



ENTREVISTA | PÁG. 12

## “La gira de teatro me ha dado la vida este año”

La actriz **Cristina Castaño** llegará en octubre a Madrid con su obra y estrenará nueva serie en Antena 3, 'Toy boy', donde interpreta a la adinerada Macarena

TECNOLOGÍA | PÁGS. 4 Y 6

## Vacaciones con o sin móvil, tú decides

Los expertos recomiendan desconectar el teléfono durante los periodos de descanso ● Para los que son incapaces de apagar su 'smartphone', los mejores consejos para sus fotos en Instagram



VIAJES | PÁG. 8

## Cómo salir ileso de un reventón de rueda o de un vuelco de coche

BELLEZA | PÁG. 11

## Protege tu pelo de las agresiones del sol en las vacaciones

MODA | PÁG. 10



Los accesorios con conchas y las gafas de sol grandes son clave

DESCUBRE LOS PARQUES DE AVENTURA EN LOS ÁRBOLES

RESERVAS

Tel.: 918 522 546

Fin de semana y festivos 680 628 348



En Pelayos a 25 minutos de la M-40 y Cercedilla

- Circuitos de Aventura para todas las edades.
- Más de 100 juegos y 22 tirolinas en cada parque!
- Circuito MiniKids para niños de 4 a 6 años.
- Eventos de Empresa, Despedidas de Soltero, Cumpleaños.
- 3 horas de aventura.

AVENTURA AMAZONIA  
DIVERSIÓN EN LOS ÁRBOLES



TE ATREVES CON EL NUEVO CIRCUITO CANOPY ??  
9 TIROLINAS SEGUIDAS. 460 M. TOTALES

## LA FRASE

"Señorías, sus gestos y sus palabras no se corresponden"

**Gabriel Rufián**

El portavoz de ERC tiró de la fábula 'La zorra y el leñador' para criticar las posturas de los diputados en el debate de investidura.



## LA CIFRA

6

de septiembre, fecha para el reencuentro

GENTE se marcha de vacaciones. Volveremos el primer viernes de septiembre, fieles a nuestra cita semanal.

## EL PERSONAJE



Hacienda no se casa con nadie

Las comisiones de festejos, las bodas y las cuotas a los colegios concertados son algunos de los nuevos objetos de investigación por parte del Ministerio que encabeza María Jesús Montero.

**EDITA:**  
GENTE EN MADRID, S.L.

**EDITOR:**  
FERNANDO IBÁÑEZ

**REDACTORA JEFE:**  
MAMEN CRESPO

**COORDINADORES DE REDACCIÓN:**  
FRANCISCO QUIRÓS  
JAIME DOMÍNGUEZ

**JEFE DE FOTOGRAFÍA:**  
CHEMA MARTÍNEZ

**JEFE DE MAQUETACIÓN:**  
CARLOS ZUGASTI

**MAQUETACIÓN:**  
ENRIQUE ALONSO

**COLABORADORES:**  
MIGUEL HERNÁNDEZ  
(Redacción)

ALBERTO ESCRIBANO  
(Redacción)

SOFÍA CARMONA  
(Redacción)

IRENE CASANOVA  
(Fotografía)

**SECRETARIA DE REDACCIÓN:**  
ELENA HORTA

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

**JEFE DE MARKETING:**  
RAFAEL VARA

**COORDINADORA DE PUBLICIDAD:**  
ANA SÁNCHEZ

**DISEÑO GRÁFICO:**  
PATRICIA MARTÍNEZ

**REDACCIÓN:**  
CONDE DE PEÑALVER, 17  
1A PLANTA  
28006, MADRID

**TELÉFONO:**  
91 369 77 88

**E-MAIL:**  
info@genteenmadrid.com

**CONTROLADO POR:**



EL PERIÓDICO GENTE NO SE RESPONSABILIZA NI SE IDENTIFICA CON LAS OPINIONES QUE SUS LECTORES Y COLABORADORES EXPONGAN EN SUS CARTAS Y ARTÍCULOS

## Bienvenidos al descanso

MAMEN CRESPO COLLADA · REDACTORA JEFE

**D**escanso. Es la única palabra que tengo en la mente en este momento, en el que estoy a muy pocas horas de las tan ansiadas vacaciones. No quiero ni oír hablar de viajes largos con decenas de visitas a monumentos incluidas, ni de noches de fiesta, ni de conciertos, ni de tardes de compras. Solo pienso en mañanas de sol, baños y lectura a la orilla del mar, en breves pero intensas siestas, en aperitivos en una terracita con un buen tinto de verano con blanca (como lo llaman en el Sur) acompañado de unas puntillitas, en arreglarme para cenar en la mejor compañía cuando cae la tarde, con meterme en la piscina y tumbarme en la tumbona, y con montar en la bici en mi paraíso de Castilla y León rodeada de girasoles y alpacas. Eso es con lo que sueño en este momento y, seguramente, la mayoría os sintáis identificados. Y lo mejor de todo es que nuestro sueño de todo el invierno está a punto de cumplirse. Estamos, por fin, a pocos días del tan ansiado mes de agosto y de dejar nuestras ciudades y los 40 grados que estamos alcanzando en algunas, como es el caso de Madrid, y de reunirnos con nuestras familias en el destino que hayamos elegido cada uno para disfrutar de las vacaciones. Pero el periodo vacacional es largo y a muchos os ocurrirá como a mí. Y es que, unas cosas son los planes, y en ellos manda el descanso en estos momentos, y otra la realidad. Y yo, para no perder la costumbre, descansaré los primeros días, pero después estaré deseando recorrer mercadillos, conocer nuevos lugares, asistir a los mejores conciertos que haya en los sitios a los que vaya y alargar las cenas entre amigos. Y no pasa nada, porque hacer lo que uno quiere sin pensar en otra cosa también es descanso. ¡Feliz verano!



**SÍGUEME EN LAS REDES SOCIALES:**

@mamencrespo

@mamencrespocollada

## LA FOTO DE LA SEMANA



**Sudores fríos por la lacra de cada verano**

En Portugal han vuelto a revivir la pesadilla de las últimas etapas estivales, con varios incendios que han llevado al país luso a solicitar ayuda a España. Conviene recordar que el riesgo es muy alto, también en nuestro país, debido a la escasez de lluvias y las altas temperaturas.

## EL SEMÁFORO



**Las imprudencias, sin sitio en la maleta**

**●** Durante todo 2018, casi 1.200 personas perdieron la vida en las carreteras españolas, un dato que hay que tener en mente cada vez que nos ponemos al volante, especialmente en verano.



**Sin vacaciones por no hacer los deberes**

**●** Muchos españoles disfrutan de un merecido descanso, pero el panorama político sigue sin despejarse en regiones como Madrid. Ojalá que el verano ayude a los dirigentes a recapacitar.



**Gasolina para el motor de nuestra economía**

**●** La cara más amable de esta época del año llega de la mano del sector terciario. La creación de empleo y los ingresos relacionados con el Turismo suponen una inyección a la Economía.



@gentedigital



ANTES



CON MURPROTEC



DENTRO DE 30 AÑOS



Acaba con las **humedades** de forma definitiva



CONDENSACIÓN



CAPILARIDAD



FILTRACIONES



Empresa líder del sector con certificación ISO 9001

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

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

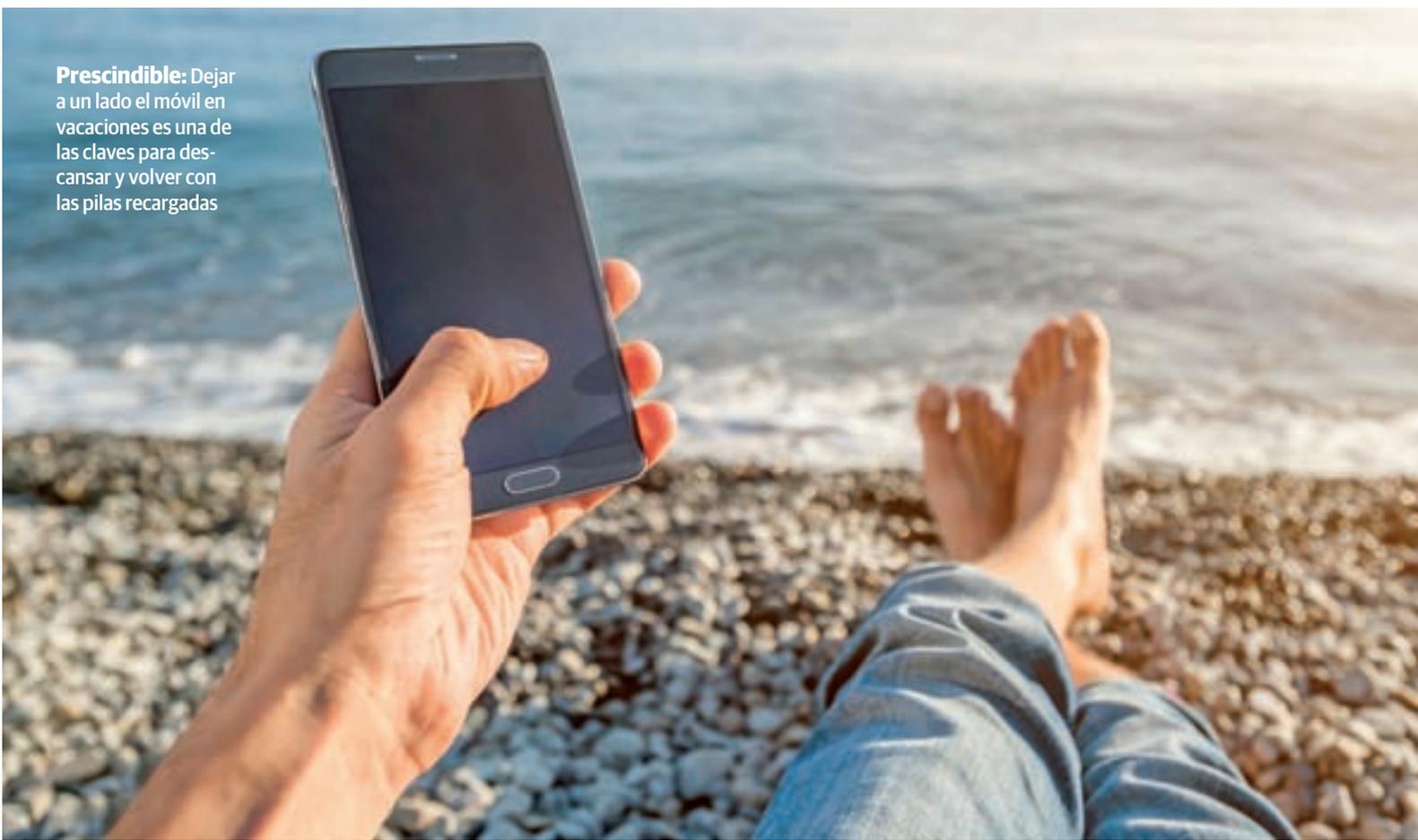
**900 30 11 30**

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

**MURPROTEC**

Diagnosis / Tratamiento / Solución

**Prescindible:** Dejar a un lado el móvil en vacaciones es una de las claves para descansar y volver con las pilas recargadas



LA MITAD DE LOS TRABAJADORES ATIENDEN LLAMADAS EN SU DESCANSO

DESCONECTAR TIENE EFECTOS BENEFICIOSOS PARA NUESTRA SALUD

EL TELÉFONO SE HA CONVERTIDO EN UN ELEMENTO FUNDAMENTAL DEL DÍA A DÍA

padres de los compañeros de clase de nuestros hijos. En casos extremos, tampoco viene mal del todo librarse de los familiares o de amistades.

## TECNOLOGÍA | VIVIR SIN EL TELÉFONO EN VERANO

# ¿Podemos desengancharnos del móvil durante las vacaciones?

Los 'smartphones' gobiernan nuestra vida cotidiana, por lo que es recomendable escapar de su influencia en los periodos de descanso • Estos son algunos de los consejos que debemos seguir para desconectar del todo en esta época del año

POR JAIME DOMÍNGUEZ (@JaimDominguez)

**D**esde el sonido con el que nos despertamos hasta la última revisión del correo antes de acostarnos. Los móviles están cada vez más metidos en nuestra vida cotidiana, abarcando aspectos como el trabajo, las relaciones sociales, la organización familiar o la planificación de nuestro tiempo de ocio.

Incapaces (o casi) como somos durante el año de desengancharnos del teléfono, muchos pensarían que las vacaciones veraniegas son el momento ideal para dejarlo a un lado y disfrutar de la vida real. Sin embargo, hay estudios como el realizado por Infojobs y Esade que demuestran que el 51% de los trabajadores siguen respondiendo a mensajes y atendiendo a llamadas relacionadas con el trabajo en sus periodos de descanso, algo que ha contribuido a incrementar el estrés vacacional. Gina Aran, con-



La obsesión por la conexión llega hasta la playa

sultora de recursos humanos y profesora de los Estudios de Economía y Empresa de la Universitat Oberta de Catalunya, señala que esta práctica es contraproducente, ya que "los trabajadores rinden más si pueden descansar y desconectar unos días", además de tener efectos beneficiosos sobre la salud.

Estos son algunos de los consejos que podemos seguir en estos días para desconectar realmente de la rutina diaria.

### Sin notificaciones:

Las aplicaciones que tenemos instaladas nos mandan continuamente notificaciones sobre mensajes nuevos. Lo ideal en esta época del año es eliminarlas todas para no despistarnos, sobre todo las de la cuenta de correo electrónico que utilicemos para las cuestiones laborales.

### Silenciar grupos:

El WhatsApp se ha convertido en una parte muy importante de nuestras vidas, pero el verano es la época ideal para darle un descanso. Es recomendable silenciar todos los grupos relacionados con el trabajo, los estudios o cuestiones que puedan crear estrés, como el de los de los

### Fijar horarios:

Seamos realistas, prescindir por completo del móvil es una utopía para la mayoría de las personas. Por este motivo, Gina Aran recomienda establecer unos días o franjas horarias en las que quitarnos el 'mono' de teléfono. Como siempre, lo más importante es cumplir con estas restricciones.

### Desinstalar 'apps':

Nuestros 'smartphones' acumulan una gran cantidad de aplicaciones que no necesitamos para nada durante el verano, por lo que lo ideal es eliminarlas y volver a instalarlas a nuestra vuelta. En el caso de Twitter, Instagram o Facebook, existe la posibilidad de suspender nuestras cuentas por un tiempo determinado.

### Apagarlo:

El consejo más obvio y, a la vez, el más efectivo. Si no vamos a necesitar el teléfono, lo mejor durante las próximas semanas es apagarlo y dejarlo en casa. "Desconectar es muy necesario para descansar y para seguir siendo productivos después. Recomiendo a todas las personas que estén de vacaciones que experimenten otras cosas, que disfruten y se relajen", concluye Gina Aran.



# ¿Mi secreto para una piel tersa y firme?

## ¡Yo bebo Signasol!

Es el sueño de toda mujer: una piel firme y bella, sin arrugas ni celulitis. Una exclusiva bebida de colágeno (Signasol, 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, a menudo, 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 bien desde el interior.

### Beber en lugar de usar cremas

Los denominados péptidos de colágeno de la bebida de belleza Signasol son 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. Pero eso no es todo, los investigadores descu-



brieron que los catalizadores son esenciales para que el cuerpo pueda absorber bien los componentes importantes. Por este motivo, Signasol contiene también el biocatalizador natural BioPerine\*. El resultado 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.

### Éxitos demostrables científicamente

Los péptidos de colágeno especiales de Signasol fueron probados por mujeres de entre 35 a 65 años. El resultado tras ocho semanas: el contenido de colágeno de la piel aumentó hasta un 65%, las arrugas se pudieron reducir hasta un 50% e incluso las zonas con celulitis disminuyeron.

### Un ritual de belleza que ya entusiasma a muchas mujeres

Con Signasol muchas mujeres ya han simplificado sus rituales de belleza y están encantadas con los resultados. Así, por ejemplo, Pilar D. nos cuenta entusiasta: «Gracias a las ampollas bebibles me re-

cargo con "Anti-Aging" desde el interior. Estoy sorprendida de lo bien que funciona».

### ¿Conoce ya este truco de belleza? Beber en lugar de usar cremas

A menudo usar cremas no es suficiente para mantener la piel tersa. Pero ahora existe una bebida de colágeno exclusiva llamada Signasol, que reafirma la piel y la vuelve radiante desde el interior. Convierta Signasol en su ritual de belleza diario: regálese este truco especial de belleza.

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



Prokisch et al., 2014, Skin Pharmacol Physiol 27:113-119; Prokisch et al., 2014, Skin Pharmacol Physiol 27:47-55; Schonek et al., 2015, Journal of Medicinal Food 18 (12):1340-1348 • Testimonio con nombre modificado

Una y otra vez diarrea, dolor abdominal, flatulencia

# Diferentes molestias, una causa: colon irritado



El colon irritado, se manifiesta de forma distinta en cada persona: una y otra vez diarrea, dolor abdominal o flatulencia. ¿Pero por qué sufrir de forma innecesaria? ¡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. C/SP18167CAJ

Cada vez más personas tienen que hacer frente con regularidad a problemas intestinales como diarrea, dolor abdominal o flatulencia. (Sin embargo, muy pocas saben realmente que es lo que les ocurre! Generalmente detrás de esto hay un colon irritado, también llamado colon irritable. La intensidad de los síntomas puede variar. A algunos, estos problemas les crean tal malestar que ni se atreven a salir de casa. Todos los afectados tie-

nen algo en común: el colon irritado reduce su calidad de vida. Esto no tiene por qué ser así, ya que Kijimea Colon Irritable (disponible en farmacias sin receta médica) puede ayudarle.

### Colon irritado, esto puede ayudar

Una cepa de bacterias especial llamada B. bifidum MIMBb75 (exclusiva en Kijimea Colon Irritable) puede ayudar eficazmente en caso de sufrir del colon irritado y sus típicos síntomas. A menudo si el colon está irritado, es porque la pared intestinal está deteriorada. A través de minúsculas lesiones, agentes patógenos y sustancias nocivas pueden penetrar en la pared intestinal y se producen las molestias típicas como diarrea, dolor abdominal o flatulencia.

Aquí entra en acción Kijimea Colon Irritable: la cepa bacteriana B. bifidum MIMBb75 se adhiere directamente a la pared intestinal como un parche y la protege. De esta forma, se pueden reducir las irritaciones existentes y se evita la formación de nuevas, así el intestino puede recuperarse.

### Eficacia demostrada científicamente

Un estudio clínico con la cepa bacteriana patentada que contiene Kijimea Colon Irritable, demostró que las molestias por colon irritable de los afectados se aliviaron de forma significativa, en algunos casos incluso desaparecieron. Además, la calidad de vida de los afectados mejoró significativamente. Por eso, pregunte a su farmacéutico por Kijimea Colon Irritable (disponible sin receta médica).

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





Atardecer en Gerona ALEJANDRA PERELLÓ



Casa en el Lago Saimaa en Finlandia CLARA B MARTÍN



Raqchi en Perú PHIL GONZÁLEZ

## RECOMENDACIONES | FOTOGRAFÍA

# Disfruta, posa y sube

Instagram es la red social momento y la plataforma preferida por los usuarios a la hora de compartir su día a día ● Phil González, fundador de Instagramers, explica a GENTE algunos consejos para obtener las mejores imágenes durante las vacaciones de verano

POR **SOFÍA CARMONA TENA** (@sophiecarmona)

### 1. Días previos

Antes de salir de vacaciones es necesario preparar el móvil y comprobar la

Instagram se ha convertido en la red social preferida a la hora de compartir nuestro día a día. Phil González, fundador de Instagramers, la mayor red de fans de Instagram en el mundo y autor del libro 'Instagram, ¡mucho más que fotos!', consciente de "que la fotografía móvil es cada día más importante en nuestras vidas", ofrece a GENTE una serie de consejos para tomar las mejores imágenes durante estas vacaciones.

memoria disponible eliminando en casa los archivos que ya no resulten útiles. Del mismo modo, González aconseja tener las apps de edición descargadas y llevar una batería portátil.

### 2. Hashtag propio

También, días antes de viajar, es recomendable crear un hashtag propio, que no esté multiusado, bajo el que etiquetar todas las imágenes que realicemos. Por otro lado, "poner la ubicación", explica Phil, "es importante porque suele darte visibilidad y la po-



Las calles de Lisboa CUP OF COUPLE

sibilidad de que te conozca más gente".

### 3. Generar conversación

"Es aconsejable generar conversaciones en tus fotos porque está demostrado que éstas tienen mejores resultados a nivel del algoritmo", señala este experto. Es conveniente, pues, hacer preguntas a nuestros seguidores con el fin de propiciar comentarios.

### 4. Limpiar la lente

Es importante limpiar las lentes del teléfono cada cierto tiempo, especialmente la frontal, ya que sufre por las embestidas del maquillaje y el sudor.

### 5. Tonos anaranjados

A la hora de hacer fotos, el autor de 'Instagram, ¡mucho

más que fotos!', sugiere aprovechar las primeras horas del día, cuando el sol no está muy alto, y también al atardecer. "Suelen ser las que más gustan al público porque tienen tonos anaranjados", relata.

### 6. Stories

Las Stories se están imponiendo sobre las fotos por lo que cada vez son más los que cuidan esta función, señala González que añade que existen múltiples apps para editarlas.

### 7. Edita por la noche

A fin de disfrutar al máximo de nuestro viaje, el fundador de Instagramers recomienda dedicar una hora por la noche, en el hotel, para editarlas. A ser posible es preferible mantener los mismos horarios de publicación que en casa.

### 8. Regreso

En el avión de vuelta repasa las imágenes, eliminar las que estén repetidas y compártelas con tus compañeros.



# ¿Humedades en su vivienda?

## ¡En ACUASEC Tenemos la Solución!

1

PIDA SU DIAGNÓSTICO  
GRATUITO Y SIN COMPROMISO

2

GARANTÍA POR ESCRITO  
EN TODOS NUESTROS  
TRATAMIENTOS



Premio Innovación y Tecnología  
En el Tratamiento de Humedades



Tratamientos DEFINITIVOS contra la humedad

900 535 625

www.acuasec.com

¡ADIÓS  
PILAS!

¡Hasta 24h oyendo con  
una sola carga!

Audífono  
Recargable

1.360€



REGALO\*

TV  
CONNECTOR

Solo por venir de parte del  
Periódico Gente, Llévate  
este Regalo valorado en 150€



Centro Óptico Social

¡23 CENTROS A TU DISPOSICIÓN!

ENCUENTRA EL MÁS CERCANO EN

WWW.CENTROOPTICOSOCIAL.ES



## VIAJES | RECOMENDACIONES

# Unos buenos consejos a la hora de ponerse al volante este verano

La Dirección General de Tráfico prevé 47 millones de desplazamientos por carretera en agosto • Es aconsejable realizar un correcto mantenimiento del coche, circular con la temperatura adecuada y conocer técnicas de auxilio

MIGUEL HERNÁNDEZ  
@miguelher73

La suma de vacaciones y tiempo libre propicia un aumento exponencial del uso del vehículo. Solo en el mes de agosto, la Dirección General de Tráfico (DGT) prevé alrededor de 47 millones de desplazamientos por carretera a lo largo y ancho de nuestra geografía. De cara a este periodo de mayor actividad al volante es recomendable tener en cuenta una serie de consejos de cara a los posibles contratiempos que pueden surgir en el camino.

### ● Mantenimiento

Es conveniente revisar el coche en un taller, antes de emprender la marcha, sobre todo, los sistemas de amortiguación, frenado y dirección. También es necesario tener el nivel adecuado de aceite, así como el de los líquidos refrigerantes y de frenos. Por último, los neumáticos deben tener un dibujo correcto, no estar desgastados ni con daños externos (arañazos, golpes...) e ir a la presión indicada por el fabricante (ten en cuenta la carga del vehículo).

### ● Para el calor

Al circular entre 21 y 23 grados, el conductor encontrará un mayor confort y se cansará menos y conducirá más seguro. Una temperatura elevada aumenta el tiempo de reacción, disminuye los reflejos y provoca conducir de forma más agresiva. Si el vehículo carece de aire acondicionado, habrá que reducir los tiempos entre paradas.

### ● Viaje con menores

Es recomendable salir antes del amanecer o al atardecer



Unos neumáticos en buenas condiciones aumentan el confort y la seguridad en el viaje

LOS NIÑOS DEBEN LLEVAR UNA ROPA CÓMODA Y CON UN SISTEMA DE RETENCIÓN

NUNCA SE DEBE SACAR AL ACCIDENTADO DEL COCHE SI NO HAY RIESGO VITAL

para evitar el calor y aprovechar sus horas de sueño para que se cansen menos. En cuanto a su vestimenta, es mejor que lleven ropa cómoda y ligera con el fin de que el sistema de retención infantil funcione correctamente.

### ● Accidentes

Hay que aplicar la conducta PAS: Proteger, Avisar y Socorrer. Para ello es conveniente conocer algunas técnicas de primeros auxilios en carretera. Entre ellas, es importante comprobar las funciones vitales; si la víctima está inconsciente y no respira bien, realizar la maniobra de reanimación cardiopulmonar (RCP); no sacar nunca del

vehículo al accidentado si su vida no corre peligro; y no quitar el casco a un motorista, salvo que no respire o lo hace con dificultad.

### ● En caso de vuelco

En el caso de sufrir un accidente que acabe en vuelco, ante todo, es vital mantener la calma. En estos casos, se recomienda usar el brazo y el codo como almohadilla para la cabeza, ya que al desabrochar el cinturón con el brazo libre, amortiguará la caída. A la hora de salir del coche, habrá que colocar las piernas delante de tu tronco y cabeza, es decir, arrastrando el trasero hasta que la víctima pueda ponerse de pie.



ALBERTO ESCRIBANO

@albertoescr

VACACIONES | OPCIONES

## Escapada para un verano diferente

**S**e acerca el verano y las escapadas se presentan como una buena opción para disfrutar de las vacaciones y el tiempo libre. Más allá de la oferta de sol y playa, en España existe una gran variedad de entornos rurales que desprenden encanto en cada uno de sus rincones. Y entre ellos están las 79 localidades de la Asociación de los Pueblos Más Bonitos de España, destinos idóneos para pasar un verano distinto.

Los Pueblos Más Bonitos de España son una buena opción para disfrutar en la época estival

- Una asociación engloba a 79 pintorescas localidades del país

Aunque cualquiera de estos municipios son perfectos para unos días de desconexión, GENTE ha seleccionado algunos de ellos para disfrutar durante esta época estival con la familia, los amigos, la pareja o incluso en solitario, una modalidad cada vez más demandada.

### Leyenda amurallada

Uno de estos pueblos es Morella, situado en el norte de la Comunidad Valenciana, a 60 kilómetros de la costa en una posición estratégica. Sus dieciséis torres, seis portales y casi dos kilómetros de muralla configuran una silueta única para el visitante, coronada por el imponente castillo. De-

clarada Conjunto Histórico-Artístico, en la localidad se ha llevado a cabo un excelente trabajo de rehabilitación que merece la pena conocer y visitar.

### La villa de las flores

La comarca de Níjar (Almería) se presenta como una de las mejores opciones para disfrutar este verano por integrar parte del Parque Natural de Cabo de Gata, uno de los paisajes de mayor riqueza geológica de España. Los espacios naturales combinan con las calles y pintorescas viviendas, donde las flores rompen el predominio del color blanco en las edificaciones.

EXISTE UNA GRAN VARIEDAD DE ENTORNOS RURALES MÁS ALLÁ DE LA PLAYA

EL PARQUE DE CABO DE GATA ES DE LOS DE MAYOR RIQUEZA GEOLÓGICA



**LASTRES (ASTURIAS):** La villa marinera de Lastres, en la costa oriental asturiana, ofrece al visitante un atractivo binomio entre bellos paisajes azulados y la tranquilidad del Cantábrico, idónea para desconectar durante este verano y disfrutar de su plaza.



**ANSÓ (HUESCA):** La belleza pirenaica de Ansó es una buena opción para quienes buscan la montaña. Esta localidad conserva uno de los cascos urbanos mejor conservados del Pirineo, declarado Bien de Interés Cultural como conjunto arquitectónico.



**MOJÁCAR (ALMERÍA):** Es una opción idónea para los que apuesten por una escapada pintoresca, en una villa caracterizada por el color blanco de sus casas en lo alto de una montaña, por las flores de sus balcones y por sus viviendas con arcos y cúpulas.

**H** HOTEL SPA LA PRINCESA ¿Tienes pensado casarte?

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

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

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





La influencer  
Isa Ramos



La instagramer  
Victoria Gómez



BPCR



COLUMBIA

#### VUELVEN LAS DIADEMAS ANCHAS:

Las diademas anchas y rematadas con un nudo en la parte superior regresan con fuerza y no solo para ocasiones especiales. Desde Lyst indican que su demanda creció en un 83% en España justo después de que Kate Middleton llevara una en el bautizo de su sobrino Archie.



FUN&BASICS

**CALZADO 'UGLY':** Las sandalias 'ugly', de aire masculino y apreciadas por su comodidad, siguen en el top ten de las más vendidas de Lyst.

HUNKERMÖLLER

VENCA



te importante del mercado. Un verano más, las alpargatas, desde las más clásicas a las más modernas y adornadas con detalles de joyas y tachuelas, competirán por el primer puesto junto a las chanclas de piscina con logo.

#### Detalles para el pelo

Por su parte, la periodista y ahora también estilista Sara Pellicer, explica a GENTE que "los pendientes y collares con conchas" serán fundamentales una vez más.

Finalmente las gafas de sol, grandes y geométricas y "las que parecen una pantalla de cine", van ganando terreno, remarca Pellicer.

## TENDENCIAS | COMPRAS

# Capazos y alpargatas de rafia para el verano

Los complementos con conchas y las gafas de sol grandes y geométricas serán clave esta temporada

● En GENTE hemos seleccionado algunas de las propuestas más destacadas para lucir durante el periodo estival

POR **SOFÍA CARMONA** (@sophiecarmona)

**E**l verano es una de las épocas preferidas por las amantes de la moda a la hora de lucir complementos. Y es que, durante el periodo estival, las prendas se vuelven más ligeras y sencillas y los accesorios son claves para otorgarles nuevas posibilidades.

El buscador de moda Lyst revela a GENTE que, de nuevo, los bolsos de rafia junto a las sandalias 'ugly' serán claves esta temporada en base a los registros

realizados por los usuarios de esta plataforma en España.

#### Sí a las sandalias

Dentro de los capazos y, aunque se presentan en multitud de formas y colores, los rematados con detalles de piel e inspirados en el creador por Loewe se imponen a los redondos que, no obstante, seguirán ocupando una par-



**Los elegidos:** En GENTE apostamos por estos productos para cuidar el pelo en verano. La imagen está hecha en una de las suites del Gran Meliá Fénix de Madrid (C/Hemosilla,2).



**ACLARA:**

Es fundamental hacerlo con agua dulce, después de un baño en el mar o en la piscina para eliminar residuos que dañan la cutícula.

**PROTEGE:**

Un truco para proteger el pelo antes de la exposición solar es aplicar un aceite protector de Argán o Karité, ya que combaten la sequedad y lo repara y sana las puntas. Además, utiliza una gama solar de productos antes, durante y después de las exposiciones prolongadas al sol, para protegerlo, fortalecerlo, nutrirlo e iluminarlo.

**BEBE:**

Con la llegada del calor, el cabello se seca, por lo que es clave beber suficiente agua para mantenerlo hidratado y con sensación de frescor.

**BELLEZA | CONSEJOS**

**Que el brillo del sol no apague tu pelo**

El cabello necesita cuidados cuando se expone al cloro o a la sal • Los expertos apuestan por aclararlo, protegerlo y tapanlo • Nutrirlo a través de la alimentación ayuda a que el verano no le pase factura

POR MAMEN CRESPO COLLADA (@mamencrespo)

**C**on la llegada de agosto y de las vacaciones, los planes al aire libre se multiplican y la playa y la piscina se convierten en los lugares más frecuentados. La mayoría estamos concienciados de que tenemos que proteger rostro y cuerpo del sol, pero son pocos los que incluyen al pelo en la rutina de cuidados de la época estival.

Los expertos advierten de que es uno de los grandes damnificados por los rayos del sol, por la sal del mar y por el cloro de la piscina. Con el fin de que luzca perfecto a tu vuelta, en GENTE te damos unos consejos, avalados por el equipo artístico de Llongueras, con el fin de que el brillo del sol no apague el de tu pelo.



**PROTECCIÓN**

**No te olvides de rostro y cuerpo en tus escapadas**

El rostro y el cuerpo también necesitan protección cuando se exponen a los rayos del sol. Te recomendamos algunos solares y productos para después de tomar el sol, con el fin de que disfrutes de tus días de piscina y playa sin quemarte y sin que tu piel sufra las consecuencias de la exposición prolongada a los rayos.

**TAPA:**

Una de las formas más efectivas de proteger el cabello es cubrirlo con una gorra, sombrero o pañuelo, principalmente medios y puntas.

**NUTRE:**

Las vitaminas son muy beneficiosas, por ello se recomienda aportarle A, C, D, H y K, además de minerales, a través de batidos compuestos, por ejemplo, de plátano, fresas o nueces.

**EVITA:**

En esta estación del año se debe prescindir del uso de herramientas de calor como secadores, planchas o tenacillas. El cabello debe secarse al aire libre.

**ALIMENTA:**

Cereales, frutas y verduras ricas en potasio, fósforo o hierro aportan de manera natural al cabello lo necesario para equilibrarlo y mantenerlo en excelentes condiciones.

**CORTA:**

Las puntas abiertas favorecen la deshidratación y dañan la hebra del cabello. Por ello, es recomendable cortar un par de centímetros antes de iniciar el viaje.

**E**l calor es uno de los enemigos de la circulación. Y Cristina Castaño lo sabe porque sus piernas cansadas lo sufren en cuanto llegan las altas temperaturas. Por eso, no lo ha dudado y se ha convertido en imagen de la I Guía de Recomendaciones Posturales de la marca Aquilea, donde se presta especial atención a conseguir unas piernas ligeras.

El verano lo va a disfrutar en casa y en la playa, esperando a que Antena 3 estrene su nueva serie, 'Toy boy', donde da vida a Macarena, una mujer rica que tiene como amante a Jesús Mosquera, cuyo personaje acabará en la cárcel por asesinato.

#### ¿Cómo vas a pasar el verano?

Entre semana estoy en Madrid y los fines de semana tengo gira. Estoy encantada, para mí son vacaciones poder estar en mi casa y decorarla, porque me acabo de mudar. Eso no he podido hacerlo durante el año porque he viajado mucho. Ahora me iré a algún sitio de playa a descansar.

#### ¿Dónde notas el cansancio y el estrés?

Tengo piernas cansadas de por sí. Los tacones que he tenido que utilizar toda mi vida para trabajar... ¿Sabes lo que es ir a un evento con tacones de 10 centímetros y tener que aguantar de pie? Es una barbaridad. También me afecta el calor en los rodajes. Muchas veces no se puede poner el aire acondicionado porque hace ruido, y entonces se me hinchan las piernas.

#### ¿Cómo te cuidas?, ¿eres más de tratamientos o de deporte?

Yo soy más de deporte y de estar atenta a la alimentación. De cuidarme desde dentro para que se note fuera. Un tratamiento está bien en un momento dado, pero a no ser que sea una cirugía, es temporal y la alimentación es a largo plazo.

#### ¿Llevas a rajatabla tu dieta?

Sí. Claro que hay épocas en la que cojo unos kilos porque como lo que quiero, como todo el mundo. Pero desde muy joven he sido muy consciente de que la alimentación era fundamental, no solo para verme yo físicamente como quiero, sino para prevenir lo que me viene de herencia. La alimentación es nuestra medicina y somos lo que comemos.

#### ¿Qué deportes son los que más practicas?

Tengo un entrenador con el que hago tonificación tres o cuatro días a la semana, y eso lo llevo a rajatabla. Por otro lado, cuando puedo, hago cardio por mi cuenta y yoga también. A largo plazo, el yoga es lo mejor.

#### Pronto se estrenará nueva serie en Antena 3, 'Toy boy'. ¿Qué Cristina vamos a ver?

No vais a reconocer en mí a ninguno de los personajes que he interpretado hasta ahora. El cambio es brutal, no solo físicamente, sino porque es un personaje distinto, con otra energía. Es un thriller. Interpreto a una mujer muy poderosa, que sufre y que tiene muchas carencias.



## CRISTINA CASTAÑO

**"La alimentación es nuestra medicina y somos lo que comemos"**

Tras el verano estrenará en Antena 3 'Toy boy', una serie que también emitirá Netflix ● En octubre, su obra llegará al Teatro Español de Madrid ● Hasta entonces irá a la playa y disfrutará de su nueva casa

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

#### ¿Ha sido complicado quitarse de encima el papel de 'La que se avecina'?

Sí, de hecho hay gente que cree que no me he ido todavía. Pero yo no puedo estar más que agradecida a la serie, así es que no tengo problema. Creo que es una cuestión de tiempo.irme fue una decisión acertada y el tiempo me va dando la razón, porque no he parado de trabajar y porque he afrontado nuevos personajes que me han llenado y que al público le están gustando desde que me marché.

#### Tu nuevo papel va a romper estereotipos porque se trata de una mujer madura, que le paga todo a su amante. Estamos acostumbrados a ver justamente lo contrario.

Es una mujer que conduce un Ferrari rojo maravilloso, que tiene una mansión con una piscina gigante y con playa privada.

"OJALÁ LLEGUE EL RECONOCIMIENTO INTERNACIONAL. TODO PUEDE PASAR"

"IRME DE 'LA QUE SE AVECINA' FUE UNA DECISIÓN ACERTADA, NO HE PARADO DE TRABAJAR"

Además, en la empresa familiar es la líder. Cuando tenía que rodar con Jesús Mosquera, que es mi 'toy boy', aparecía el Ferrari rojo y estábamos los dos locos. Por otro lado, hay un contraste con la otra Macarena, que es como se llama el personaje, que es una persona que sufre mucho con su hijo adolescente, que tiene muchos problemas.

#### Esta serie puede hacer que te llegue la fama a nivel internacional porque va a verse en Netflix. ¿Lo estás digiriendo ya?

Bueno, nunca se sabe. La cuestión es que ahora todo puede pasar, esto es verdad. 'La Casa de Papel' y Penelope Cruz nos han enseñado que es así. Ojalá. Yo voy a seguir trabajando por lo que es mi profesión y mi pasión.

#### ¿En qué estás trabajando ahora?

Estoy de gira por los teatros con 'Quién es el señor Smith'. Retomaremos en octubre. Por fin vamos a estar en el Teatro Español, en Madrid. Llevamos recorriendo España todo el año y tenemos muchas ganas de a la capital, que es la plaza importante.

#### ¿Cómo te sientes sobre las tablas?

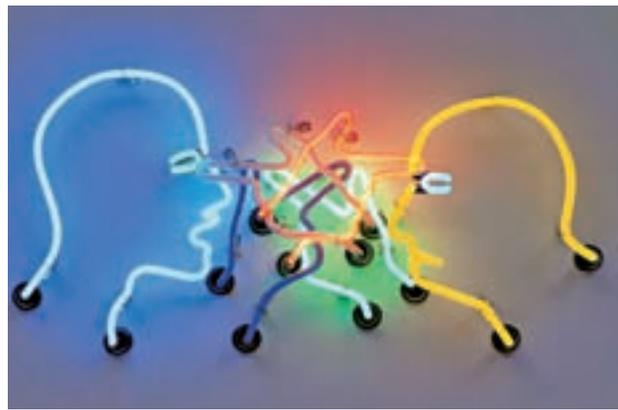
Me siento muy bien y, sobre todo, me parece que nos ha dado la vida este año de gira. A la hora de presentarlo en Madrid ya está hecho y lo bonito del teatro es que siempre estás descubriendo. Tú en la televisión haces una escena y ya está, no puedes trabajar más en ella. En el teatro, puedes mejorar un texto hasta el último día. Lo bonito es descubrir cada día cosas nuevas.





**ANTES DEL ARTE:** Los artistas de la muestra insisten en la recuperación de la voluntad de vincular arte y ciencia, interés propio de algunas vanguardias históricas que había permanecido latente en la tradición de la abstracción geométrica.

>> Museo de Arte Contemporáneo de Alicante | Hasta el 15 de septiembre



**BRUCE NAUMAN:** Con abundantes referencias a la música, la danza, la literatura y la filosofía, esta exposición genera en el espectador reacciones asociadas a la provocación, el conflicto, la tensión y la desorientación.

>> Museo Picasso Málaga | Hasta el 1 de septiembre



**BELLAS ARTES DE ASTURIAS:** 'El fotógrafo que nunca existió' se podrá visitar durante todo el verano, además de la exposición permanente. La muestra está dedicada a José Zamora Montero, capataz de minas de la Real Compañía Asturiana.

>> Planta baja. Palacio de Velarde (Oviedo) | Hasta el 6 de octubre



**FONDOS HISTÓRICOS:** Uno de los principales museos de Cádiz acoge abundantes objetos de los siglos XVIII y XIX, relacionados con el asedio a la ciudad por parte de las tropas napoleónicas entre 1810 y 1812 y con la promulgación de 'la Pepa'.

>> Museo Cortes de Cádiz | Permanente



**ACTRICES ICÓNICAS:** Muestra donde el protagonismo es para las imágenes simbólicas y frases célebres de las grandes actrices del cine, el arte con más adhesión popular del siglo XX. Colección de Vicenç Arroyo.

>> Museo del Cine (Girona) | Hasta el 29 de septiembre



**EL PAISAJE RECONFIGURADO:** Además de pintura, dibujo y escultura, la exposición incluye vídeos e instalaciones multimedia, una modalidad que representa la vanguardia de la investigación artística de las últimas décadas.

>> Centro Botín (Santander) | Hasta el 15 de septiembre

## EXPOSICIONES | MUSEOS

# Visitas culturales para sofocar el calor veraniego

Aunque contra el sol y la playa es difícil luchar en el mes de agosto, son decenas las ciudades españolas con una programación museística de gran valor para estas semanas ● GENTE ha seleccionado algunas de ellas

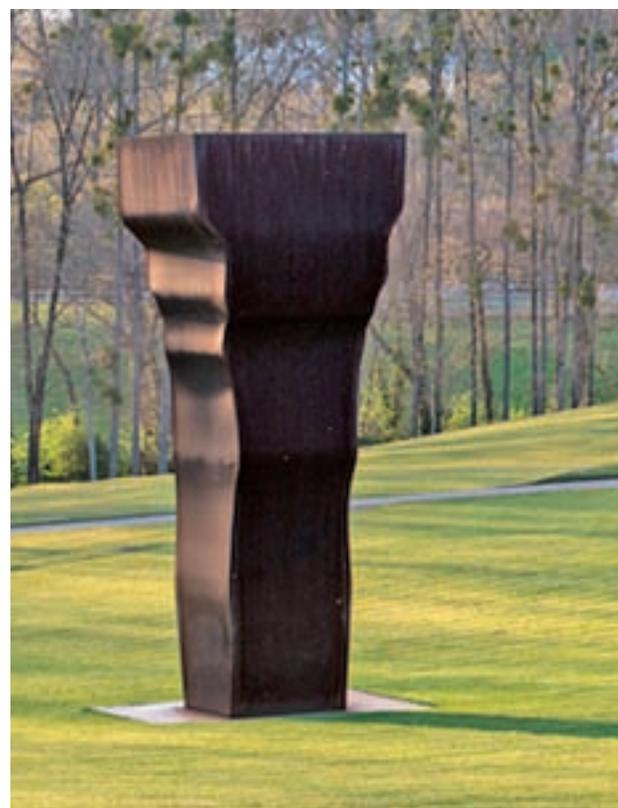
POR ALBERTO ESCRIBANO GARCÍA (@albertoescr)

**A**gosto, mes por excelencia de las vacaciones en España para millones de personas, no está reñido con los planes culturales y todas aquellas propuestas que van más allá del sol y la playa, líderes indiscutibles de las preferencias de pequeños y mayores. Para ayudar a encontrar y a elegir una de ellas, GENTE ha seleccionado algunas de las exposiciones que durante las próximas semanas estarán

abiertas al público en alguno de los cientos de museos repartidos por la geografía española y especialmente en las zonas más turísticas de las costas.

### Arte y naturaleza

Quienes opten por la cultura al aire libre y elijan el norte de España, no pueden perderse el museo Chillida Leku, en Hernani, donde las esculturas



**CHILLIDA LEKU:** Museo único, confeccionado en sí mismo como una gran obra de arte donde la fusión entre arte y naturaleza se produce de una manera natural. Las esculturas se integran en el paisaje como si siempre hubieran formado parte de él.

>> Hernani (Guipúzcoa) | Calendario de eventos en [Museochillidaleku.com](http://Museochillidaleku.com)

se integran en el entorno como si de vegetación autóctona se tratara.

En Cádiz, justo el otro extremo de la Península, tienen un lugar que no se debieran perder los amantes de la historia de nuestro país. Allí, en el Museo de las Cortes de Cádiz, encontrarán materiales de gran valor de hace más de 200 años.

MÁLAGA ES UNA DE LAS CIUDADES EN AUGE CULTURALMENTE HABLANDO

Málaga es una de las ciudades de España que más importancia ha adquirido en los últimos años en lo que al arte se refiere. Y mucha culpa de ello la tiene el Museo Picasso, uno de los más visitados de la capital, donde hasta el 1 de septiembre se puede disfrutar de la muestra de Bruce Nauman.

## RECOMENDACIONES | LECTURAS

# Un verano de amor y romance

La novela romántica está viviendo su mejor momento gracias al tirón de Megal Maxwell o Elísabet Benavent

● Desde GENTE hemos preparado una selección con los títulos más destacados de la temporada

POR **SOFÍA CARMONA** (@sophiecarmona)

La novela romántica está viviendo este verano una época dorada gracias al tirón de reconocidas escritoras nacionales como Megan Maxwell, Isabel Keats, Elísabet Benavent o Lara Smirnov. Autoras de recientes textos ligeros y entretenidos en los que las protagonistas, mujeres modernas y actuales, viven divertidas y casuales historias de amor.

Junto a estos relatos surgen también libros ambientados en épocas pasadas. Es el caso de 'La librería de los corazones solitarios' de Robert Hillman, que aborda los estragos del Holocausto en sus protagonistas, o 'El legado de la Villa de las Telas' de Anne Jacobs, que retrata el importante papel que cobró la mujer durante la Primera Guerra Mundial.

## Reconocida trayectoria

Esta temporada regresan también autores consagrados y con una importante trayectoria a sus espaldas. El italiano Federico Moccia acaba de publicar 'Mil noches sin ti', la esperada segunda parte de 'Esta noche dime que me quieres'. Por su parte, Danielle Steel presenta 'Cuento de hadas', un apasionante relato mágico de la joven Camille.



**También en digital:** Si eres de los que prefieres leer en formato electrónico, ya sea en la tablet o en el e-reader, la editorial Zafiro cuenta con importantes títulos como 'Velos. ¿Estás lista para el Diablo?' de Alissa Brontë, o 'Igor' de Fabiana Peralta.



## ISABEL KEATS

**"El humor es fundamental en las relaciones de pareja"**

Isabel Keats está de enhorabuena. La editorial Harlequin ha publicado la edición en bolsillo de su novela 'Te quiero, baby'. Un texto en el que narra la historia de amor de Raff, un americano con más dinero que buen gusto, e India, procedente de una de las mejores familias de Madrid. En septiembre presenta además su nueva obra 'Mil campanas'.

## ¿Qué vamos a leer en 'Te quiero, baby'?

Es una historia para desconectar. En verano es perfecta porque no es nada profunda y además es entretenida.

**Raff, el protagonista, desea casarse y encontrar a su media naranja en tres meses.**

Realmente la historia habla de un flechazo. Raff no está buscando el amor, pero se lo encuentra de golpe y lo prepara todo para conseguir a una mujer que no conoce. Aunque es entretenida, también tienes unas gotas de drama.

**En tus novelas el humor es muy importante.**

El humor es fundamental en las relaciones.

**¿Qué libros no faltarán en tu maleta este verano?**

Me han hablado muy bien de 'Tus pasos en la escalera' de Antonio Muñoz Molina, aunque también leeré romántica. En verano leo mucho, así que caerán bastantes.



CINE | ESTRENOS DE VERANO

# Un mes de lo más animado en la cartelera

Agosto es una buena oportunidad para que las salas mejoren sus cifras de asistencia ● El extenso abanico se mueve entre la comedia y el terror

FRANCISCO QUIRÓS SORIANO  
@franciscoquiros

La temporada veraniega en general y el mes de agosto en particular son periodos un tanto ambiguos para el mundo cinematográfico. Es cierto que, con la llegada de las vacaciones, los espectadores disponen de más tiempo libre para acer-

carse a las salas, pero también es verdad que esa oferta del séptimo arte debe convivir con unas propuestas de ocio relacionadas con la época estival. Esa dicotomía tampoco deja indiferentes a las productoras: mientras algunas apuestan por llevar a la cartelera los mejores títulos de la temporada, otras no arriesgan demasiado, optando por títulos más familiares, donde la animación y las tramas

ligeras sirven como reclamo para los más pequeños de la casa.

**Mezcla**

Así, da la casualidad de que el mismo día que se estrene 'Érase una vez... en Hollywood', el último trabajo de Quentin Tarantino (con un reparto de lujo en el que están Brad Pitt y Leonardo DiCaprio), también se hará un hueco la secuela de 'Mascotas', uno de esos filmes amables a los que nos referíamos



'Mascotas 2' llega a las salas el 9 de agosto

en líneas anteriores. Además, en esta cartelera veraniega, como en botica, habrá de todo. El 'thriller' y el terror tendrán su espacio gracias a estrenos que juegan con los elementos de la naturaleza. Estos son los casos de 'Venganza bajo cero' (muy recomendable) e 'Infierno bajo el agua'. Por otro lado, la nostalgia demuestra su efectividad en el ámbito del marketing a través de las secuelas de 'Angry birds 2' y de la enésima entrega de 'Fast & Furious'.



**GRANDES EXPECTATIVAS:** La novena película de Quentin Tarantino está ambientada en la década de los 60, con la llegada del hombre a la luna y los crímenes de Charles Manson.

'ÉRASE UNA VEZ... EN HOLLYWOOD' | ●●●●● >> Director: Quentin Tarantino. Reparto: Brad Pitt, Leonardo DiCaprio, Margot Robbie. Duración: 162 minutos.

ALTERNATIVO VIDENTE AFRICANO

**MAESTRO KARAN**

Gran experiencia en la solución de cualquier problema

Rapidez y garantía, en menos 7 días tus problemas estarán resueltos: vuelta de la persona amada, cura de la impotencia sexual, previene el mal de ojo, mejora la vida familiar, protege frente a los enemigos y soluciona todo aquello que te preocupa. Trabajo conjuntamente con un gran centro especializado de África. Utilizamos su magia para darle a conocer su camino y destino a seguir a través de una videncia clara de su pasado, presente y futuro.

Consultas en mi gabinete o por correspondencia si no puede desplazarse

**GARANTÍA TOTAL 600 806 572**



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



Los servicios obligatorios de los hoteles dependen de sus estrellas y de la normativa regional

**ALOJAMIENTOS | ESTUDIO COMPARATIVO**

# Los servicios que podemos exigir a los hoteles

Las obligaciones de los establecimientos hosteleros con sus clientes varían en función de su categoría y de la comunidad en la que estén • La empresa Legálitas ha analizado las diferencias que existen entre ellos

POR GENTE (@gentedigital)

**E**n verano, cuando los viajes y escapadas aumentan, muchos eligen un hotel como su alojamiento para las vacaciones. La mayoría tiene claro, en términos generales, lo que incluye el dinero que está abonando, como sus horarios, dietas y algún extra que hubiera contratado. Pero en muchas ocasiones, el cliente desconoce las cosas a las que tiene derecho por ley. Por este motivo, la empresa especializada en asesoría legal Legálitas ha analizado la normativa de los principales destinos turísticos de nuestro país y

CATALUÑA Y MADRID NO OBLIGAN A TODOS A TENER TELEVISOR

EL WIFI EN EL DORMITORIO ES UNA CORTESÍA EN LA MAYORÍA DE LOS CASOS

comprobado algunas de las prestaciones y servicios (cantidad de ellos desconocidos por la mayoría de los huéspedes) que deben ofrecer los establecimientos hoteleros según su número de estrellas y la comunidad en la que se encuentren.

**Televisor:**

Gran parte de las autonomías tienen por obligación incluir una televisión en el dormitorio del hotel, sin importar su categoría. Como curiosidad, en Madrid no es obligatorio en los hoteles de una estrella, al igual que en Cataluña, donde tampoco lo es para los de dos.

**Teléfono:**

Andalucía, Cataluña, Canarias, Cantabria y País Vasco son algunos ejemplos donde es obligatorio disponer de teléfono en los dormitorios de todas las categorías. Sin embargo, en lugares como la Comunidad Valenciana y Galicia, solo es así en hoteles de tres estrellas o más. En los es-

**SUPERFICIE**

**Las medidas de la habitación, según las estrellas**

El tamaño mínimo de las habitaciones según la categoría del hotel es muy parecido en las distintas comunidades autónomas. En general, son 17 metros cuadrados (cinco estrellas), 16 m2 (cuatro estrellas), 15m2 (tres estrellas), 14 m2 (dos estrellas) y 12m2 (una estrella). Sin embargo, hay diferencias, por ejemplo, en Cataluña, donde la dimensión mínima de una habitación doble en un hotel de Gran Lujo es de 16,5m2, en uno de cinco estrellas es de 16m2, y las de un establecimiento de una estrella son de 11m2, uno menos que en otras comunidades.

EN GALICIA HAY QUE PEDIR EL CAMBIO DE TOALLAS A PARTIR DE 3 ESTRELLAS

LOS 5 ESTRELLAS DE ANDALUCÍA Y MURCIA DEBEN TENER TELÉFONO EN EL BAÑO

tablecimientos de cinco estrellas de Andalucía y Murcia es obligatorio disponer de teléfono también en el baño.

**Internet:**

En ocasiones, es posible que el wifi de las zonas comunes alcance hasta los dormitorios o que se disponga de conexión a Internet, pero solo como cortesía y no como exigencia. Castilla y León y Galicia sí deben contar con ello en la habitación en hoteles de tres o más estrellas, así como en Andalucía y Canarias a partir de cuatro. Por otro lado, en Murcia solo se exige en los cinco estrellas.

**Cambio de toallas:**

Se da por hecho en la mayoría de los hoteles, aunque hay matices. Si bien la normativa de algunas comunidades no hace mención explícita, Castilla y León, Murcia, Islas Baleares y la Comunidad Valenciana, por ejemplo, sí obligan al reemplazo de toallas diario en todos los establecimientos. En Galicia solo es obligatorio en hoteles de a partir de tres estrellas bajo petición.

**Jabón, gel y champú:**

El jabón de manos es prácticamente imprescindible en las habitaciones de hotel, tal como mencionan claramente normativas de comunidades como Galicia, Cantabria, Murcia o Baleares. Menos obligatorio es el gel de baño en la ducha, como en Cantabria, donde solo lo es en hoteles de cuatro o cinco estrellas. En cuanto al champú, mientras que en Galicia siempre es obligatorio, en Murcia y Baleares solo lo es a partir de tres estrellas, y en Cantabria, a partir de las cuatro.

