

BUSCAMOS vendedores. 697200894

DEMANDA

BUSCO trabajo como interna. 664398130.

CUIDO Mayores. Experiencia. 697739495.

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.

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

COMPRAMOS 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: Amargos, 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

ATENCIÓN TODOS LOS DÍAS DE 8:00 A 22:00. REALIZO TRABAJOS A DISTANCIA.

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.:

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	

SOLUCIÓN DCHA.:

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

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.

Gente digital

- Toda la información de tu ciudad
- Actualizada diariamente
- A tan sólo un click

www.gentedigital.es

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.

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”.

