

# Gente

AÑO 13, NÚMERO 520  
30 NOVIEMBRE - 7 DICIEMBRE 2018

madrid

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



MUYFAN | ENTREVISTA | PÁG. 14

## "Igual habré contado 10.000 chistes"

El cocinero **Karlos Arguiñano** cumple 70 años, 30 de ellos en la televisión. Presenta un nuevo libro de recetas

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

**SUPER EFECTIVO**

Calle Hernani, 45, local  
T. 91 534 11 27

Calle Bravo Murillo, 11B  
T. 91 534 40 16

VENTA RECUPERABLE • COMPRO ORO • PRÉSTAMOS PERSONALES

UN CANTANTE, 70 VOCES Y UNA HISTORIA QUE RECORDAR

**EL IMITADOR**  
ESCRITO E INTERPRETADO POR JUAN FONTALVO  
DIRIGIDO POR JESUS GARCIA

GRAN TALENTO  
**PRINCIPE PIO**

[www.laestacion.com](http://www.laestacion.com)

PRESUPUESTOS | PÁG. 9

## Cibeles invertirá 15,7 millones en la zona Norte

Un tercio tendrá como destino el distrito de Barajas ● Adquirir suelo en el Barrio del Aeropuerto costará 5,6 millones ● Chamartín apenas recibirá 107.000 euros



MOVILIDAD | PÁG. 4

## Madrid Central entra en vigor

El área de prioridad residencial que restringe la entrada de vehículos en el distrito Centro es una realidad desde este viernes, a pesar de las críticas recibidas desde varios sectores ● La Justicia tendrá que decidir en breve si admite o no los recursos de la Comunidad que exigen su paralización

gentedigital.es

Compramos Plata  
Herencias con recogidas a domicilio

"Cubertería de Cruz de Malta  
Modelo Luis XV"

**Hispanica**

Compramos Oro  
Tasación y valoración de joyas

[www.PlataHispanica.com](http://www.PlataHispanica.com)

Avda. Mediterráneo, 5 (28007)

91 502 03 02 686 58 53 38

## LA FRASE

“Estamos llevando ante la justicia a un payaso por hacer su trabajo”

**Dani Mateo**

El cómico compareció ante el juez por un 'sketch' por sonarse los mocos con la bandera de España. Se acogió a su derecho a no declarar.



## LA CIFRA

95%

Las quejas, por las nubes

La Agencia Estatal de Seguridad Aérea registraron un 50% más de reclamaciones de usuarios en 2017 sobre compañías aéreas. De todos los casos, en la mayoría (95%) se dio la razón a los viajeros.

## EL PERSONAJE



La última secuencia del maestro

El mundo del cine despidió esta semana al director italiano Bernardo Bertolucci, quien falleció a los 77 años. Puso firma a películas míticas como 'El último tango en París'.

**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)

IRENE CASANOVA  
(Fotografía)

**SECRETARIA DE REDACCIÓN:**  
ELENA HORTA

**DIRECTOR DE GRANDES CUENTAS Y ACC. ESPECIALES:**  
CARLOS ECHEGUREN

**JEFE DE MARKETING:**  
RAFAEL VÁRA

**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

## Te estás quedando en 'ná'

MAMEN CRESPO COLLADA · REDACTORA JEFE

**M**enos mal que a mí las críticas, al igual que las alabanzas, no me importan absolutamente nada, salvo cuando son constructivas, en el caso de las primeras, o salen del corazón, si me refiero a las segundas. Y es que si las tuviera en cuenta ahora mismo estaría camino del casting de Victoria's Secret para intentar ser uno de sus ángeles en el próximo desfile de esta importante firma de lencería. Pero no, no se echen las manos a la cabeza, que como bien digo, eso solo sería si me tomara al pie de la letra las agradables palabras que me dedican últimamente, y no lo hago. “Que delgada estás”, “lo que has adelgazado”, “como se te nota”... son solo algunas de las frases que me dicen, sobre todo las personas que llevan más tiempo sin verme, aunque la que más me gusta, por lo simpática que es, es la de “te estás quedando en 'ná'”. Yo agradezco enormemente que me vean así, pero para llegar a ese punto me faltan varios meses, varios kilos y un poquito más de fuerza de voluntad, que no es nada fácil, teniendo en cuenta que estamos a punto de meternos de lleno en las comidas y cenas de Navidad, así como en el momento de poner la bandeja de turrones y otros dulces, a la que es prácticamente imposible resistirse, y más cuando mi padre ya me ha empezado a preguntar cuándo voy a colocar esa magnífica bandeja que preparo cada año en mi casa. La pondré pronto y empezaré la operación contraria a la del bikini. Eso sí, prometo retomarla nada más terminar los días festivos. En cualquier caso, lo que más me gusta de esas frases que me dedican es que, cuando vemos mejor a una persona, lo decimos abiertamente y con cariño. No me estoy quedando en 'ná', pero me encanta que apreciéis que estoy en el camino.



**SÍGUEME EN LAS REDES SOCIALES:**

@mamencrespo

@mamencrespocollada

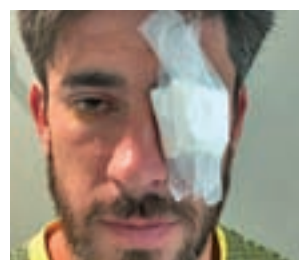
## LA FOTO DE LA SEMANA



**Dos equipos unidos por un mismo objetivo**

El grupo que edita este periódico y la Real Federación Madrileña de Fútbol han apostado por ir de la mano para promocionar el fútbol de la región. El pasado 21 de noviembre, parte del equipo de GENTE acudió a la Gala Anual de la RFFM. En la foto posan con el presidente de la entidad, Paco Díez.

## EL SEMÁFORO



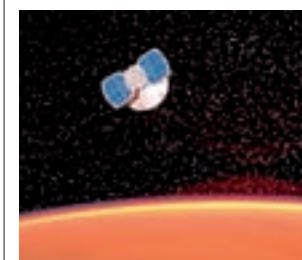
**La violencia, el jugador número 12 en Argentina**

La vuelta de la final de la Copa Libertadores entre River Plate y Boca Juniors dejó imágenes lamentables, con ataques al autobús del equipo visitante que causaron lesiones a varios jugadores.



**Rato y Bárcenas, dos acusados recurrentes**

Esta semana arrancó el juicio a Rato y 29 exdirectivos de Bankia por la salida a Bolsa, coincidiendo en el tiempo con la citación como testigo de Luis Bárcenas en un caso de espionaje.



**Otro paso adelante en la carrera espacial**

La sonda Insight aterrizó con éxito en Marte el pasado lunes. Ese es el primer punto de una misión de la NASA prevista para los dos próximos años con investigaciones sísmicas y geodésicas.





# Madrid Central comienza a funcionar rodeado de críticas

Las restricciones al tráfico entran en vigor en periodo de pruebas este viernes día 30 ● Las sanciones llegarán a partir de marzo ● Siguen pendientes los recursos de la Comunidad y de la asociación Dvuelta que piden su paralización

L. PELLICER/ M. HERNÁNDEZ  
@gentedigital

A pesar de las críticas y las medidas judiciales, Madrid Central ha echado a andar este viernes día 30, restringiendo el tráfico en el centro de la capital y dando más protagonismo al peatón y al transporte público.

Una entrada en vigor que ha estado en el aire hasta última hora, ya que este mismo jueves 29 de noviembre, la justicia desestimó el recurso de la Asociación Europea de Automovilistas (AEA) que solicitaba su paralización cautelar urgente amparándose en

EL PSOE SE SUMA  
A LA PETICIÓN  
DE RETRASAR  
LA ENTRADA  
EN VIGOR

un conflicto entre la ordenanza de Movilidad y el decreto de la propia área de prioridad residencial acerca de la obligatoriedad de las etiquetas ambientales. La primera fijaba que serían necesarias en abril de 2019 y el segundo, el mismo 30 de noviembre.

Sólo una semana después de la inauguración de la am-

## Zona de bajas emisiones



pliación de aceras de Gran Vía, entra en vigor en fase de pruebas una de las medidas estrella de Ahora Madrid que ha provocado una avalancha de quejas y críticas de la oposición, de otras instituciones, de empresarios, de vecinos y de colectivos sociales.

Madrid Central no es sino una zona de bajas emisiones, que amplía el perímetro de las conocidas como APR (Áreas de Prioridad Residencial), limitando la entrada de vehículos y evitando el tráfico de paso por el centro de la ciudad, con el objetivo de reducir un 40% de las emisiones de dióxido de nitrógeno.

### Estrategia global

Su entrada en funcionamiento, cuya fase sancionadora comenzará en marzo, se enmarca en una estrategia global de Calidad del Aire y que ya se ha materializado en la Ordenanza de Movilidad Sostenible y el nuevo Protocolo anticontaminación, anulado temporalmente por Cibeles por falta de documentación. Sin embargo, la medida es paralela e independiente, por lo que las restricciones se mantienen sea cual sea el escenario de polución que atraviese la ciudad.

Ahora, la iniciativa debe hacer frente a la posibilidad de su paralización si la Justicia tiene en cuenta los dos recursos presentados por la Comunidad y otro por la asociación Dvuelta, que han pedido su suspensión cautelar.

De hecho, las críticas no dejan de llover a Manuela Carmena, que ahora ve como su socio de Gobierno de facto, el PSOE, se ha sumado a la petición de retrasar la aplicación de Madrid Central hasta lograr un mayor acuerdo entre las partes afectadas.

## RESPUESTAS

### ¿Quiénes pueden entrar con su vehículo dentro de este área?

- **Empadronados**  
Las personas empadronadas en Madrid Central pueden circular libremente por el interior de esta zona y estacionar en el SER en su barrio. En otras áreas del entorno podrán estacionar en plaza SER verde previo pago de la tasa en parquímetros o a través de dispositivo móvil.

- **Cero Emisiones**  
Los vehículos con esta etiqueta pueden circular y estacionar en la zona SER sin restricción horaria.

- **Etiqueta ECO**  
Estos coches tienen permitido entrar y estacionar en la zona SER durante 2 horas.

- **Etiqueta B o C**  
Pueden acceder únicamente para estacionar en un aparcamiento de uso público o garaje privado, salvo que sean vehículos de invitados autorizados por los residentes, de Personas Movilidad Reducida (PMR), de servicios esenciales, o los profesionales en los horarios incluidos en las excepciones.

- **Sin etiqueta**  
No pueden entrar en esta zona, salvo que sean de residentes empadronados en Madrid Central, invitados de los mismos, PMR, servicios esenciales, titulares de plazas de garaje y servicios profesionales.

## Puente de Diciembre

**POLITOURS**  
www.politours.com

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

Precios base por persona en habitación doble. Avión y tasas aéreas incluidas. Consultar condiciones en [www.politours.com](http://www.politours.com)

ANTONIO BANDERAS

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

ANTONIO BANDERAS VISTE: AMERICANA, 209 € Y PANTALÓN, 89,95 € DE BLACK EMIDIO TUCCI. CAMISA EMIDIO TUCCI, 49,95 €.

TODOS  
LOS HOMBRÉS

INVIERNO  
2018

UN ÚNICO LUGAR



# La Comunidad y el Gobierno desbloquean el Bus-VAO de la A-2

Ambas administraciones firmarán un convenio específico para poner en marcha esta infraestructura • El acuerdo es el fruto de las reuniones de los últimos días • La mejora de Cercanías depende de los presupuestos generales

JAIME DOMÍNGUEZ  
@gentedigital

La frialdad institucional y los reproches cruzados en los últimos meses entre el Gobierno central y la Comunidad de Madrid se han desvanecido en solo cuatro días, los que transcurrieron entre la reunión que mantuvieron en La Moncloa ambos presidentes, Pedro Sánchez y Ángel Garrido, y el encuentro entre el ministro de Fomento, José Luis Ábalos, y la consejera regional de Transportes, Rosalía Gonzalo.

Más allá de las declaraciones de lealtad institucional y de buenas intenciones, el úni-



Ángel Garrido y Pedro Sánchez, durante la reunión que mantuvieron la pasada semana

co anuncio en firme que salió de estos dos actos fue el desbloqueo del carril Bus-VAO de la autovía A-2. Ambas administraciones se comprometieron a firmar un convenio específico para poner en marcha esta infraestructura, que supondrá un ahorro medio al día de 20 minutos en los trayectos de entrada y salida a la capital. El proyecto tiene un coste aproximado de 15 millones de euros, beneficiará a los autobuses y a los vehículos de alta ocupación y se extenderá desde Alcalá de Henares hasta la avenida de América.

## Cercanías

Otro de los puntos calientes en la relación entre la Comunidad y el Estado es la situación de la red de Cercanías. Ábalos insistió en que el Ejecutivo central está dispuesto a invertir hasta 500 millones de euros al año hasta llegar a un total de 6.000 millones para mejorar el ahora deficiente servicio, pero vinculó este esfuerzo a la aprobación de los presupuestos.

Fomento también anunció que se están redactando

los proyectos de actuaciones a corto y medio plazo para la mejora de la accesibilidad y movilidad del transporte público en las autovías A-2, A-4 y A-6, con una inversión estimada de 66 millones de euros.

## Financiación

Más allá de las cuestiones relativas a la movilidad y el transporte, en la reunión mantenida entre ambos pre-

PEDRO SÁNCHEZ  
RECIBIÓ A ÁNGEL  
GARRIDO Y JOSÉ  
LUIS ÁBALOS A  
ROSALÍA GONZALO

sidentes, Garrido le reclamó a Sánchez eliminar el tope del fondo de competitividad, "que permite que autonomías con una elevada capacidad fiscal puedan recibir una cantidad adicional".

Esta cuestión se enmarca dentro de la petición de un nuevo sistema de financiación, una cuestión "capital" para la Comunidad.

# HOYO15

PUERTA DE HIERRO

22 EXCLUSIVAS  
VIVIENDAS UNIFAMILIARES  
Jardín y piscina privada en Puerta de Hierro



www.hoyo15.com  
info@hoyo15.com

91 103 25 20  
Llámenos para visitar la VIVIENDA PILOTO

GRUPO INMOBILIARIO  
**DELTA**

**Diarrea, Dolor Abdominal, Flatulencia:**

**¿También sufre molestias intestinales recurrentes?**

**¡UNA CEPA DE BIFIDOBACTERIAS EXCLUSIVA AYUDA EFICAZMENTE!**



¿Padece episodios recurrentes de diarrea, dolor abdominal o flatulencia? ¡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!

Kijimea Colon Irritable cumple con la normativa vigente sobre los productos sanitarios. Se requiere un primer diagnóstico médico del colon irritable. CFSPT1708CA7

**Cuando el colon causa problemas**

Cuando aparecen molestias intestinales como diarrea, dolor abdominal o flatulencia sin razón aparente, lo más probable es que el colon esté irrita-

do. 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* M1MBb75) 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 irritable 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.

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



La imagen representa a una afectada

# Una piel tersa sin arrugas

Es el sueño de toda mujer: una piel bonita, tersa, sin arrugas, ni celulitis. Es algo que fortalece la autoestima y hace sentirse guapa y atractiva. Ahora una exclusiva bebida de colágeno, disponible en farmacias, puede reafirmar la piel y volverla radiante desde el interior.

Con la edad, la piel produce menos colágeno y pierde su elasticidad. Las cremas de colágeno ayudan en la mayoría de los casos poco o nada, ya que sus moléculas de colágeno son demasiado grandes para llegar desde el exterior hasta el interior de la piel. Sin embargo, expertos dermatológicos han logrado dividir las moléculas de colágeno de tal forma que el cuerpo las puede absorber de forma óptima, es decir desde el interior.

**Beber en lugar de usar cremas**

Los denominados péptidos de colágeno de la nueva bebida de belleza Signasol son muy especiales: tienen un peso molecular muy bajo, por lo que pueden rellenar la piel considerablemente mejor, lo que resulta ser una gran ventaja sobre las cremas. Pero eso no es todo: los investigadores descubrieron que los catalizadores son esenciales para que el cuerpo

pueda absorber bien los componentes importantes. Por este motivo, Signasol contiene el biocatalizador natural BioPerine®. El re-

sultado habla por sí solo: los depósitos de colágeno de la piel se llenan y esta se vuelve más elástica. Consecuentemente, tiene un tacto mucho más terso y suave.

*Bebiendo colágeno, ¿cómo sino?*



**Resultados impresionantes después de solamente 8 semanas:**

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

Para su farmacéutico:  
**Signasol**  
(CN-187551.8)



Proksch et al., 2014, Skin Pharmacol Physiol 27:113-119; Proksch et al., 2014, Skin Pharmacol Physiol 27:47-55; Schunck et al., 2015, Journal of Medicinal Food 18 (12):1340-1348

# 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](http://www.murprotec.es)



Empresa líder del sector  
con certificación  
ISO 9001





# Cibeles invertirá 15,7 millones en la zona Norte el próximo año

La partida más cuantiosa, 2,7 millones, será para comprar suelo en el Barrio del Aeropuerto • El polideportivo de Cuatro Caminos recibirá 1,5 millones

## AYUNTAMIENTO

MIGUEL HERNÁNDEZ @miguelher73

Los presupuestos de 2019, que previsiblemente se aprobarán antes de fin de año con el apoyo del PSOE y parte de cuya ejecución dependerá del resultado de los comicios municipales del próximo mayo, supondrán la llegada de grandes inversiones a la zona Norte de la capital.

El distrito que recibirá la asignación económica más importante será Hortaleza

con 5,4 millones de euros. De esta cantidad, 1,2 millones serán para construir rocódromos en el deportivo básico de Valdebebas y un millón para la nueva Unidad Integral de la Policía Municipal, en la calle de Arequipa.

### Más proyectos

Barajas será el segundo distrito con mayores inversiones hasta completar un total de 5,6 millones de euros. Entre las partidas más cuantiosas están la adquisición de suelo en el Barrio del Aeropuerto (2,7 millones) y la continuación de la rehabilitación del Palacio El Capricho para conver-



En 2019 continuará la reforma del Palacio El Capricho

tirlo en museo (456.000 euros). El capítulo de inversiones dejará en Fuencarral-El Pardo y en Tetuán 3,1 y 2,3 millones, respectivamente. En el primero de los distritos, 454.000 euros serán para comprar terreno en la calle de Sardineta, 300.000 para iniciar las obras del centro de acogida para personas sin hogar de Montecarmelo y 250.000 para la construcción de una instalación deportiva básica en el barrio de Arroyofresno. En el segundo, las dos partidas más importantes sufragarán el arranque del proyecto de creación del polideportivo de Cuatro Caminos (1,5 millones) y la mejora del alumbrado en la calle del Marqués de Viana (333.000 euros).

Chamartín será la demarcación administrativa de esta parte de la ciudad con apenas 107.600 euros. La actuación más destacada será la colocación de pasos de cebra elevados en las calles de Hiedra y de Luis Cabrera (65.000 euros). De igual modo, se reservarán 15.000 euros a la creación de una rampa de acceso al parque de Gloria Fuertes.

## Dos meses más para alegar a Madrid Nuevo Norte

### URBANISMO

M.H.

Ecologistas en Acción, la Federación Regional de Asociaciones de Vecinos de Madrid (Frvam) y otros colectivos solicitan que se amplíe en 60 días el plazo de alegaciones de Madrid Nuevo Norte, que finaliza el 5 de diciembre, "ante la complejidad de la documentación y la falta de acceso a informes", explican.

Dicen que el proyecto contiene 1.356 documentos, "que son necesario estudiar detenidamente para valorar todos los aspectos técnicos".

Mientras, la alcaldesa de Madrid, Manuela Carmena, prevé que la operación lleve al Pleno de Cibeles de diciembre o "quizá en el de enero". La primera edil considera que con esta actuación se cierra "la gran herida" del Norte de la capital.

# LEÓN, Viñedos Caballeros y Monjes

DESCUBRE LOS TESOROS OCULTOS DE LA PROVINCIA DE LEÓN

DIPUTACIÓN DE LEÓN

# REdescubreLeón

Más tesoros e información en [www.turisleon.com](http://www.turisleon.com)

**Monasterio de Carracedo**  
Antigua abadía, ya excavada, fundada en el siglo IX perteneciente a los órdenes benedictino y, posteriormente, cisterciense.

**Monasterio de Gradefes**  
El monasterio cisterciense femenino, católico. Fue fundado en el año 1254 por Teresa Petri.

**San Miguel de Escalada**  
Fundado a finales del siglo IX, durante el reinado de Alfonso III, por un grupo de monjes cristianos congoleses.

**Castillo de Ponferrada**  
El castillo fue parte de un edificio en el que, probablemente, en un primer momento, se encontraba un castro celta, en una posición similar a la de otros de El Bierzo.

**Torreón de los Osorios**  
También llamada Torre de los Osorios o Torre de los Osorios. Parte del antiguo castro de Turquesa.

**Castello de Valencia de Don Juan**  
Referente peninsular de la arquitectura gótica - árabe. Se eleva sobre un antiguo castro de las edades del bronce, hierro y época romana.

**Castillo de Grajal de Campos**  
Construcción entre el XVI situada sobre los restos de otro castillo anterior del siglo IX. Se le considera el primer castillo artillado en España.

**Iglesia de Santiago de Peñalba**  
Emplazada en el corazón del Valle del Duero. Facilita el asentamiento que habitaron los gentes occitanos de los siglos IX y X.

PALACIO Y CASTILLO DE GRAJAL DE CAMPOS, MONASTERIO DE SAN PEDRO DE LAS UBIERAS, RESTOS DEL MONASTERIO SAN JIETO Y SAN PRIMITIVO, Y MONASTERIO DE LA PENINSULA DE CAMAGUA, CASTILLO DE CIA, CASTILLO DE ALFARCA, MONASTERIO DE SANTA MARIA DE GRADEFES, IGLESIA DEL MONASTERIO DE SAN MIGUEL DE ESCALADA, MONASTERIO DE VILLA VERDE SARDONVAL, MONTE AMORILLADO Y MONASTERIO DE SAN AGUSTIN - MUNICIPIO ETNOGRAFICO PROVINCIAL DE MARALIA DE LAS PULCAS, CASTILLO CASTROVAL, SAN GONDO, PALACIO DE LOS GONDO, MONASTERIO DE SAN FRANCISCO DE LEON, CASTILLO DE VALINCA DE DON JUAN, CASTILLO DE ALCEITAS, CASTILLO DE VALZORAS, CASTILLO PALACIO DE TORAL, DE LOS GONDO, CASTILLO DE LA SIERRA DE MUDILLUC, CASTILLO DE ALJA DEL REPARTIDO, CASTILLO DE SONTANA DEL PARRAL, CASTILLO DE VILLANUEVA DE SAN PEDRO, CASTILLO DE CASTRUCO ALBUCA, CASTILLO DE NUGARALAS, TORREON DE PALACIOS DE VALSERRA, TORRE DE FRESNO DE LA VALSERRA, PUENTE DE HOSPITAL DE GRUPO, MONASTERIO DE SANTA MARIA DE CABRIZO DE LA RIBERA, TORREON DE LASAGNAS DE GONCIA, TORREON DE LOS GONDO DE TURBANDO DE LOS CABALLEROS, PONFERRADA, CASTILLO DE PONFERRADA, MONASTERIO DE SAN PEDRO DE PORTIL, DE PORTIL DE VALDEZA, IGLESIA DE PEÑALBA DE SANTIAGO, MONASTERIO DE SAN PEDRO DE LAS UBIERAS, MONASTERIO DE SAN ANDRES DE VEGA DE ESPINARERA, MONASTERIO DE SANTA MARIA DE CARRACEDO, CASTILLO DE CORNATEL DE VILLA VEJA, CASTILLO DE CORNATEL, CASTILLO Y MONASTERIO DE LOS PADRES PABLES DE VILLAFRANCA DEL BIERZO, CASTILLO DE VEGA DE VALCARLOS.

FÚTBOL | GALA ANUAL

# Mucho más que siete estrellas

La Real Federación de Fútbol de Madrid celebró el pasado miércoles 21 su Gala Anual • En el evento se reconoció a clubes, entrenadores, jugadores y árbitros que destacaron en la pasada temporada y la trayectoria de personajes ilustres • Simeone y Nacho Fernández, entre los premiados

POR MAMEN CRESPO (@mamencrespo) | FOTOS DE CHEMA MARTÍNEZ

**C**omo cada año, y ya van 30, la cita del fútbol de la Comunidad de Madrid no defraudó. El pasado miércoles 21 de noviembre se congregaron en el Teatro Goya de la capital cientos de personas del balompié regional, entre jugadores, directivos, entrenadores y árbitros para demostrar que este deporte es mucho más que Primera División, y que las mujeres, por fin, tienen su sitio, en un mundo que, hasta hace muy poco, era terreno prácticamente exclusivo de los hombres.

La Real Federación de Fútbol de Madrid (RFFM) hizo entrega de sus premios anuales, entre los que destacaron los concedidos a Natalia Pablos, jugadora del Rayo Vallecano hasta su retirada reciente, que se llevó la 'Bota de Oro'; y a las selecciones femeninas sub-19 y sub-17, por sus respectivos campeonatos de Europa, y a la sub-20, por su subcampeonato mundial en Francia. Todas ellas recibieron una Mención Especial. Por otro lado, la RFFM distinguió a los tres clubes que celebran este año su 50 aniversario: Vallecas CF, AD Piqueñas y Roma CF.

## Arbeloa y 'Chendo'

Hay que destacar la presencia del presidente del Atlético de Madrid, Enrique Cerezo, que recogió el galardón otorgado a su club por ganar la Europa League y la Supercopa de Europa, de manos del presidente de la Federación, Paco Díez. Quien no asistió a recoger su 'Bota de Oro' en la categoría de entrenador fue Diego Pablo Simeone. Tampoco se dejó ver por la Gala el jugador del Real Madrid Nacho Fernández, al que también premiaron en ese apartado. Recogió el galardón en su nombre el exjugador Álvaro Arbeloa.

Por el contrario, agradeció enormemente su distinción el delegado del primer equipo del Real Madrid Miguel Porlan Noguera, más conocido como 'Chendo'. Por último, dos ayuntamientos también fueron homenajeados por su implicación con el fútbol: Alcobendas y Boadilla del Monte. Recogieron los galardones sus alcaldes.



Las chicas de las categorías inferiores de la selección femenina



La presidenta del Atlético Féminas con Nerea Alonso



Carlos Velasco, premiado en el apartado de árbitros



Paco Díez durante su discurso



NUEVO PERIÓDICO SOBRE EL FÚTBOL DE MADRID

## El Córner de GENTE

El grupo que edita el periódico GENTE publicó el pasado miércoles, coincidiendo con la celebración de la Gala Anual de la Federación, un nuevo periódico, El Córner de GENTE, en colaboración con la Real Federación de Fútbol de Madrid, que se repartió entre los asistentes al evento.



Enrique Cerezo recibió el premio por los éxitos del primer equipo del Atlético



Arbeloa recogió la bota de oro de Nacho Fernández

Nuestra redactora jefe, Mamen Crespo, le entregó el premio de medios de comunicación a la Agencia EFE



La presidenta del CD Tacón, Mención Especial



Antonio Iriondo, del Rayo Majadahonda



Miguel Porlan 'Chendo' recibió su distinción de manos de Paco Díez

## FÚTBOL | SEGUNDA DIVISIÓN B

# El Adarve recibe a un filial venido a menos

El conjunto del barrio del Pilar se enfrentará al Celta B en la decimoquinta jornada, un equipo que lleva sin ganar desde el 23 de septiembre • Ambos conjuntos están empatados

02/12 | 12:00H.

 ADA | 13<sup>o</sup> | 17PT.

 CEL | 14<sup>o</sup> | 17PT.

FRANCISCO QUIRÓS  
francisco@gentedigital.es

Aún faltan cinco jornadas para que el Grupo I de Segunda División B llegue a su ecuador y, aunque el Adarve sigue con un ritmo de puntuación que le acercaría a la permanencia, los resultados que se están dando en las úl-

LA REACCIÓN DEL NAVALCARNERO HA COMPRIMIDO LA ZONA MEDIA BAJA DE LA TABLA

EL AÑO PASADO, EL ADARVE SE HACÍA CON LA VICTORIA POR UN AJUSTADO 1-0

timas semanas invitan a pensar en que los chicos de Óscar Fernández sufrirán más de lo deseado para certificar la salvación.

El arreo de un Navalcarnero crecido tras la llegada de Fran Garrido al banquillo ha comprimido la zona media baja de la clasificación, reduciendo el margen del Adarve respecto al puesto de 'play-out' hasta los dos puntos. Esta situación hace que el encuentro de este domingo 2 (12 horas) en el García de la Mata cobre más valía, sobre todo si se tiene en cuenta que sobre el terreno de juego madrileño



Berodia, en el último partido como local del Adarve

se verán las caras dos conjuntos que están igualados a 17 puntos.

## De mal en peor

Esta situación se da, en parte, porque el próximo rival del Adarve, el Celta de Vigo B, sigue con su caída en picado. Después de un inicio esperanzador de temporada, en el que incluso llegó a liderar la tabla, el filial celeste ha entrado en barrena, con un pobre balance de 5 puntos sobre 27 posibles, aunque el dato que verdaderamente ilustra este mal momento es, sin duda, que lleva desde el 23 de septiembre sin saborear la victoria. En aquella ocasión goleaba por 3-0 al Rápido de Bouzas, un resultado que contrasta con la derrota sufrida la semana pasada (2-0) también en tierras madrileñas ante el Internacional de Boadilla del Monte.

En lo que respecta al precedente de la pasada temporada, el Adarve se hacía con los tres puntos en su duelo como local frente al Celta B, gracias a un solitario tanto de Iván Mateo, un jugador que ya no está en la plantilla.

## ¿Necesitas DINERO YA?

Ven a conocernos personalmente, te prestamos en el acto hasta...



MÍNIMOS TRÁMITES

LLÁMANOS ☎ 911 796 023

ESCRÍBENOS ✉ 673 683 705

Alcalá 150, 1<sup>o</sup> Izda (Madrid)  Anticipos urgentes de nómina o pensión

## ATLETISMO | POPULAR

### El Trofeo Akiles pone calor en el circuito de la Casa de Campo

#### GENTE

Uno de los clubes históricos del atletismo de Madrid, el Akiles, vuelve a celebrar su Trofeo. La cita es este domingo 2 de diciembre en el recinto de la Casa de Campo, colocando la vela número 38 en su particular tarta de cumpleaños.

Como en ediciones anteriores, la organización ha dispuesto dos circuitos con distancias diferentes, 5 y 10 kilómetros, pensados para acoger al mayor número posible de participantes, independientemente de su estado de forma. La primera carrera dará comienzo a las 9:30 horas, desde las inmediaciones del lago, con el pistoletazo de salida de la prueba más larga media hora después. El plazo de inscripción estará abierto hasta las 14 horas de este viernes 30 de noviembre. Los interesados pueden informarse en Clubakiles.com.



El equipo amarillo empató (1-1) en Pinto

## FÚTBOL | TERCERA DIVISIÓN

### El Santa Ana sigue acumulando méritos

#### F. Q. SORIANO

Después de una mala racha de resultados, el Santa Ana ha tomado aire en el Grupo VII de Tercera División gracias a un triunfo y un empate en las dos últimas jornadas. De este modo, el conjunto de Fuencarral escala hasta la decimocuarta posición, con 16 puntos, tres más que la zona

de descenso. Inmerso en esa buena dinámica, el Santa Ana recibirá este domingo 2 (12 horas) al Rayo Vallecano B.

Un poco mejor le van las cosas al CD Canillas. El cuadro de Hortaleza ya es octavo en la clasificación, gracias a un botín de 21 puntos. Este domingo (11:30 horas) recibirá visita al Alcorcón B.

●●●  
**NUESTRA SEÑORA DE  
LOS REMEDIOS**  
Grupo Asistea

**TANATORIO NORTE DE MADRID**



**Nos ocupamos de todo  
en tus momentos más difíciles**

Tanatorio Norte de Madrid · C. Valdegovia 8-10, 28034 (Madrid)

**Un equipo de profesionales, instalaciones  
y servicios diseñados para ayudarte**

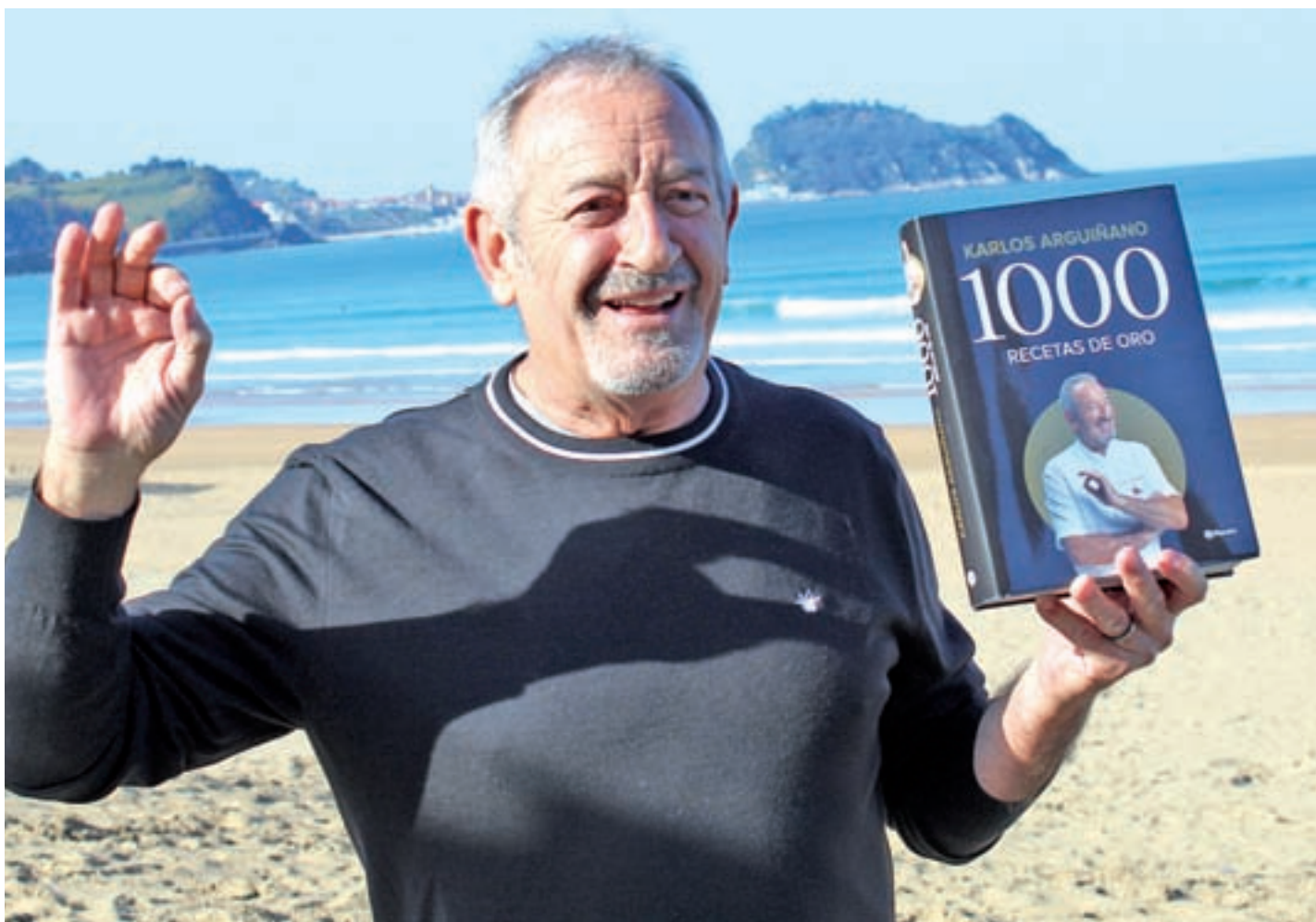
**Nuestra red de tanatorios y oficinas de atención en la Sierra de Madrid:**

Colmenar Viejo  
La Cabrera  
Manzanares el Real  
Torrelaguna  
Guadalix de la Sierra

Rascafría  
Valdemanco  
El Boalo  
Mataelpino  
Hoyo de Manzanares

Torremocha de Jarama  
Talamanca de Jarama  
Venturada  
Madrid  
Soto del Real

**Atención 24 horas ☎913 829 500 - 902 112 900 · [www.tanatorionorte.com](http://www.tanatorionorte.com)**



A.E./GENTE

## KARLOS ARGUIÑANO

"Cuando empecé pensaba que iba a estar 3 ó 4 meses en televisión"

El cocinero vasco cumple 70 años y para celebrarlo publica un nuevo libro • '1000 recetas de oro' es solo una selección de todas las que ha hecho en la pequeña pantalla en sus tres décadas en antena

POR ALBERTO ESCRIBANO GARCÍA (@albertoescrí)

**E**n su "paraíso" de Zarautz y con la vitalidad y el buen sentido del humor que le caracteriza. Así recibió Karlos Arguiñano en su restaurante a decenas de periodistas con motivo de la publicación de un nuevo libro con 1.000 recetas, el sexto ya con la editorial Planeta, y después de haber vendido más de 500.000 ejemplares con los anteriores. Pese a sus 70 años recién cumplidos, el cocinero más famoso de las últimas décadas en España se siente muy querido, y aunque el negocio familiar que tiene desde hace 40 años lo ha

dejado en manos de sus hijos, no piensa en jubilarse y ya piensa en sus próximas publicaciones.

### ¿Tienes también mil chistes?

¡Más! Chistes igual he contado 10.000. Hay días que me vienen todos seguidos. Mira, yo empecé en la televisión porque un día estaba cenando aquí con Serrat y al acabar me puse a contar chistes. Cuando terminamos, me dijo una persona que si me gustaría hacer un programa de chistes y le que dije no, que prefería de cocina. A los 15 días me llamaron para ver si quería empezar al día siguiente.



**CELEBRACIÓN DULCE:** El cocinero celebró su 70 cumpleaños rodeado de periodistas en su restaurante de Zarautz. Como regalo recibió la réplica de su último libro en forma de tarta.

"ESTOY EN FORMA, PERO EN NINGÚN MOMENTO PUEDES PENSAR QUE ERES UN CHAVAL"

"EN TODOS ESTOS AÑOS PUEDE QUE HAYA CONTADO 10.000 CHISTES"

### Dices que te quedan más libros por hacer...

He amenazado a los de Planeta con hacer uno de pinchos y otro de ensaladas. He hecho pinchos de todos los platos en los últimos cinco años. Los últimos 3 años llevo haciendo además una ensalada distinta diaria. Si no es al año que viene será al siguiente o al otro.

### ¿De dónde han salido estas 10.000 recetas?

Están sacadas de las 10.000 que he hecho en la tele. Hemos conseguido hacer un libro 10 porque se recoge todo lo que puedes hablar de cocina doméstica. Las lentejas que hemos comido el 95% de los españoles son con chorizo, pero es que yo un día las hago con un cuello de cordero, otro con oca, otro solo con verdura... Igual hay 15 o 20 recetas de lentejas. De arroces lo mismo.

### ¿Eres más de arroz o de patatas?

Yo soy de todo, mi familia y amigos me llaman la trituradora.

### ¿En qué momento te encuentras?

La verdad es que 70 son muchos años, lo pienso a veces cuando me despierto. En ningún momento puedes pensar que eres un chaval. Eres un tío que estás bien pero con 70 tacos. Un abuelo en forma. Atleta no soy, pero camino todos los días hora y media, hago una dieta sana y como muy variado. También quiero mucho a mi entorno, familia, amigos y compañeros de trabajo. Tengo 7 hijos y todos los días me preocupo de verles y mirarlos a los ojos.

### ¿Cómo se aguanta 30 años en la tele?

¡Pues tiene que ser el físico! La verdad es que no lo sé, a mi también me llama la atención, porque yo pensé que iba a estar 3 ó 4 meses. Se va a acabar antes la gasolina que mis recetas.

### ¿Qué es comer bien para Arguiñano?

Comer bien es comer un poco de todo y mucho de nada. Y comer bien no es comer ni mucho ni caro, sino variado. Esas cosas las he llevado siempre muy a rajatabla.

### ¿Cuál sería tu menú perfecto de todo el libro?

De entrante me quedaría con la torta de aguacate; de primer plato los huevos flor con setas en escabeche y de principal un redondo mechado a la cerveza. De postre unos limones rellenos, muy ricos y cremosos. Son cosas sencillas y cuando lo lees ves que te sale, que es lo bueno.



desde 1 m<sup>2</sup> - desde 1 mes

seguro, limpio, flexible, cómodo



TRASTEROS  
GUARDAMUEBLES  
MINI ALMACENES

Self-Storage



[www.espacioplus.com](http://www.espacioplus.com)



En Sanchinarro

91 383 54 21 - 619 53 39 57

CLANDESTINO PRESENTA



**CIELO SANTO**  
Cabaret

EL AFTER DE LA VIDA

DIRECCIÓN CRISTINA SÁNCHEZ  
DRAMATURGIA WILBUR  
COREOGRAFÍA TERESA JIMÉNEZ

GRAN TEATRO  
**Bankia**  
PRÍNCIPE PÍO



## AGENDA CULTURAL | MADRID IMPRESCINDIBLE



**MERCADILLO NAVIDEÑO:** La Fundación Aladina, que presta apoyo a niños y adolescentes enfermos de cáncer, celebra, del 1 al 2 de diciembre, su tradicional mercadillo navideño en el Palacio Neptuno. Un evento benéfico que, en esta nueva edición, contará con interesantes conciertos, un bar y una zona infantil para disfrute de los más pequeños.

**MADRID >>** Palacio Neptuno | C/ Cervantes, 2 | 1 y 2 de diciembre | Entrada gratuita



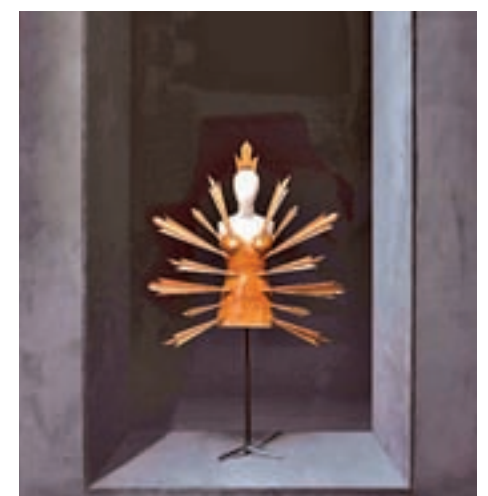
**50 AÑOS HACIENDO FUTURO:** La Universidad Autónoma de Madrid (UAM), con motivo de su 50 aniversario, ha organizado la muestra 'UAM: 50 años haciendo futuro'. En ella se hace un recorrido por los principales hitos en la trayectoria de esta conocida institución. De este modo se han seleccionado contenidos científicos y humanísticos de referencia en el mundo actual en diversos formatos.

**MADRID >>** CentroCentro | Plaza de Cibeles, 1 | Hasta el 5 de enero de 2019 | Entrada gratuita



**ENCUENTRO CON EL DOLOR:** La compañía británica de danza Stopgap Dance Company presenta, dentro del 36 Festival de Otoño, su obra The Enormous Room.

**MADRID >>** Teatros del Canal | 1 de diciembre



**'MODUS. A LA MANERA DE ESPAÑA':** La Comunidad de Madrid, en su afán de reivindicar la importancia de la moda, ha diseñado la exhibición 'Modus. A la manera de España'.

**MADRID >>** Canal Isabel II | Diciembre 2018 - Marzo 2019



'EL GRINCH' | ●●●●●

# Reventando el espíritu navideño

Dieciocho años después del film protagonizado por Jim Carrey, el villano creado por Dr. Seuss regresa a la gran pantalla ● Los creadores de 'Gru, mi villano favorito' dan forma a este film

F. Q. SORIANO  
@franciscoquiros

Iluminación, villancicos sonando en establecimientos públicos y campañas promocionales incitando al consumo. Sí, será este sábado cuando inauguremos la hoja del calendario correspondiente a diciembre, pero desde varios días antes el ambiente está totalmente impregnado por el espíritu navideño. Estas fechas, muy esperadas por los más pequeños de la casa, no siempre despiertan sentimientos de alegría y felicidad entre los adultos, más bien al contrario. Si usted pertenece a este últi-



Ernesto Alterio da voz a El Grinch en la versión española

mo grupo, quizás pueda sentirse identificado con el protagonista de uno de los estrenos de cine más destacados de la semana.

Es cierto que no es la primera vez que El Grinch desfila por la gran pantalla. En el año 2000 Jim Carrey se encargó de llevar al cine al personaje creado por el escritor y caricaturista norteamericano Dr. Seuss. Dieciocho años después, Yarrow Cheney y Scott Mosier toman el relevo.

### Experiencia

Lo que no cambia en 'El Grinch' es ese aire de comedia con cierta visión crítica sobre la Navidad, a través de las andanzas de un villano de color verde que se fija como meta robar esta celebración. Lo que destaca especialmente es el sello inconfundible de los creadores de 'Mascotas' o 'Gru, mi villano favorito'.

'CADÁVER' | ●●●●●

# Crear o no crear, esa es la gran cuestión

Los fans del género tienen una cita con un film que no se ciñe al sensacionalismo

Una nueva película sobre fenómenos paranormales y exorcismos. Esa simplificada tarjeta de presentación podría invitar al espectador a huir de 'Cadáver', una producción que llega a las salas españolas este viernes 30 de noviembre bajo la dirección del neerlandés Diederik Van Rooijen. Sin embargo, la cinta puede presumir de varias virtudes que, sin ser estrictamente novedosas, sí que la hacen interesante para el público.

### Intensidad

La convincente interpretación de Kirby Johnson se da la mano con una cuidada ambientación, donde la ilu-



Kirby Johnson

minación y la banda sonora alimentan el suspense. El resto llega con un guion que guarda ciertos paralelismos con 'El exorcismo de Emily Rose', en el sentido de que, más allá de dicha práctica, se plantea el estrecho margen entre lo que imaginamos y lo que es realidad.

Desde el 30 de noviembre

# Nuevo Alcampo

supermercado

Te presentamos

## MiESPACIO

Un espacio donde podrás relajarte y disfrutar de nuestros platos preparados o cualquier producto de la tienda.

y mientras: Carga tu móvil Navega gratis

un café o infusión

un zumo natural

algo de picar

algo de comer

una bebida refrescante

algo dulce

C/ Monasterio de Arlanza, 20. MONTECARMELO



# 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 8:30 a 15:30 h. (Lunes a Viernes). Gente en Madrid no se responsabiliza de la procedencia ni de la veracidad de los anuncios breves, y se reserva el derecho de modificar el emplazamiento de los mismos, así como la publicación o no en caso de no cumplir las condiciones necesarias. El coste de la llamada a los números 807 es de 1,21 €/min. desde la red fija y de 1,57 €/min. desde la red móvil. IVA incluido.

**CASA = CRÉDITO**

**LLAME GRATIS 900 10 10 14**

**SEGRUBAN**  
Cobertura nacional

**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.

**2. EMPLEO**  
DEMANDA

**BUSCO** trabajo como interna. 664398130.

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

**8. OCIO**  
8.3. JUGUETES  
DEMANDA

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

**15. RELACIONES**  
15.2. ÉL BUSCA ELLA  
DEMANDA

**CASADO** 49 años. Matrimonio roto. Busco chica. Relación sin compromiso. 674984906.

**GERMÁN. BUSCA PAREJA.** 688340627.

**15.2. ÉL BUSCA ELLA**  
DEMANDA

**MUJER** 60. Culta. Personalidad. Conocería Caballero hasta 70. Mismas condiciones. Seriedad. 676630521.

**18. ESOTERISMO**  
18.1. VIDENCIA  
OFERTA

**VIDENTE CARMEN CARTAS TAROT. FIJO: 1,21 €/MIN. MÓVIL: 1,57 €/MIN.** 806499924.

**Maestra Chamana La Bruja del amor**

**¿CANSADO DE SUFRIR POR AMOR NO CORRESPONDIDO? AMARRES RECUPERE LA FELICIDAD**

En sólo 72 horas recupero a tu ser amado. Pensará en ti día y noche. El o ella regresará en busca de pasión. Experta en uniones de pareja. Puedo hacer posible lo imposible.

**AMOR - DINERO TRABAJO SALUD ESTUDIOS - NEGOCIOS 100% EFECTIVO**

**632 819 696**

**TODO 50€**

## SUDOKUS

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

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

**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.:


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

SOLUCIÓN DCHA.:


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

## HORÓSCOPO | LA PREDICCIÓN DE LA SEMANA

**ARIES** 21 MARZO — 20 ABRIL

 **ACCIÓN:** Especialmente pon atención a la economía. **SENTIMIENTOS:** Alegrías y mucha acción. **SUERTE:** En asuntos de propiedades y herencias. **SALUD:** Podrás disfrutar de lo que más te gusta.

**LIBRA** 23 SEPTIEMBRE — 22 OCTUBRE

 **ACCIÓN:** En tu propia valoración. **SENTIMIENTOS:** Todo parece diferente y será más divertido. **SUERTE:** En tus ganancias y economía. **SALUD:** Cuidado con los secretos, a veces se descubren.


**TAURO** 21 ABRIL — 21 MAYO

 **ACCIÓN:** Emprenderás nuevos proyectos. **SENTIMIENTOS:** Momentos de disfrute y de reencuentros. **SUERTE:** Con socios y compañeros de viaje. **SALUD:** Necesitas organizar y remodelar el hogar.


**ESCORPIO** 23 OCTUBRE — 22 NOVIEMBRE

 **ACCIÓN:** Con compañeros y socios. **SENTIMIENTOS:** Es buena la sinceridad, evita las mentiras. **SUERTE:** En tu forma de ver la vida. **SALUD:** Las reacciones impulsivas no son aconsejables.

**GÉMINIS** 22 MAYO — 21 JUNIO

 **ACCIÓN:** Usa tu intuición. **SENTIMIENTOS:** Importancia de hacer agradable la vida a los tuyos. **SUERTE:** En tu servicio a los demás. **SALUD:** Disfrutarás de grandes cambios que te ayudarán.


**SAGITARIO** 23 NOVIEMBRE — 21 DICIEMBRE

 **ACCIÓN:** Necesitas usar al máximo la empatía. **SENTIMIENTOS:** Sigue lo que dicte tu corazón. **SUERTE:** En tu intuición. **SALUD:** Te encantaría vivir nuevas aventuras en otros países.


**CÁNCER** 22 JUNIO — 22 JULIO

 **ACCIÓN:** Nuevos proyectos y estrategias. **SENTIMIENTOS:** Necesitas cambiar la energía a tu alrededor. **SUERTE:** En tus ratos de ocio y diversión. **SALUD:** Necesitas acción y diversión a tope.


**CAPRICORNIO** 22 DICIEMBRE — 20 ENERO

 **ACCIÓN:** En momentos de ocio y diversión. **SENTIMIENTOS:** Un viaje te alegrará la vida. **SUERTE:** Nuevos planes y proyectos. **SALUD:** Muévete con tranquilidad y pensando todo dos veces.


**LEO** 23 JULIO — 22 AGOSTO

 **ACCIÓN:** En tu profesión. **SENTIMIENTOS:** Podrás tomar las riendas de tus acciones. **SUERTE:** En asuntos con la familia y allegados. **SALUD:** Disfrutarás de encuentros agradables.


**ACUARIO** 21 ENERO — 19 FEBRERO

 **ACCIÓN:** Con la familia y personas queridas. **SENTIMIENTOS:** No sueltes palabras sin "ton ni son". **SUERTE:** En tu trabajo. **SALUD:** Necesitas un lugar que te dé sensación de paz y que te relaje.

**VIRGO** 23 AGOSTO — 22 SEPTIEMBRE

 **ACCIÓN:** Nuevos conocimientos y aprendizajes. **SENTIMIENTOS:** Novedades y reencuentros con amistades perdidas. **SUERTE:** En tus viajes y desplazamientos. **SALUD:** Importancia del relax y del disfrute.

**PISCIS** 20 FEBRERO — 20 MARZO

 **ACCIÓN:** En tu forma de hacerte publicidad. **SENTIMIENTOS:** No intentes nada que no controles. **SUERTE:** Si usas tu sabiduría interior. **SALUD:** Importancia de la generosidad y la ayuda.

**Gente digital**

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

[www.gentedigital.es](http://www.gentedigital.es)

ESPACIO PATROCINADO POR:

**Victoria Vélez** 625 666 045  
 Bióloga - Naturópata (Col. 4331)

[www.astral.com.es](http://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



No sé por qué te pintas...  
No te enteras...  
No me gustan tus amigas...  
No eres nadie sin mí...  
No vales nada...

**Ni una gota más.**

# CONTRA LA VIOLENCIA DE GÉNERO

**012** [www.comunidad.madrid](http://www.comunidad.madrid)

