



## "Nuestra continuidad está garantizada"

Camela celebra su 25 aniversario con un disco, 'Rebobinando', en el que repasa sus éxitos junto con grandes artistas.

## Sanse reducirá la velocidad a 30 kilómetros/hora con alta contaminación

El protocolo está en exposición pública  
● El Gobierno municipal pretende aprobarlo en pleno en el mes de abril ● También contempla hacer gratis la zona ORA para fomentar el transporte público

## La receta electrónica ya funciona en toda España

Madrid ha sido la última región en incorporarse al sistema estatal del Ministerio de Sanidad

## El agua, esencial para conseguir una piel firme, sana y luminosa

Las cremas que aportan este líquido contribuyen a hidratar, evitando la aparición de arrugas



## La avenida de La Ermita, a una altura

El Ayuntamiento de Alcobendas revela a GENTE que el Grupo Delta, promotor de la parcela donde estuvo ubicado Opencor, financiará la obra ● Todo apunta a que la promoción, que tendrá viviendas y comercios, comenzará en breve ● El acuerdo es fruto del cambio del Plan General

**OFERTA Semana Santa 2019** Del 17 al 21 de ABRIL VUELOS ESPECIALES B-737 desde MADRID

## BELGRADO

Incluye TOUR PANORÁMICO

Horarios de Vuelos (sujetos a posibles modificaciones)		
17 Abril	Madrid - Zaragoza	5.10.50 / LL. 11.40
17 Abril	Zaragoza - Belgrado	5.12.30 / LL. 15.30
21 Abril	Belgrado - Zaragoza	5.16.05 / LL. 19.15
21 Abril	Zaragoza - Madrid	5.20.05 / LL. 21.00

PRECIO FINAL (5d/4n)  
desde **739€**

(Incluido Tasa de Aeropuerto: 95€)

## DUBROVNIK

Incluye VISITA PANORÁMICA

Horarios de Vuelos (sujetos a posibles modificaciones)		
17 Abril	Madrid - Dubrovnik	5.16.00 / LL. 19.00
21 Abril	Dubrovnik - Madrid	5.23.20 / LL. 02.20 <sup>1</sup>

PRECIO FINAL (5d/4n)  
desde **790€**

(Incluido Tasa de Aeropuerto: 95€)

EL PRECIO FINAL INCLuye: Vuelo especial, 4 noches en el hotel elegido (o similar) en habitaciones estándar en régimen de alojamiento y desayuno, traslado de llegada y salida; Tasas de aeropuerto y combustible (YK, a reconfirmar); Seguro de viaje. Precios: Vagos combinados (según a Condiciones Especiales de Contratación C.E.E.C.) Tasa de aeropuerto y combustible a reconfirmar calculadas al 15/03/2019. Rogamos reconfirmar en el momento de la reserva, ya que pueden sufrir modificaciones. Consultar al el destino sobre impuesto de tasa Turística, que paga el cliente directamente en el hotel. Consultar también Condiciones Generales del Contrato de Viaje Combinado, Manifiesto Seguro, Manifiesto Precios Incluyen y Polí-vertigos en nuestro folleto General de Venta Anticipada 2018. Plazas limitadas y Sujeto a Disponibilidad. Los precios podrán ser revisados conforme al Real Decreto 1/2007 fecha de edición de esta oferta 11 Enero 2019.

INFORMACION Y RESERVAS EN SU AGENCIA DE VIAJES o EN [www.politours.com](http://www.politours.com) Con la Garantía de **POLITOURS** C.A.S. 19



## LA FRASE

"Qué represiva es España, te manifiestas y no pasa nada"

**Josep Borrell**

El ministro de Asuntos Exteriores ironizó durante una entrevista al ser preguntado por la concentración realizada en Madrid por independentistas catalanes.



## LA CIFRA

7%

**Pocos empresarios ven brotes verdes**

El 7% de los empresarios cree que la economía mejorará en los próximos meses, y el 48% asume que irá a peor.

## EL PERSONAJE



**Cuando tu portero te mete un gol**

Hacienda ha multado a la presentadora Patricia Conde. Al parecer, el portero de su vivienda aseguró que el inmueble no se usaba para las actividades profesionales y, por tanto, no era un gasto deducible.

**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

## Mi quiniela

MAMEN CRESPO COLLADA · REDACTORA JEFE

Lo que pasará el próximo 28 de abril en las elecciones generales es una gran incógnita y está en manos de lo que votemos los españoles, pero a mí me encanta hacer quinielas, a pesar de que debo reconocer que, desde la aparición de Ciudadanos y Podemos y la consiguiente fragmentación, he fallado más que acertado. No importa. Vuelvo a arriesgar y comparto absolutamente la posición de mi compañero en la Cadena COPE Carlos Herrera. Él está convencido de que Pedro Sánchez ganará las elecciones y, es más, de que el PSOE gobernará. Y yo también. Se preguntarán en qué datos me apoyo para afirmar esto y les diré que en lo que menos me ha fallado en la vida en casi todas las cuestiones: el sentido común, aunque no voy a negarles que ha influido mucho en mi parecer lo que escucho entre los votantes socialistas que un día apoyaron a Podemos y que ahora tienen claro que volverán a apostar por el PSOE; lo que oigo a muchos jóvenes, que han visto como su salario, gracias a Sánchez, llegaba a los 900 euros; y lo que dicen muchos papás, encantados con la decisión del presidente del Gobierno de aumentar el permiso de paternidad hasta las 16 semanas. Sí, ya sé que piensan que los criticados 'Viernes sociales' están muy presentes en mi diagnóstico, pero es que, al final, queramos o no, son estas medidas las que realmente inclinan la balanza. Y, por si fuera poco, este fin de semana, Sánchez dejaba claro que independencia en Cataluña, "nunca". Lo va a tener muy difícil Pablo Casado para hacerle frente a un líder socialista que tiene el apoyo de todos los suyos (Susana Díaz no y toma nota...), y cada vez más el de la calle. Ahora bien, que nadie se olvide de lo que supone gobernar con el apoyo de los independentistas.



**SÍGUEME EN LAS REDES SOCIALES:**

@mamencrespo  
@mamencrespocollada

## LA FOTO DE LA SEMANA



**Un récord histórico en el Metropolitano**

60.739. Esa cifra tiene un gran contenido simbólico ya que se trata del número de espectadores que se congregaron el pasado domingo 17 en el Wanda Metropolitano para ver el partido entre el Atlético y el Barça, batiendo el récord histórico en un encuentro femenino.

## EL SEMÁFORO



**El pánico llama a la puerta de Europa**

La localidad holandesa de Utrecht vivió el pasado lunes una jornada trágica. Una persona inició un tiroteo en el interior del tranvía, dejando tres muertos y varios heridos.



**Las primarias sacan los colores a Ciudadanos**

Tras la polémica en Castilla y León, la sospecha vuelve a planear sobre la formación de Albert Rivera. En Cantabria denuncian que la candidatura de Félix Álvarez recibió varios votos dudosos.



**El TS rompe una lanza contra el Toro de la Vega**

El Tribunal Supremo ha ratificado la prohibición de alancear al Toro de la Vega al inadmitir a trámite el recurso planteado por el Ayuntamiento de Tordesillas contra la sentencia del TSJCYL.



@gentedigital





# Semana Santa

## y puente de mayo

### Un verano en miniatura

3  
Pago en 3 meses

#### Escapadas

**Córdoba**  
Hotel 4\* + Visita Guiada Alcázar de los Reyes Cristianos **52€**

**Ciudad de las Artes y las Ciencias**  
Hotel 4\* + Entrada Museo de las Ciencias + Oceanográfico **56€**

**PortAventura World**  
Hotel 4\* + entradas **66€ AD**  
Niños con descuento  
Incluye: 1 día de acceso a Ferrari Land y acceso ilimitado a PortAventura Park durante toda la estancia  
Producto Tourmundial

★ **Puente de mayo**  
**Sevilla**  
2 noches  
Hotel 3\* + Crucero por el Guadalquivir **97€**

**Paradores**  
3 noches  
Oferta Semana Santa 3x2 **107€ AD**

#### Nacional

**Cantabria y Picos de Europa**   
4 días | 3 noches  
Hotel 4\*  
Salida 18 de abril **360€ PC**  
Producto CN Travel

#### Europa

**Dubrovnik** ✕  
5 días | 4 noches  
Hotel 3\*  
Salida 17 de abril **594€ AD**  
Producto Polittours

★ **Puente de mayo**  
**Londres** ✕  
5 días | 4 noches  
Hotel Royal National 3\*  
Salida 1 de mayo **650€ AD**  
Producto Tourmundial

**París** ✕  
4 días | 3 noches  
Hotel 3\*  
Salida 18 de abril **680€ MP**  
Producto CN Travel

#### Islas

**Gran Canaria | Playa del Inglés** ✕  
8 días | 7 noches  
Hotel IFA Buenaventura 3\*  
Salida 13 de abril **704€ MP**  
Niño gratis  
Producto Tourmundial

#### Costas

**Gandia | Valencia** **40€ AD**  
RH Bayren Parc 4\*  
Niños 50% de descuento  
Producto Tourmundial

**Marbella | Málaga** **42€**  
Marriott's Marbella Beach Resort 3<sup>LI</sup>  
20% de descuento  
Precio por persona y noche en apartamento de 2 dormitorios ocupado por 6 personas.  
Producto Tourmundial

#### Cruceros

★ **Puente de mayo**  
**5 Maravillas del Mediterráneo desde Barcelona**  
8 días | 7 noches  
Pullmantur Cruceros | Sovereign  
Salida 29 abril **469€ TI**  
Todo incluido en bebidas

**Holanda y sus tulipanes**  
4 días | 3 noches  
Croisieurope | MS Gerard Schmitter  
Salida 18 abril **465€ TI**  
Posibilidad de añadir vuelos desde Madrid desde 220€ más tasas

Hasta 70% de descuento en tus billetes de **renfe**

Financia tus viajes en:  
WEB | AGENCIA | TELÉFONO

902 400 454  
viajeselcorteingles.es



**VIAJES El Corte Inglés**  
Una sonrisa de ida y vuelta

Preços "Vendedor" por persona y noche (precio indicado) en habitación doblemente superior (excepto indicado), válidos para determinadas fechas del 13 al 21 de abril y del 1 al 5 de mayo. Productos con opción de alojamiento en Dubrovnik, Londres y París y resto. Hechos previstos o similares. Tasas de alojamiento en Bruselas y París no incluidas (según condiciones de venta). Paradores: Oferta publicada en Parador de Fermi. Consulta los 40 paradores adscritos a la promoción. Cruceros: precio "Vendedor" por persona y estancia en cabina doble inferior en régimen de pensión completa (solo indicado). Tasas de embarque y cuota de servicio no incluidas (según condiciones de venta). Productos de alquiler: Precio "Vendedor" por persona y estancia. Mensajes: consulta obligatoria de 7 noches. Resto: descuentos sobre la tarifa general de Hotel y resto para determinados días a la venta hasta agotar existencias hasta el 2 de julio. Descuento no aplicable a los cargos de emisión (a consultar). Consulta condiciones de la promoción. Pago en 3 meses: con la Tarjeta de Compra El Corte Inglés. Hasta 20% de descuento, ya aplicado en precios. Más gratis: consulta tarifas y condiciones en cada establecimiento. Establecimientos sujetos a estancias mínimas, consulta condiciones. Tasa turística de Cantabria no incluida (según condiciones de venta). Financiado únicamente por Financiadora El Corte Inglés, E.F.C., S.A. y sujeto a su aprobación. Consulta condiciones y planes de financiación en Viajes El Corte Inglés. Gastos de gestión por reserva (12€ nacional y 18€ internacional) no incluidos. Plazos límites. Consulta condiciones. A: alojamiento, AD: alojamiento y desayuno, MP: media pensión, PC: pensión completa, C.I.C.M.M.S.I.: 4819020261.111 - MADRID.



# Los madrileños pueden utilizar la receta electrónica en toda España

Es la última comunidad que se une al sistema nacional, que se gestiona desde el Ministerio de Sanidad • Los pacientes procedentes de otras regiones también estarán habilitados para adquirir sus medicamentos en Madrid

**GENTE**  
@gentedigital

Los madrileños ya pueden desde esta semana retirar, si así lo necesitan, medicamentos prescritos por facultativos en farmacias de otras comunidades autónomas sin necesidad de presentar la receta en papel. Con esta medida, según el Ejecutivo regional, los ciudadanos "ganan en calidad de vida", ya que solo necesitarán llevar su tarjeta sanitaria.

En las próximas semanas, del mismo modo, el resto de españoles que acudan a la Comunidad de Madrid también accederán a este servicio, ya que las oficinas de farmacia de la región se irán incorporando en breve y de forma progresiva al programa de receta electrónica interoperable del Sistema Nacional de Salud.

## Desde 2012

Madrid dispone de la posibilidad de obtener los medicamentos de manera electrónica desde el año 2012, pero ha sido la última región de toda España en sumarse a la red nacional, razón por la que los madrileños encontraban dificultades cuando se encontraban en otras partes de España.

En 2015, el Sistema Nacional de Salud puso en marcha el proyecto para que la prescripción digital, que hasta ese momento solo se podía hacer en las propias comunidades autónomas, se extendiese por todo el país, independientemente del lugar donde se adquiriesen los medicamentos. Todos los datos están centralizados en el Ministerio de

## CUESTIONES TÉCNICAS

### Problemas en los primeros días

Los madrileños que intentaron recoger sus medicamentos con su tarjeta sanitaria en farmacias situadas en otras comunidades autónomas se encontraron este lunes 18 de marzo, primer día de la unificación, con problemas técnicos que les impidieron realizar la operación. El Ministerio de Sanidad señaló que se solucionarán en los próximos días.



Pacientes recogiendo sus medicamentos en una farmacia

Sanidad, desde donde se asigna a cada usuario un código individual y se registra toda la información que tiene que ver con su historial médico.

En el caso de Madrid, una de las novedades que se ha puesto en marcha en los últimos años tiene que ver con la posibilidad de que los pacientes puedan recoger con su tarjeta sanitaria las medicinas que les prescriben en los hospitales y en los servicios de urgencias sin necesidad de pasar antes por el médico de familia. Esta novedad se ha ido implantando a lo largo de la presente legislatura, teniendo que superar varios escollos técnicos. Desde septiembre de 2018 ya se han unificado los datos de todos los centros sanitarios y se encuentran en proceso los del Summa 112.

## Gran Vía estrenará los tornos del futuro

### E. P.

La estación de Metro de Gran Vía será la primera que contará con un nuevo modelo de "tornos del futuro" para acceder al suburbano, además de la instalación de nuevas máquinas de venta de títulos, según anunció el Gobierno regional. Los nuevos tornos presentan un mayor número de funcionalidades, "totalmente adaptadas a personas con algún tipo de discapacidad", y dispondrán de pantallas de información, altavoz, paneles LED y un sistema de validación muy fácil, entendible y visible, que a través iluminación de colores, permitirán a los clientes "saber en todo momento el estado del equipo y si han validado correctamente su acceso".

Gran Vía lleva siete meses cerrada y aún no tiene fecha de reapertura.

## Vox anuncia a sus candidatos al Congreso

Santiago Abascal, Javier Ortega e Iván Espinosa encabezarán la lista de Vox al Congreso de los Diputados por Madrid en las elecciones generales del 28 de abril, según anunció la formación ultrac conservadora a través de su perfil de Twitter.

Por otra parte, el escritor e intelectual José María Marco será el candidato con que concurrirán al Senado.

## Ignacio Aguado plantea soterrar la autovía A-5 por fases si es presidente

Es su apuesta para mejorar la movilidad y reducir la polución sin poner semáforos

### G. G.

El candidato de Ciudadanos para la Comunidad de Madrid y portavoz del partido en la Asamblea, Ignacio Agua-

do, defendió esta semana el soterramiento de la autovía A-5 por fases como "la mejor opción" para facilitar la movilidad y luchar contra la contaminación atmosférica y acústica.

"No estamos de acuerdo con poner semáforos", señaló Aguado, haciendo referencia a la iniciativa llevada a cabo

por el Ayuntamiento de Madrid en los últimos meses y a la que se han opuesto.

### De tapas

El cabeza de lista de Cs lanzó esta idea durante la presentación de su propuesta 'De Tapas con Aguado' en Alcalá de Henares, que tiene por objetivo "seguir estando cerca de los vecinos y de sus preocupaciones en un entorno amigable". En las próximas semanas este formato se trasladará a otros espacios de la Comunidad de Madrid, según apuntaron desde el partido.



Ignacio Aguado

## Cuatro ministras en la lista del PSOE de las generales

Calvo, Ribera, Delgado y Maroto acompañan a Pedro Sánchez en la candidatura de Madrid

### REDACCIÓN

La candidatura del PSOE al Congreso de los Diputados por Madrid estará encabezada por Pedro Sánchez, al que acompañarán cuatro de sus actuales ministras: Carmen

Calvo (2), Teresa Ribera (4), Dolores Delgado (5) y Reyes Maroto (6).

El número 3 será para el actual secretario general de los socialistas madrileños, José Manuel Franco. El resto de la lista la completan nombres como los de Rafael Simancas (7), Beatriz Corredor (8) o Zaida Cantera (9). En 2016, el PSOE obtuvo siete escaños por Madrid.



# Molestias intestinales frecuentes

## Una bifidobacteria especial puede ayudar eficazmente

Estrés, infecciones, una dieta poco saludable: ¡eso irrita el colon! El resultado, cada vez más personas sufren de diarrea, dolor abdominal o flatulencia. Una cepa bacteriana especial puede ayudar contra el colon irritable.

Muchas personas lo conocen: una y otra vez incómoda diarrea o dolor abdominal interrumpen su vida diaria. Además, flatulencia o desagradable hinchazón abdominal merman la calidad de vida. La causa de esto a menudo es un colon irritable, también llamado colon irritable. Lo que la mayoría de la gente no sabe, es que, entre otras cosas, el estrés, la alimentación poco saludable, las infecciones o la medicación, favorecen la irritación del colon. La mayor parte de los afectados tratan de combatir los síntomas de forma puntual, pero esto generalmente

solo ayuda a corto plazo. Porque en muchos casos la causa real, un colon irritable, permanece.

### ¿Qué significa exactamente padecer un colon irritable?

Cada vez más investigadores opinan que las molestias de un colon irritable son causadas por una barrera intestinal deteriorada. Suponen que toxinas y agentes patógenos penetran a través de la pared intestinal dañada e irritan el intestino. Las consecuencias son síntomas típicos como diarrea, dolor abdominal o flatulencia. Investigadores han

descubierto ahora una cepa de bifidobacterias única en el mundo (exclusivamente contenida en Kijimea Colon Irritable, disponible sin receta médica) que puede reforzar y proteger eficazmente el colon.

### Una cepa bacteriana única en su género

Un equipo de científicos descubrió que la cepa de bifidobacterias contenida en Kijimea Colon Irritable se fija directamente en la pared intestinal. Así, esta cepa patentada B. bifidum MIMBb75 se adhiere directamente a la pared intestinal como un parche y la protege. En un ensayo clínico,

la eficacia pudo ser demostrada: los síntomas del colon irritable pudieron ser significativamente aliviados, hasta en algunos casos incluso desaparecieron. Además, la calidad de vida de los pacientes mejoró decisivamente. Por lo tanto, asegúrese de preguntar específicamente en su farmacia por Kijimea Colon Irritable, no necesita receta médica.



### DATOS QUE DEBERÍA CONOCER:

#### ¿Qué causa los problemas intestinales recurrentes?

Diarrea, dolor abdominal o flatulencia: la causa suele ser una pared intestinal deteriorada. Cada vez más científicos están de acuerdo en que los agentes patógenos y los gérmenes pueden penetrar la pared intestinal a través de las microlesiones.

#### ¿Qué se puede hacer contra los problemas intestinales recurrentes?

Los científicos encontraron una cepa bacteriana que puede ayudar eficazmente: la exclusiva cepa B. bifidum MIMBb75 (contenida en Kijimea Colon Irritable) que se adhiere a la pared intestinal deteriorada – como un parche – y por lo tanto la protege de la irritación.

#### ¿Qué información científica existe sobre Kijimea Colon Irritable?

Un estudio clínico demostró que la cepa de bifidobacterias B. bifidum MIMBb75, contenida exclusivamente en Kijimea Colon Irritable, alivió significativamente los síntomas del colon irritable, hasta en algunos casos incluso desaparecieron. La calidad de vida de los afectados también mejoró decisivamente.

Para su farmacia:

**Kijimea Colon Irritable**  
(CN-183853.7)



## La fórmula secreta para una piel firme: beber colágeno



Quisiéramos mantener toda la vida nuestra piel fresca y elástica. El problema: el contenido de colágeno de la piel disminuye con la edad. La piel se marchita, se arruga y desarrolla celulitis. Las cremas de colágeno no pueden hacer mucho. La razón: sus moléculas de colágeno suelen ser demasiado grandes para llegar desde el exterior hasta el interior de la piel. Sin embargo, científicos dermatológicos han encontrado una manera de transportar colágeno hasta el interior de la piel con una bebida de colágeno única, Signasol.

### El secreto del éxito: péptidos de colágeno que se beben

El colágeno es el componente principal de esta bebida, ya que es responsable de la elasticidad de nuestra piel. Los denominados péptidos de colágeno de Signasol son muy especiales: tienen un peso molecular muy bajo, por lo que pueden rellenar la piel claramente mejor, lo que resulta ser una gran ventaja sobre las cremas. Además, la nueva bebida de colágeno, disponible en farmacias, contiene vitaminas y minerales importantes para una apariencia radiante de la piel (ver recuadro informativo). 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.



### ¿Qué hace especial a Signasol?

#### Los péptidos de colágeno

Con su bajo peso molecular pueden reafirmar la piel especialmente bien desde el interior

#### La vitamina C

Contribuye a la formación normal de colágeno para el funcionamiento normal de la piel

#### La vitamina E

Contribuye a la protección de las células frente al daño oxidativo

#### Las vitaminas B2, B6 y B12

Contribuyen al metabolismo energético normal

#### El zinc y la biotina

Contribuyen al mantenimiento de la piel en condiciones normales

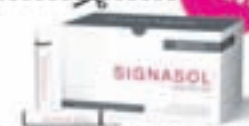
#### El cobre

Contribuye al mantenimiento del tejido conectivo en condiciones normales

#### El sabor de arándano y grosella negra

Convierte el nuevo ritual de belleza en un momento refrescante y delicioso

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



NUEVO





Errejón, durante una protesta contra el cambio climático

## Errejón creará una Tarjeta de Transportes

El candidato de Más Madrid a la Comunidad presenta algunas de sus propuestas • Su Plan V fomentará el uso de la bicicleta y del Metro

ha sido sometido en estos últimos años, en el que se contempla la contratación de más personal y la adquisición de más trenes.

Otra de las medidas más novedosas tiene que ver con los autobuses interurbanos nocturnos. Más Madrid pretende aumentar la seguridad e implantar un sistema de paradas a demanda para que las mujeres puedan bajarse más cerca de sus domicilios.

### Comer de cercanía

El candidato de Más Madrid quiere que la Comunidad "coma sano, sostenible y de cercanía". "Hay que impulsar una estrategia agroecológica regional, orientada al rejuvenecimiento y modernización ecológica del sector primario rural y periurbano. Con apoyo desde las institucio-

JAIME DOMÍNGUEZ  
@JaimDominguez

Mientras la maquinaria electoral de los partidos nacionales está todavía centrada en las generales del próximo 28 de abril, el candidato de Más Madrid a la Comunidad, Íñigo Errejón, anunció la pasada semana una serie de medidas que llevará a cabo en caso de convertirse en presidente regional después de los comicios autonómicos del 26 de mayo.

Errejón presentó su Plan V, un proyecto de desarrollo en el que se incluyen iniciativas como la Tarjeta Única de Transportes. Este documento, a diferencias del que existe actualmente, serviría como monedero pre o postpago para todos los medios públicos de la región (Metro, autobús y Cercanías) e integraría también la red de bicicletas de alquiler, el taxi o las empresas de vehículos compartidos.

### Plan de choque

Para reducir el uso del vehículo privado, Errejón promete un plan de choque en el Metro "frente al maltrato al que

MÁS MADRID  
QUIERE UN ÚNICO  
DOCUMENTO  
PARA PAGAR LOS  
TRANSPORTES

LAS MUJERES  
PODRÁN ELEGIR  
DONDE PARAR EN  
LOS AUTOBUSES  
NOCTURNOS

nes, con una central pública de compras y logística y estableciendo por ley un mínimo de compra alimentaria de proximidad para colegios y hospitales", señala.

La renovación de la flota regional de vehículos por otros propulsados por energía eléctrica es otra de las propuestas del Plan V.

## Díaz Ayuso no llevará alcaldes en su candidatura

La lista del PP a la Asamblea no contará con ningún número uno municipal

### GENTE

A diferencia de lo que venía ocurriendo en anteriores citas electorales regionales, la candidata del Partido Popular a la Presidencia de la Comunidad de Madrid, Isabel Díaz

Ayuso, no llevará en su lista a ningún aspirante de su partido a alguna de las alcaldías de la región.

Díaz Ayuso justificó su decisión señalando que quiere que todos los parlamentarios de su grupo estén pendientes de sus tareas en la ASamblea "al cien por cien". "El tiempo no es el mismo si se lo dedicas a dos responsabilidades que a una", añadió.



901 30 20 10  
www.amavir.es



Atención médica personalizada    Fisioterapia    Terapia ocupacional    Atención social y psicológica  
Animación sociocultural    Peluquería, podología y estética    Transporte adaptado para centro de día  
Cocina propia y menús adaptados    Programa específico de rehabilitación en fracturas  
Unidades de convivencia según tipo de dependencia

### Residencias



La residencia pasa a convertirse en el hogar de la persona mayor



La persona mayor socializa en el centro con otras personas y evita así la soledad



En el centro participa en programas terapéuticos, talleres, actividades y excursiones adaptadas



El mayor cuenta las 24 horas con un equipo interdisciplinar experto en el campo de la geriatría



La familia de la persona mayor forma parte de nuestro centro

### Centros de día



La persona mayor vive en su hogar sin necesidad de dejar su entorno



Por la mañana puede acudir al centro por su cuenta o en nuestro transporte adaptado



Mientras permanece en el centro puede participar en programas, talleres y actividades



La persona mayor cuenta con un equipo interdisciplinar experto en el campo de la geriatría



Al terminar la jornada, generalmente por la tarde, regresa a su hogar

“Levántate  
que  
el niño  
está  
tosiendo  
de nuevo”

“Maldita  
humedad...  
teníamos que  
haber llamado  
a Murprotec  
en cuanto  
apareció”

**MURPROTEC**  
Diagnóstico / Tratamiento / Solución

**900 30 11 30**  
**www.murprotec.es**



Empresa líder del sector  
con certificación  
ISO 9001



## Sanse bajará la velocidad a 30 km/h en episodios de alta contaminación

El protocolo se encuentra en fase de exposición pública  
 ● La intención del Ayuntamiento es aprobarlo en el pleno del mes de abril, tras recibir el visto bueno de la Comunidad

### SANSE

MAMEN CRESPO  
 @mamencrespo

San Sebastián de los Reyes ya tiene su protocolo de actuación durante episodios de alta contaminación por dióxido de nitrógeno. En este momento se encuentra en fase de exposición pública, tal y como ha avanzado la concejal de Medio Ambiente, Ángeles Barba, a GENTE. Una vez finalice esta etapa, el Gobierno municipal lo llevará al ple-

no para aprobarlo, con toda probabilidad, en la sesión del mes de abril.

En el borrador del documento, al que ha tenido acceso este periódico, se establecen 4 escenarios, cada uno de ellos con una serie de medidas a aplicar en caso de alcanzarse.

GRATIS LA ZONA  
 ORA PARA  
 FOMENTAR EL  
 TRANSPORTE  
 PÚBLICO

Por ejemplo, a partir del segundo escenario se limitará la velocidad en las calles de la ciudad a 30 kilómetros por hora. Esta situación se producirá cuando se superen dos días consecutivos los 180 microgramos por metro cúbico o un día los 200.

### Prohibido si contamina

A partir del escenario 3 (dos días consecutivos superando los 200 mg/m<sup>3</sup>) se permitirá el estacionamiento de vehículos en las plazas y horario afectado por la zona ORA en todo el municipio, con "el objeto de fomentar el



El aparcamiento en algunas calles como el Paseo de Europa pasará a ser en batería

uso del transporte público", según recoge el texto.

Por último, en el escenario 4, es decir, cuando durante un día se superen los 400 microgramos tres horas, se procederá a restringir la circulación en el casco urbano a los vehículos más

APARCAMIENTOS  
 DISUASORIOS EN  
 ALGUNAS CALLES  
 EN EL CUARTO  
 ESCENARIO

contaminantes, y se establecerán aparcamientos disuasorios en ciertas avenidas del municipio, como el Paseo de Europa, donde se pasará de aparcar en línea a batería para fomentar el uso del transporte público.

Facebook: /SERMadridNorte | Twitter: @SERMadridNorte

**SER2**  
 N°1 en Deporte

Madrid Norte 89.6 FM

**LA BANDA SONORA DEL DEPORTE**

## La Virgen de la Paz regresa a su Ermita, en el Soto de la Moraleja

El traslado se realizará este domingo, 24 de marzo, desde la Iglesia de San Pedro, en el centro ● A su llegada se celebrará una eucaristía en su honor ● Permanecerá allí hasta el 25 de diciembre

### ALCOBENDAS

#### GENTE

La Virgen de la Paz de Alcobendas, patrona de la localidad, será trasladada este domingo, 24 de marzo, a las 18 horas, desde la Iglesia de San Pedro hasta su Ermita, ubicada en El Soto de La Morajela, donde permanecerá hasta el día 25 de diciembre. Tal y como han dado a conocer desde la Hermandad de Nuestra Señora de la Paz, cuando la imagen llegue a la Ermita, habrá una eucaristía en su honor.

#### Mes grande

La Virgen de la Paz es trasladada en procesión cada 25 de diciembre, Día de Navidad, desde su Ermita hasta la Iglesia de San Pedro, don-



Traslado de marzo de 2018

de pasa las fiestas en su honor que se celebran en enero. Durante este mes, la Patrona de Alcobendas es ovacionada por los vecinos en diferentes actos. La procesión en su honor es uno de los eventos más

importantes. También son relevantes el reparto de migas y gachas ese mismo día en la Plaza del Pueblo, antes de la Eucaristía.

Los festejos concluyen en febrero con Las Candelas.





La promoción está situada a la derecha de la imagen, donde está el Vivero Las Jaras

## Fin a las dos alturas de la avenida de La Ermita

Los trabajos los financiará el promotor de las viviendas y los comercios de la parcela situada entre La Menina y la avenida Olímpica ● La idea es hacerlo "cuanto antes"

### ALCOBENDAS

MAMEN CRESPO  
@mamenrespo

El desarrollo de una promoción de viviendas y locales comerciales en la parcela que se extiende desde la glorieta de La Menina de Alcoben-

das, en la avenida de la Ermita, hasta la avenida Olímpica, es cuestión de poco tiempo, después de que la semana pasada, tal y como dimos a conocer en GENTE, la Comunidad de Madrid diera el visto bueno a un cambio en el Plan General de Ordenación Urbana (PGOU) para convertir en una parcela única las dos existentes hasta

ahora (una residencial y otra comercial). "Esta unión no ha modificado la edificabilidad comercial ni residencial", ha querido dejar claro el primer teniente de alcalde y concejal de Urbanismo, Ramón Cubián, que ha apuntado que en la nueva parcela se desarrollará, por tanto, un terciario-comercial en la planta baja y, en altura, residencial,

### PGOU

#### La Comunidad transforma dos parcelas en una

La Comunidad de Madrid daba el visto bueno hace unos días en Consejo de Gobierno a la petición del Ayuntamiento de Alcobendas de fusionar las dos parcelas del Grupo Delta y convertirlas en una sola. Anteriormente, una tenía uso únicamente comercial, donde estuvo situado en su día el supermercado Opencor y la tienda de muebles Natuzzi, así como un restaurante; y, la otra, uso residencial solamente.

"algo más acorde con la demanda actual".

Esta futura promoción, del Grupo Delta, se hará "cuanto antes", según los datos del edil que, no obstante, ha apuntado que "hasta que no se solicite la licencia de construcción" prefiere no aventurarse. "Mi sensación es que se pondrán con ello este mismo año y que, por tanto, estará listo a lo largo de 2020", ha añadido.

#### Financiado por Delta

Este cambio en el PGOU no le va a salir 'gratis' al promotor, ya que el Ayuntamiento le ha pedido a cambio que financie

TODO APUNTA  
A QUE LOS  
TRABAJOS  
COMENZARÁN  
ESTE AÑO

las obras para igualar la altura en ese tramo de la avenida de la Ermita donde hay dos niveles. "El Consistorio se lo ha impuesto y ha sido aceptado", ha revelado Cubián, que ha explicado que "en el momento en el que se desarrolle la parcela se regularizará el viario y el promotor asume la carga de hacer la calle nueva, normal, a la altura alta".

El concejal de Urbanismo se ha mostrado satisfecho con esta idea, ya que, a la vez que se levanta una nueva promoción de viviendas y locales en la ciudad, se renueva una vía "mal hecha". Además, ha apuntado que el resultado será "muy bueno" y que con "este ordenamiento, esta zona y Alcobendas van a ganar mucho". En unos meses se podrá comprobar.

## El colegio Tempranales tendrá un comedor

### SANSE

#### GENTE

El Ayuntamiento de San Sebastián de los Reyes ha concedido la licencia de obras a la Comunidad de Madrid para la construcción del comedor del colegio Tempranales. Los trabajos incluirán también la adecuación de los espacios exteriores del centro. Así lo ha dado a conocer el alcalde, Narciso Romero, que ha explicado que, aunque la concesión se hizo el 8 de marzo, no fue notificada hasta el día 15. Hay que recordar que este colegio empezó el curso en septiembre rodeado de una gran polémica, ya que el Consistorio aseguraba que lo hacía sin la preceptiva licencia de funcionamiento y ocupación y con trabajos de albañilería aún en marcha.

## 2.710 plazas para las colonias de verano

### ALCOBENDAS

El Ayuntamiento de Alcobendas ha presentado las colonias y campamentos de verano dentro de su programa 'Los Veranos de Alcobendas'. En total ofrecerá 2.710 plazas a niños y jóvenes. El plazo para inscribirse será del 21 al 27 de marzo en la web Alcobendas.org.



BALONCESTO | LIGA ENDESA

# El liderato y el morbo presiden otro 'Clásico'

El Real Madrid y el Barça vuelven a verse las caras en el WiZink Center con la primera plaza en juego y la polémica de la última Copa del Rey aún latente

F. Q. SORIANO  
@franciscoquiros

Dos de los grandes favoritos a hacerse con el título de campeón en la Liga Endesa, el Real Madrid y el FC Barcelona Lassa, regresan este domingo 24 (19:30 horas) al lugar de los hechos. No hay que remontarse mucho en el tiempo para recordar que el parque del WiZink Center albergaba el pasado 17 de febrero la final de la Copa del Rey, un trofeo que acabó volando hacia la Ciudad Condal después de una última jugada marcada por la polémica que ha deparado, incluso, una supuesta amenaza del club blanco de abandonar la ACB.

Ha pasado prácticamente un mes y la acción sigue teniendo eco, como se pudo comprobar en el choque que ambos disputaron recientemente en el Palau, correspondiente a la fase regular de la Euroliga. Parece que ese tapón de Anthony Randolph ha avivado aún más si cabe

## PASAPORTES

### Dos de los títulos de 2015, en el aire

La temporada 2014-2015 se saldó con un pleno de títulos para el Real Madrid, pero aquellos éxitos pueden verse mermaidos próximamente. Según informó esta semana el periódico La Vanguardia, el exjugador blanco Marcus Slaughter tendrá que declarar en relación al presunto pasaporte falso que obtuvo en 2015, gracias al cual se hizo con la nacionalidad ecuatoguineana para no ocupar plaza de extranjero. En ese caso, el Madrid podría perder la Liga y la Copa.

esta rivalidad histórica.

Y en medio de todo esto, el calendario de la Liga Endesa depara otro 'Clásico' en el que, si bien no hay título en juego, sí se puede decir que podría tener consecuencias importantes en a medio plazo. El Barça se presenta en la capital como líder en solitario de la clasificación, aunque el hecho de tener un solo triunfo de ventaja respecto al segundo clasificado, el Real Madrid, le coloca en la tesitura de poder perder esa privilegiada posición en caso de caer en el recinto de la calle Goya. En este contexto conviene recordar que el precedente de la ida también da un importante margen de maniobra a los hombres de Pesic, quienes gracias a aquel triunfo por 86-69 se pueden permitir caer por menos de 17 puntos para



Esta jugada decantó la última final de Copa

## AMBOS EQUIPOS LLEGAN TRAS DISPUTAR SENDAS JORNADAS EN LA EUROLIGA

mantener a su favor el 'averaje' particular.

### Una semana ajetreada

Ese 'Clásico' podría decantarse por la profundidad de banquillo, ya que la semana ha estado cargada de compromisos importantes. El formato de la Euroliga, con una fase regular extenuante, ha hecho que se hayan disputado dos jornadas en los últi-

mos días, con el Barça recibiendo el martes al Herbalife Gran Canaria y viajando el jueves a Múnich para medirse con el Bayern. El Madrid tuvo un día menos de descanso, aunque a cambio recorrió menos kilómetros, ya que tras recibir el miércoles al Armani Milan visitará este viernes la pista de otro representante español, el Kirolbet Baskonia.

LIGA ENDESA | JORNADA 24

## Ocasión propicia para el Estudiantes

El conjunto colegial también jugará como local este domingo (12:30 horas) para recibir al UCAM Murcia • Una nueva victoria dejaría a los hombres de Josep María Berrocal con más de media permanencia en el bolsillo

Después de 23 encuentros, el Movistar Estudiantes se encuentra instalado en la decimotercera posición, a medio camino entre los agobios de la permanencia y la ilusión por pelear por meterse en los 'play-offs' por el título. Sin embargo, en

la entidad colegial no se pierde de vista que el primer objetivo es la salvación, sobre todo mirando a las temporadas precedentes, una meta que podría quedar prácticamente asegurada en el caso de sacar adelante su compromiso de este do-

mingo 24 (12:30 horas) en el WiZink Center.

Su rival, el UCAM Murcia, salió de los puestos de descenso el pasado fin de semana gracias a su vital triunfo ante el Tecnicon Zaragoza (116-94), pero aún tiene el mismo balance de vic-

torias y derrotas, 7-16, que el Cafés Candelas Breogán, quien marca ahora mismo la zona roja.

### Precedentes

En estos momentos, el Movistar Estudiantes tiene dos triunfos de ventaja sobre el cuadro universitario y, además, ya se impuso en el encuentro de ida disputado en el Palacio de los Deportes de Murcia por 73-88. Peor recuerdo dejó el duelo entre ambos en la 2011-2012, cuando una victoria murciana condenaba al 'Estu' al descenso.



Gian Clavell en un partido reciente



FÚTBOL | SEGUNDA B

# Una sufrida victoria para seguir en lo alto

El Sanse consiguió imponerse 1-2 al Unión Adarve, pese a que el portero provocó un penalti en el último minuto, que consiguió parar • Este domingo jugará contra el Coruxo FC

24/03 | 12:00h.  
 CRX | 9º | 43PT.  
 SSR | 3º | 50PT.

P. CRISTÓBAL  
 @gentedigital

La UD Sanse se va a enfrentar este domingo 24 de marzo a las 17 horas al Coruxo FC, en un encuentro en el que jugará como visitante y al que llega después de un peculiar partido en el que ganó 1-2 a la Unión Adarve.



El Sanse celebrando un gol

En concreto, el pasado fin de semana fue Adighibe quien puso al Unión Adarve por delante, y no fue hasta el minuto 84 cuando Perales logró el empate, y en el 88 cuando Fran Carnicer marcaba de falta directa, logrando que el Sanse se pusiera por delante. Pocos minutos duró la calma en el duelo, puesto que, cuando quedaban segundos para el final, el portero sansero, John Ruddy, provocó un penalti que, no obstante, logró parar.

**Un rival accesible**

Con esta victoria, los del Norte de Madrid han conseguido ascender hasta la tercera posición, sumando un total de 50 puntos. Por delante sigue el Atlético de Madrid B, segundo de la tabla con 52 puntos, empatado al Fuenlabrada, líder de la clasificación. Por otra parte, el Unión Adarve está decimoséptimo, con 29 puntos.

El rival del Sanse para este domingo, el Coruxo FC, está noveno, con 43 puntos, después de haber empatado a 1 con el Deportivo Fabril el pasado fin de semana.



El Sanse celebrando la victoria

BALONMANO | CAMPEONATO JUVENIL FEMENINO

# El Sanse se mete en la Fase Nacional

**GENTE**

El Balonmano San Sebastián de los Reyes se proclamó el pasado fin de semana campeón juvenil femenino de la Comunidad de Madrid, tras imponerse 20-23 al Ikasa BM Madrid.

En concreto, las de Sanse lograron ponerse por delante en la primera parte, llegando

al descanso con un resultado de 11-14 que pudieron mantener, aunque en un momento de la segunda parte las locales consiguieron empatar.

Con todo, el Ikasa Madrid y Sanse se han clasificado para la fase final nacional y optarán a conseguir el campeonato de España.

SEMANA SANTA DE TAMAÑO FAMILIAR

Vive, siente, encuentra.  
 En la Comunidad de las tradiciones más auténticas, caben todas tus emociones.

Castilla y León

www.turismocastillayleon.com



**P**arece que fue ayer cuando iniciaban su carrera en el mundo de la música vendiendo la friolera, sin pretenderlo ni esperar, de más de un millón de copias de su primer disco. Desde entonces hasta ahora han pasado 25 años y Ángeles Muñoz y Dioni Martín siguen con la misma ilusión de entonces.

Les hace muy felices saber que los adolescentes que les escuchaban en los años 90, hoy son padres de una generación que también ha decidido oír su música. El 12 de abril celebrarán con un concierto en el Palacio de los Deportes este cumpleaños, pero no será el único, ya que tienen decenas de citas por toda España ya cerradas para este año.

#### ¿En serio han pasado 25 años?

**Dioni:** Es la pregunta del millón. Es increíble, pero cierto, que esos chicos de barrio que empezaron por hobby, porque no lo buscábamos en ningún momento, sigan aquí 25 años después. En todas las entrevistas nos lo preguntan porque es sorprendente.

#### ¿Qué veis cuando rebobináis?

**Ángeles:** Que ha pasado el tiempo muy deprisa, muy rápido, porque no hemos sido conscientes. Lo bueno es que no hemos parado nunca de trabajar.

**Lo que está claro es que el sueño está hoy más vivo que nunca. El 12 de abril vais a estar en el WiZink Center de Madrid, donde no habéis actuado nunca en este tiempo.**

**D:** Va a ser un día de celebración para ponerle la guinda a estos 25 años de carrera y esperamos disfrutarlo y pasarlo bien con nuestra gente. Algunos artistas de este último trabajo vendrán y mi hijo Rubén también. Vamos a disfrutar con nuestra gente en un habitáculo tan memorable como el WiZink. Solo nos ha costado 25 años y va a ser un día muy emotivo. Hemos cantado muchas veces, hemos actuado ante mucho público, pero siempre al aire libre. El sonido de la gente se esparce y en el Palacio de los Deportes va a ser cerrado y solo de pensarlo sé que voy a llorar.

#### ¿Ha sido difícil digerir el éxito?

**A:** Nosotros no sabíamos ni lo que habíamos hecho cuando vendimos un millón de discos, no éramos conscientes. Nunca lo hemos tomado como un éxito, sino como un sueño realizado, algo inesperado.

#### ¿Dónde creéis que tenéis la clave del éxito?

**D:** No hay ninguna fórmula, es un cúmulo de cosas. Hemos contado siempre con el apoyo y el cariño de la gente.

**En su día os hizo triunfar el boca a boca. Ahora eso son las redes sociales. ¿Cómo os maneáis?**

**A:** Yo he sido la última en entrar en las redes sociales porque todo el mundo me lo decía. No tenía y se hacían pasar por mí. Es una de las cosas que más ha cambiado, pero nos desenvolvemos.

## CAMELA

# “Hay un político del PP que baila y canta nuestras canciones en fiestas”

El grupo formado por Ángeles y Dioni celebra con un nuevo disco, 'Rebobinando', sus bodas de plata en la música ● Para este álbum se han rodeado de grandes artistas, entre los que se encuentra David Bisbal

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



**Vosotros nunca habéis sido muy dados a las colaboraciones y en este disco hay muchas, David Bisbal, Alaska o Taburete, entre otros. ¿Por qué ahora sí?**

**D:** Porque decíamos que para el 25 aniversario teníamos que hacer algo especial. Se empezó a barajar hacerlo con compañeros y amigos que nos tienen cariño y de ahí nació todo.

**En las redes sociales se han sorprendido por la colaboración con Taburete.**

**D:** El ámbito social de Camela siempre ha sido de todos los sitios, lo único que algunos pasaban calamidades por decir que escuchaban a Camela. Ahora no, los tiempos han cambiado, dan un paso para delante y dicen que nos escuchan. Hacer una colaboración con Willy Bárcenas ha sido un lujo porque es encantador.

#### ¿Os escuchan los políticos?

**D:** Nos han dicho que alguna vez a un político le han visto bailar alguna de nuestras canciones. Era del PP y bailaba en los mítines y en las fiestas.

#### ¿Cómo habéis hecho la selección de temas?

**D:** Ha sido muy difícil, realmente complicado, porque tenemos muchas canciones muy conocidas para nuestro público, pero bueno, al final, entre todos hemos pensado las que mejor podrían cuadrar y ahí está el resultado. Esperamos que le guste a la gente la decisión.

“NO HAY NINGUNA FÓRMULA PARA EL ÉXITO, HAN SIDO EL APOYO Y EL CARIÑO DE LA GENTE”

“ALGUNOS LO PASABAN MAL POR DECIR QUE NOS ESCUCHABAN, PERO ESO HA CAMBIADO YA”

#### ¿Están vuestras favoritas?

**A:** Todas nos gustan, pero de las que han quedado fuera, hay muchas que nos gustan también y no hemos podido incluir. Las 12 seleccionadas son emblemáticas, aunque es verdad que podría haber sido un disco de 24 o 30 canciones. Hacer un álbum de colaboraciones así es difícil, tienes que coincidir con las fechas, hay que mirar bien los tonos, el tema... Hemos participado mucho en el proyecto, musicalmente el disco tiene nuestra esencia y los sonidos también, pero el artista invitado también ha influido mucho.

#### ¿Cómo os veis en los próximos 25 años?

**A:** Encima de los escenarios. La voluntad y el corazón están, otra cosa es lo que digan los huesos. Además, yo voy a dar el paso para hacer algo en solitario y lo voy a empezar a grabar ya para poder sacarlo. Tengo muchas canciones hechas. Va a ser un traje a mi medida. Con Camela, hemos firmado con Warner para dos discos más, así es que la continuidad está garantizada.



**Nuestra selección:**

En GENTE hemos seleccionado varios tratamientos para el cuidado del rostro que aportan agua y, por tanto, hidratación a la piel



LA PIEL SE DESHIDRATA A LO LARGO DEL DÍA Y CON LA PRÁCTICA DE EJERCICIO

ESTE LÍQUIDO HARÁ QUE LAS TEMIDAS ARRUGAS NO APAREZCAN

ventajas para que luzca radiante, jugoso e hidratado. Además, nos recuerda que el agua está presente en todas las capas de la cara. Tenemos un 70% en la dermis y un 10 o 20 % en la epidermis. El agua de la primera va subiendo a las superiores hasta que se evapora a través de los poros y ese proceso se desarrolla durante todo el día. De ahí su importancia.

**Para que no te deshidrates**

Es importante aportar agua a la piel para que no se deshidrate, ya que a lo largo del día vamos perdiéndola y, con más facilidad, si realizamos ejercicio físico.

**Para evitar arrugas**

Si la piel está hidratada será mucho más elástica y llevará bien los movimientos gestuales. Una piel deshidratada se romperá con facilidad ante gestos como reír, llorar o guiñar un ojo, formando las tan temidas arrugas.

**Para que las cremas actúen**

Los tratamientos penetrarán mejor si la piel está hidratada y los activos anti- edad o anti- acné serán más eficaces cuanto más agua haya.

**Para mantener la firmeza**

Las fibras de colágeno y elastina están sumergidas en una sustancia compuesta por minerales y agua.

**Para evitar las bacterias**

La barrera cutánea protege de bacterias, por tanto es necesario tener un film hidrolipídico sano formado por agua y grasa en la epidermis para que no puedan entrar y este líquido no pueda fugarse.

MAMEN CRESPO  
@mamencrespo

**22 DE MARZO: DÍA MUNDIAL | CONSEJOS**

**Ponle agua a tu piel**

Una crema que aporte este líquido contribuirá a hidratar, a evitar las arrugas y a mantener la firmeza

● Agua y grasa en la epidermis son fundamentales para evitar las bacterias

**E**ste viernes, 22 de marzo, es el Día Mundial del Agua, y aprovechamos esta celebración para hablar de la importancia que tiene para la piel este líquido, que ayuda a que se mantenga hidratada. No solo hay que beber, sino también utilizar cremas que la aporten para mantener el rostro radiante. La experta en belleza Cuca Miquel (www.todoenbelleza.es) nos habla de sus



**SEMANA SANTA 2019**

PARA RELAJARTE, DESCANSAR O DISFRUTAR

OFERTA VÁLIDA del 12 al 21 de abril

**73€**  
PERSONA SUJETA

**ESCAPADA DE PRIMAVERA 2 NOCHES + NOCHES EXTRAS**

- 2 noches de alojamiento en habitación doble estándar
- Desayuno buffet
- Tratamiento termal por persona y por estancia: 1 masaje relajante con aromaterapia personalizada de aceites esenciales, 1 baño de sales, 1 cabina calor y 1 chorro
- Acceso libre a las piscinas de agua mineral medicinal

**SERVICIO PREMIUM**  
RESERVAS antes del 8 de abril (bajo disponibilidad)

Habitación Superior/Desayuno Premium  
Acceso a piscinas y cabinas de calor/Salida tardía.



**SEMANA DE SENDERISMO EN EL XURÉS**

del 18 al 21 de abril

**LOBIOS CALDARIA**  
HOTEL BALNEARIO

En el Balneario de Lobios podrás disfrutar del Festival de Senderismo del Xurés que este año contempla rutas por la Reserva Mundial de la Biosfera Gerés-Xurés, degustaciones gastronómicas, conciertos de música y diversas actividades culturales.

INSCRIPCIONES

617 164 082 / 696 760 910  
ecoturismoxures@gmail.com

• info: facebook.com/xureswalkingfestival

**caldaria**  
Finis, es una palabra

RESERVA YA! 988 280 406  
www.caldaria.es



**Gente** ANUNCIOS CLASIFICADOS

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

Pregunte por el anuncio en: General Puente 101 - Bldg. 20019 Madrid, Alameda Osuna 11 y 13 en horario de 9:30 a 13:30 h. Durante el horario. Gente en Madrid no se responsabiliza de la procedencia ni de la veracidad de los anuncios. Además, y sin perder el derecho de modificar el contenido de los mismos, así como la publicación, si no en caso de no cumplir las condiciones necesarias. El coste de la llamada a los números 911 no de 1,20 €/min. desde fijos y de 1,37 €/min. desde la red móvil. IVA incluido.

Ávila: 887 585 783\* | Palencia: 887 585 781\*  
 Burgos: 887 585 132\* | Santander: 887 585 779\*  
 León: 887 517 310\* | Segovia: 887 585 789\*  
 Logroño: 887 585 794\* | Valladolid: 887 517 623\*

**1. INMOBILIARIA**  
1.7. VACACIONES

**DEMANDA**

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

**2. EMPLEO**  
2.2. DEMANDA

**DEMANDA**

**BUSCO** trabajo como interna. 664398130.

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

**Gente digital**

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

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

**¡ALQUILA O VENDE TU PISO!**

**ANÚNCIALO AQUÍ**

**Gente** ANUNCIOS CLASIFICADOS

TU ANUNCIO POR SÓLO **6€**

Llámanos **91 548 02 63**

**14 VARIOS**  
14.1. INVERSIÓN

**DEMANDA**

**TESSLINE.** Interés Compu. 918273901.

Ofertas y demandas **EMPLEO**

ANUNCIAS AQUÍ POR **6€**

**Gente** ANUNCIOS CLASIFICADOS

Llámanos **91 548 02 63**

**7. OCIO**  
7.3. JUGUETES

**DEMANDA**

**COMPRO** juguetes antiguos, álbumes, Mädelman, scales-tric, trenes, playmobil. 653017026.

**COMPRO** juguetes. Scales-tric, Mädelman, Nancy, Playmobil, Trenes. 609148383.

**MAESTRO SIDIBE AUTENTICO VIDENTE**

SEÑAL DE SUFUR, ESTA LLAMADA SERA LA LEE EN TU CAMAR.

454 540 158 - 455 439 451

**Si no lo anuncias... NO LO VENDES**

Tu anuncio durante una semana por sólo **6€**

**Gente** ANUNCIOS CLASIFICADOS

Llámanos **91 548 02 63**

**PROFESIONAL** Promociona tus servicios

¡Más de 400.000 lectores semanales verán tu anuncio!

- Espacios publicitarios a tu medida
- Diseñamos tu anuncio gratis
- Precios muy económicos

**Gente** CLASIFICADOS


**91 548 02 63**

**SUDOKUS**

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

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

**Cómo jugar:** Complete el tablero de 81 casillas (dispuestas en 9 filas y columnas). Deberá rellenar las celdas vacías con los números que van del 1 al 9, de modo que no se repita ninguna cifra en cada fila ni en cada columna o cuadrado.

SOLUCIÓN IZQ.:  SOLUCIÓN DCHA.: 

**HORÓSCOPO | LA PREDICCIÓN DE LA SEMANA**

**ARIES** 21 MARZO — 20 ABRIL

**ACCIÓN:** En tus entrenamientos y ocio.  
**SENTIMIENTOS:** Necesitas dar más para recibir lo que quieres.  
**SUERTE:** Sigue tu intuición.  
**SALUD:** Necesitas mucho descanso y bastante relax para estar bien.

**LIBRA** 23 SEPTIEMBRE — 22 OCTUBRE

**ACCIÓN:** En tus nuevos proyectos.  
**SENTIMIENTOS:** Te gusta mantener tu pequeño resquicio de libertad.  
**SUERTE:** Todo depende de la ayuda que prestes a otros.  
**SALUD:** Saldrán a la luz recuerdos de otros tiempos.

**TAURO** 21 ABRIL — 21 MAYO

**ACCIÓN:** Reorganización del entorno familiar.  
**SENTIMIENTOS:** Notas que te falta vitalidad. Es necesario que tengas paz y armonía.  
**SUERTE:** En tus planes.  
**SALUD:** Para entender todo mejor, ponte en el lugar de los demás.

**ESCORPIO** 23 OCTUBRE — 22 NOVIEMBRE

**ACCIÓN:** En tus aspectos más mundanos y sociales.  
**SENTIMIENTOS:** Deshazte del pasado que te persigue en el presente.  
**SUERTE:** En tus diversiones y ocio.  
**SALUD:** Aprende a dialogar sin discutir.

**GÉMINIS** 22 MAYO — 21 JUNIO

**ACCIÓN:** En tus excursiones y viajes.  
**SENTIMIENTOS:** Ten en cuenta los sentimientos de los otros.  
**SUERTE:** En tu profesión.  
**SALUD:** Necesitas tu espacio privado. Es muy importante.

**SAGITARIO** 23 NOVIEMBRE — 21 DICIEMBRE

**ACCIÓN:** En tus estudios y aprendizaje.  
**SENTIMIENTOS:** Es bueno mantener el buen humor para todo.  
**SUERTE:** En asuntos familiares y hogareños.  
**SALUD:** Necesitas sentirte feliz con tus creaciones.

**CÁNCER** 22 JUNIO — 22 JULIO

**ACCIÓN:** En asuntos económicos y de inversiones.  
**SENTIMIENTOS:** No mantengas temas ocultos.  
**SUERTE:** En tu sabiduría y bagaje ancestral.  
**SALUD:** Has de ser responsable en todo.

**CAPRICORNIO** 22 DICIEMBRE — 20 ENERO

**ACCIÓN:** Aumento de tus ganancias extras.  
**SENTIMIENTOS:** Debes innovar y aprender a hacer felices a los demás.  
**SUERTE:** Con tus amigos y conocidos.  
**SALUD:** Recibirás de vuelta tus buenas acciones.

**LEO** 23 JULIO — 22 AGOSTO

**ACCIÓN:** En tus principios.  
**SENTIMIENTOS:** Debes mantener conversaciones directas y defender la verdad.  
**SUERTE:** En tu patrimonio y propiedades.  
**SALUD:** Cuida bien la alimentación y la nutrición.

**ACUARIO** 21 ENERO — 19 FEBRERO

**ACCIÓN:** En asuntos de trato con otras personas.  
**SENTIMIENTOS:** Notarás que tienes premios que te concede la vida.  
**SUERTE:** En tus ganancias y economía.  
**SALUD:** Cuida especialmente los nutrientes y la vida sana.

**VIRGO** 23 AGOSTO — 22 SEPTIEMBRE

**ACCIÓN:** Guíate por tus corazonadas.  
**SENTIMIENTOS:** Debes saber que lenguaje usar para no dañar innecesariamente.  
**SUERTE:** En asuntos con otros o con la pareja.  
**SALUD:** Necesitas tiempo para ti.

**PISCIS** 20 FEBRERO — 20 MARZO

**ACCIÓN:** En tu forma de ayudar a otros.  
**SENTIMIENTOS:** Cuida el lenguaje y tu forma de presentarte a los demás.  
**SUERTE:** En la forma en la que inicias los proyectos.  
**SALUD:** Por fin todo es restituido a su lugar de origen.

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**.

PIDA SU DIAGNOSTICO **COMPLETO Y GRATUITO**



✓ **Tratamientos DEFINITIVOS** contra la humedad



**900 535 625**

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



# COMPRA - VENTA DE LIBROS



**COMPRAMOS LIBROS  
Y bibliotecas a domicilio**  
**Hacemos envíos a todo el mundo**  
[www.librosalcana.com](http://www.librosalcana.com) - [info@librosalcana.com](mailto:info@librosalcana.com)

C/ Marqués de Viana, 52 - 28039 Madrid  
Tel.: ☎ 91. 220 42. 63 - ☎ 629. 240. 523 - ☎ 664. 442. 863

