



lo celebramos con
increíbles ofertas de Aniversario

Descubre nuestras ofertas en el interior

Día 40 la plaza dia.es clarel

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

SUPER EFECTIVO Avenida de la Albufera, 111
T. 91 477 42 98

VENTA RECUPERABLE • COMPRO ORO • PRÉSTAMOS PERSONALES

ACTUALIDAD | PÁG. 4

El otoño que llega este lunes 23 será más cálido de lo habitual

La Agencia Estatal de Meteorología (Aemet) prevé que se supere la media de temperatura por noveno año consecutivo en esta época • En cuanto a las lluvias, los modelos no dejan claro si se acabará la sequía de este año

MUYFAN | PÁG. 14

“Cada día entiendo menos el éxito de la serie ‘Cuéntame’”

Imanol Arias analiza su momento profesional, inmerso en proyectos de cine, TV y teatro



VALDEMINGÓMEZ | PÁG. 9

‘Guerra’ vecinal contra la basura

La posible llegada de más residuos a Valdemingómez, en esta ocasión procedentes de la Mancomunidad del Este, ha puesto en pie de guerra a los vecinos del Ensanche de Vallegas • Aseguran que no lo van a consentir y amenazan con el inicio de nuevas movilizaciones de protesta



DEPORTES | PÁG. 12

Madrid coge el testigo de Pekín

Apenas una semana después de la consecución del Mundial, el baloncesto español mira a las competiciones de clubes • La Supercopa Endesa, primera cita de la temporada



LA FRASE

"Me encantaría que el Vaticano se llene con toda la inmigración ilegal"

Javier Ortega Smith

El secretario general de Vox respondió al cardenal Carlos Osoro, quien criticó a este partido instando a construir puentes en lugar de muros.

LA CIFRA

5%

El precio de la gasolina se pone más crudo

La subida del precio del barril de Brent tendrá repercusión a la hora de llenar el depósito de los vehículos.

LOS PERSONAJES



Primera reunión en un pulmón verde

La presidenta de la Comunidad, Isabel Díaz Ayuso, y el alcalde de la capital, José Luis Martínez-Almeida, mantuvieron un encuentro informal en el Parque del Retiro, un formato que pretenden repetir.

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@gentemadrid.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

Votar y botar

MAMEN CRESPO COLLADA · REDACTORA JEFE

Me ha hecho muy feliz que la selección española de baloncesto se haya convertido en campeona del mundo. Me encanta ver cómo, gracias a esta victoria, España ha vuelto a estar de acuerdo durante unas horas, después de estos meses en los que los ciudadanos tenemos voces distintas ante la situación política que vivimos. Sin embargo, tengo una lectura negativa del partido que el pasado domingo enfrentó a España con Argentina. Y es que no me gustó nada que ni el rey Felipe VI ni doña Letizia, ni el presidente del Gobierno, Pedro Sánchez, acompañaran a los jugadores en ese día tan importante, no solo para ellos, sino para nuestro país. Una vez más, la situación de desgobierno que tenemos ha vuelto a ser protagonista, ya que, por los encuentros previstos en Zarzuela para este lunes y martes con las distintas formaciones políticas, Don Felipe no pudo desplazarse a presenciar el encuentro, como estoy segura que le hubiera gustado por la actitud que tuvo con la plantilla cuando les recibió. Sorprendente que doña Letizia, que celebró su cumpleaños el domingo, llegara a reconocer que todos en casa estaban más pendientes de la tele que de su comida de celebración. Por su parte, el presidente del Ejecutivo en funciones tuvo la excusa perfecta: su visita este lunes a Almería y Albacete, dos de las zonas más afectadas por el paso de la DANA por nuestro país. Y, si no, le hubiera valido con decir que tenía cita con el Rey este martes. Yo creo que hay tiempo para todo y que podría haber asistido, aunque entiendo que los cientos de afectados por las tormentas votarán el 10 de noviembre en las nuevas elecciones, mientras que los jugadores de la selección lo único que botan masivamente es el balón.

SÍGUEME EN LAS REDES SOCIALES:

@mamencrespo
@mamencrespocollada

LA FOTO DE LA SEMANA



El oro sigue llegando desde el lejano Oriente

Primero fue el Mundial de 2006, después la plata olímpica de 2008 y, por último, un nuevo campeonato del mundo. La selección masculina de baloncesto sigue ampliando su leyenda tras el éxito de China, un triunfo que celebraron el lunes en Moncloa y Zarzuela.

EL SEMÁFORO



Otro episodio en la lacra de la violencia machista

La localidad de Valga vive jornadas de luto después de que un hombre asesinara a su expareja, a su exsuegra y a su excuñada. En 2019 han muerto 41 mujeres por violencia machista.



Alejandro Sanz, con el bolsillo 'partío'

Un juez ha condenado al artista madrileño a pagar 5,4 millones de euros a la mánager Rosa Lagarrigue. La razón, la ruptura unilateral en el año 2016 del contrato que les unía.



Un elenco que sella la brecha de género

El martes 24 FEDEPE entregará sus premios anuales a mujeres que destacan en el ámbito profesional. Pilar López, presidenta de Microsoft España, está entre las galardonadas.



@gentedigital

LA FÓRMULA SECRETA PARA UNA PIEL FIRME: BEBER COLÁGENO

Una piel bella, sin arrugas ni celulitis, hace sentirse segura y atractiva. Hasta ahora nunca había sido tan fácil hacer algo eficaz al respecto. Una bebida de colágeno, Signasol disponible en farmacias, reafirma la piel desde el interior. Nos gustaría saber cómo funciona y qué se esconde en estos modernos frasquitos.

Belleza sin arrugas – con una piel firme en todo el cuerpo

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. 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.

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, Inés L. nos explica: «Al principio

no creía que Signasol mejorara realmente la piel, pero mi piel se ha vuelto considerablemente más bonita y está más hidratada. ¡Lo puedo recomendar!». Pilar D. nos cuenta también encantada: «Gracias a las ampollas bebibles me recargo con "Anti-Aging" desde el interior. Estoy sorprendida de lo bien que funciona».

Resultados impresionantes después de tan solo 8 semanas:

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

Perfecto para la piel estropeada del verano

Para una piel radiante y bella

De venta en farmacias: CN - 117551.8
www.signasol.es

Prokach et al., 2014, Skin Pharmacol Physiol 27:113-118; Prokach et al., 2014, Skin Pharmacol Physiol 27:47-55; Schunck et al., 2015, Journal of Medicinal Food 18(12):1340-1348 • La imagen representa a una afectada, testimonios con nombres modificados

NOVEDAD

UN ESTUDIO CON RESULTADOS IMPRESIONANTES

¡Una crema hace desaparecer las rojeces faciales!

El enrojecimiento facial en la nariz y en las mejillas es para muchas mujeres un molesto problema estético. ¡Pero ahora hay una solución! Ya que un estudio acaba de confirmar que una innovadora crema anti-rojeces llamada Deruba, de venta exclusiva en farmacias, reduce el enrojecimiento facial de forma eficaz e inmediata.

Una innovación contra el enrojecimiento facial

Las rojeces del rostro a menudo son causadas porque los vasos sanguíneos se dilatan, se irrigan más de lo normal y se traslucen en la piel. En un intensivo trabajo de investigación dermocosmético se ha desarrollado una crema especial anti-rojeces con el nombre de Deruba. ¡Con un triple

efecto único Deruba oculta de forma inmediata el enrojecimiento facial, lo atenúa a largo plazo y se concentra en su prevención!

Un estudio muestra impresionantes resultados

Un estudio ha presentado impresionantes resultados: el 91 % de los participantes

confirman que Deruba reduce de forma inmediata y visible el enrojecimiento facial y los pequeños vasos sanguíneos. Más del 50 % indicó que sus rojeces cutáneas a largo plazo se habían atenuado. El triple efecto de Deruba lo hace posible: los pigmentos micro-



Además, el principio activo α -Bisabolol reduce las rojeces del rostro a largo plazo. Aún más, la combinación especial de filtros solares con un FPS 50+ bloquea el 98% de la radiación UVB. Así, Deruba contrarresta el desarrollo de nuevas rojeces e incluso el envejecimiento de la piel causado por los rayos UV.

Es la solución perfecta: ¡Deruba sustituye tanto al tratamiento de cuidado diario de la piel como a la base de maquillaje! Gracias a su ligera y agradable textura, Deruba se aplica fácilmente sobre la piel sin obstruir los poros.

(La imagen representa a una afectada)

Innovadora crema anti-rojeces ¡Por fin en España!

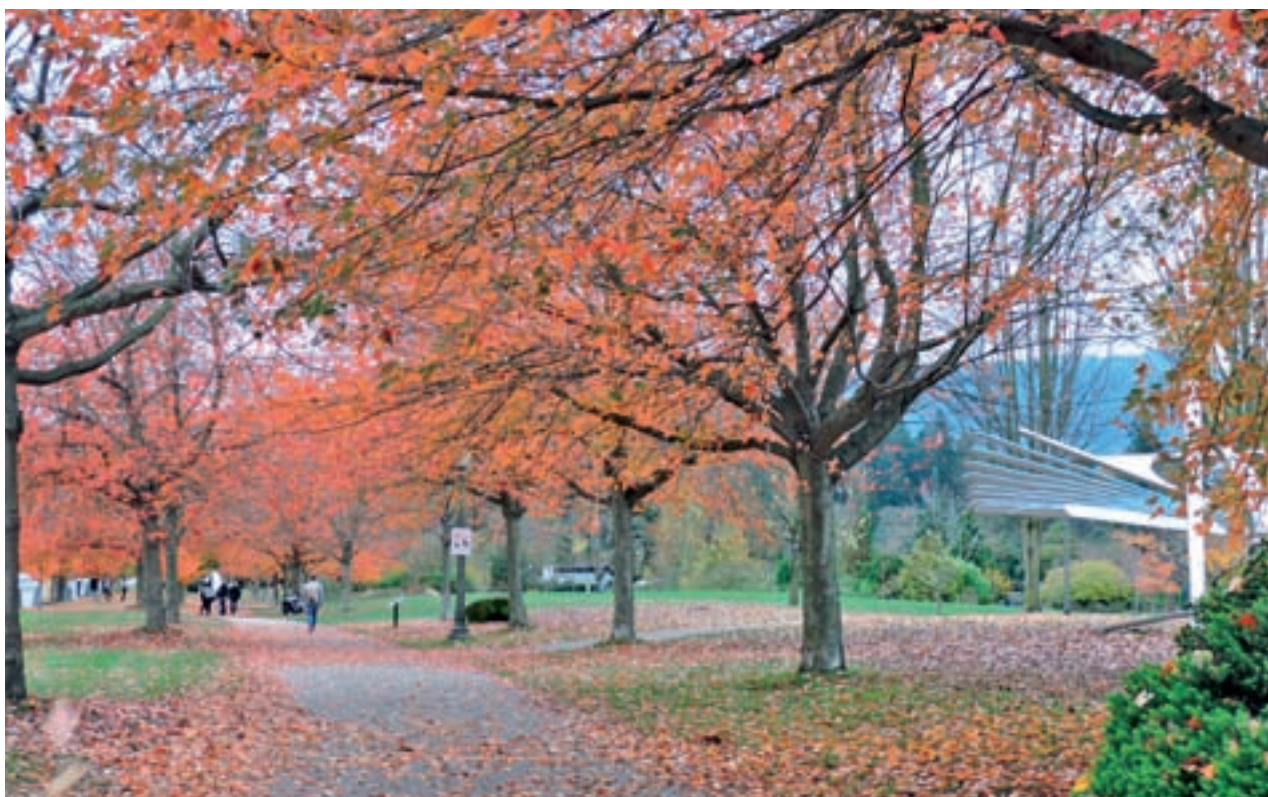
Para su farmacia:
Deruba
(CN - 195150.2)

Si Deruba no está disponible, se puede pedir de inmediato.

NUEVO



www.deruba.es



El otoño llega el próximo lunes 23 de septiembre

Un otoño cálido y con incógnitas en las lluvias

La Aemet prevé que las temperaturas estén por encima de la media por noveno año consecutivo ● Los modelos no dejan claro todavía si la estación será seca o húmeda

JAIME DOMÍNGUEZ
@JaimDominguez

RESERVAS A LA BAJA

Los embalses bajan al 49,4%

Los embalses madrileños perdieron un total de 14 hectómetros cúbicos de agua respecto a la semana anterior pese a las lluvias de los últimos días que han afectado a toda la región, siendo torrenciales en la zona Sureste. Los pantanos se encuentran ahora al 49,4% de su capacidad, mientras que los del resto de la cuenca del Tajo están al 35,5%.

A pesar de las tormentas que han asolado buena parte de la geografía nacional en los últimos días, el verano no termina hasta este lunes 23 de septiembre, día en el que llega un otoño bastante incierto en lo meteorológico.

toda la península. En cuanto a las islas Canarias, el pronóstico es más incierto, aunque parece que también hará más calor de lo habitual.

Dudas

Más allá de lo que marquen los termómetros, una de las principales preocupaciones de cara al otoño que está a punto de empezar es si será

EL AÑO
HIDROLÓGICO
ESTÁ SIENDO
SIENDO SECO
HASTA AHORA

LA AUSENCIA DE
LAS LLUVIAS ES
MÁS PROBABLE
EN EL NORTE DE
LA PENÍNSULA

La Agencia Estatal de Meteorología (Aemet) ha realizado la primera previsión general para los últimos meses de este año 2019 y los datos que maneja no son demasiado halagüeños. El portavoz de este organismo, Rubén del Campo, estima que las temperaturas volverán a estar por encima de la media de esta época, algo que ha sido una constante en los últimos tiempos. De hecho, si se cumple esta predicción sería el otoño consecutivo más cálido de lo normal, un signo evidente del cambio climático que se está viviendo en todo el planeta.

Esa probabilidad, según Del Campo, es "mayor en las regiones cercanas al Mediterráneo y en el archipiélago balear", aunque es muy posible que termine afectando a

tan seco como el de 2018, un hecho que se ha prolongado a lo largo de todo el año hidrológico que está a punto de terminar. Las lluvias torrenciales de las últimas semanas (que también son negativas en muchos aspectos) han sido la excepción a una sequía que no está claro que vaya a paliarse en los próximos meses.

"Lo que podemos decir en este momento es que el escenario más probable es el de lluvias por debajo de lo normal en la mitad Norte de la península", sostiene el portavoz de la Aemet, que añade que "en la mitad Sur y en ambos archipiélagos no hay una tendencia clara".

De esta manera, la incertidumbre en cuanto al tiempo volverá a ser una de las claves del otoño que comienza.

Detenido tras matar a su pareja delante de sus hijas

M.H./E.P.

Un varón de 43 años de edad fue detenido el pasado martes 17 de septiembre tras matar de varias puñaladas a su pareja en el distrito de Ciudad Lineal en presencia de sus hijas de corta edad. La víctima, de 31 años de edad, sufrió cuchilladas en el pecho y en abdomen.

Los hechos ocurrieron en el número 15 de la calle Juan Pascual. Una de las menores, de ocho años, llamó al 112 para alertar de la agresión. Estaba junto a su hermana de 10 años en el portal del edificio cuando llegaron los servicios sanitarios.

Ambas tuvieron que recibir asistencia por parte de psicólogos del Summa-112, que se hicieron cargo de las menores a la espera de que algún familiar se ocupara de su guardia y custodia.

Multada por pretender 'curar' a homosexuales

La Comunidad de Madrid ha multado con 20.001 euros a E. L., la 'coach' que anunciaba a través de Internet terapias para la 'curación' de la homosexualidad. Se trata de la primera sanción de esta magnitud tras la entrada en vigor de la Ley contra la LGTBfobia y la discriminación por razón de orientación e identidad sexual aprobada por el Gobierno regional.

La Comunidad adquirirá 1,2 millones de vacunas contra la gripe

La campaña estará especialmente dirigida al millón de personas pertenecientes a los grupos de riesgo ● Habrá 700 puntos habilitados

REDACCIÓN

La Comunidad de Madrid anunció esta semana que adquirirá 1.250.000 de dosis de vacunas contra la gripe estacional, lo que supondrá una inversión de 4,7 millones de euros.

Con esta adquisición el Gobierno regional pretende que más de un millón de madrileños queden protegidos frente a la enfermedad durante el próximo otoño e invierno. Se trata principalmente de las personas que perte-

necen a los grupos de riesgo, como mayores de 60 años, enfermos crónicos, embarazadas, profesionales sanitarios y cuidadores.

Mensajes

Los ciudadanos dispondrán de más de 700 puntos habilitados en la región para vacunarse frente la gripe estacional: centros de salud, consultorios locales del Servicio Ma-

drileño de Salud, residencias de mayores y centros municipales de Madrid capital. Además, y como ya se hiciera el pasado año, se facilitará a las empresas que lo soliciten y previamente estén acreditadas, las vacunas necesarias para llevar a cabo la vacunación de la población trabajadora de 60 o más años.

La Comunidad enviará mensajes recordatorios a través del móvil a más de 700.000 pacientes, además de informar a través de las consultas de medicina y enfermería de familia.



El consejero de Sanidad se vacunó el año pasado



MURPROTEC®

Tratamientos definitivos contra la humedad

Hay espacios
de tu hogar...

que solo deberían
estar reservados para
su **creatividad.**



CONDENSACIÓN



CAPILARIDAD



FILTRACIONES



Empresa líder del sector
con certificación
ISO 9001

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

900 30 11 30

www.murprotec.es

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

La Comunidad destinará tres millones a la zona afectada por la tormenta

Las localidades de Arganda del Rey, Villar del Olmo y Nuevo Baztán son las más damnificadas • Todavía no se han cuantificado los daños materiales

J.D./E.P.
comunidad@genteenmadrid.com

Tal como sucediera hace solo tres semanas, las tormentas se volvieron a cebar el pasado domingo 15 con la Comunidad de Madrid, especialmente con la zona Sureste. Las intensas lluvias no provocaron daños personales, aunque sí numerosos desperfectos materiales en localidades como Arganda del Rey, Villar del Olmo, que quedó dividida en dos por la riada que la atravesó, y Nuevo Baztán.

Tras visitar el área afectada, el Ejecutivo presidido por Isabel Díaz Ayuso anunció tras la reunión del Consejo de Gobierno del martes 17 que destinará una partida extraordinaria de tres millones de euros para ayudas que se concederán a través de la Consejería de Vivienda y Administración Local por medio del Programa de Inversión Regional (PIR). Díaz Ayu-

so también avanzó que está estudiando la posibilidad de pedir al Gobierno central la declaración de zona catastrófica para estos tres municipios, una decisión que se tomará una vez que se hayan cuantificado completamente los daños.

Limpiar cauces

La Comunidad de Madrid, a través de la Consejería de Medio Ambiente, también solicitará también a la Confederación Hidrográfica del Tajo (CHT) su "máxima colaboración" en una reunión con la idea de ver de qué manera se pueden limpiar de los cauces de las localidades afectadas, poniendo encima de la mesa la posibilidad de que



Isabel Díaz Ayuso visitó la localidad de Villar del Olmo, que se dividió en dos por la riada



Ignacio Aguado estuvo en Arganda del Rey

sean los propios consistorios los que se ocupen de esta labor, que ahora corresponde a la CHT.

Díaz Ayuso insistió en que "estamos hablando de una situación histórica que no se producía desde hacía décadas y que lo que tenemos que hacer ahora es poner todas las medidas a nuestro alcance para que si se vuelven a producir la Comunidad y todos sus municipios estén preparados".

Ayudas al campo

La presidenta también se refirió en su momento a la situación del campo, uno de los grandes damnificados por las tormentas de este final del verano. Díaz Ayuso anunció que se adelantará el pago de hasta el 70% de las ayudas

europas de la Política Agraria Común (PAC) y el Consejo de Gobierno aprobó incrementar en un 120% la subvención a los vinos de la región con Denominación de Origen Vinos de Madrid.

AYUSO: "ES UNA SITUACIÓN QUE NO SE VIVÍA DESDE HACE DÉCADAS"

La organización agraria Asaja, por su parte, señaló que tardarán "semanas" en cuantificar los numerosos daños a sus cultivos y pidió al Gobierno regional un "plan urgente" para recuperar las explotaciones.

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

El juez aplaza la declaración de Cifuentes

La expresidenta regional tenía que haber comparecido el 1 de octubre • Es una petición de su abogado, que tiene otro juicio ese día

REDACCIÓN

El juez de la Audiencia Nacional Manuel García-Castellón ha aplazado la declaración como imputada en la trama Púnica de la expresidenta de la Comunidad de Madrid, Cristina Cifuentes.

La comparecencia estaba fijada para el próximo 1 de

octubre, pero el abogado de Cifuentes solicitó que se modificase, ya que ese mismo día tiene un juicio con otro de sus clientes. La fecha de la nueva declaración no había sido fijada al cierre de esta edición.

Si no se hubiese producido este aplazamiento, Cifuen-

tes se hubiera convertido en la primera expresidenta imputada en ser interrogada en el Juzgado Central de Instrucción número 6 en relación con la trama corrupta, puesto que sus antecesores Ignacio González y Esperanza Aguirre han sido llamados para el 17 y el 18 de octubre, respectivamente.

Arbitrariedad

La exdirigente popular formaba parte del comité de ex-

puestos que en los años 2009 y 2011 adjudicaron el servicio de cafetería de la Asamblea de Madrid al Grupo Cantoblanco, propiedad del que era entonces presidente de los empresarios madrileños, Arturo Fernández.

El auto del juez aprecia que ese comité "valoró de forma arbitraria las ofertas presentadas por los licitadores", posicionándose de manera manifiesta a favor de la de Fernández.

España volverá a votar el 10 de noviembre

La falta de acuerdo entre los partidos provocará la disolución de las Cortes el lunes 23 ● El Rey no quiso proponer a ningún candidato a la sesión de investidura

JAIME DOMÍNGUEZ
@JaimDominguez

Los peores presagios se vuelven a cumplir y, una vez más, la clase política nacional parece no estar a la altura de las circunstancias. A pesar de que los españoles manifestaron su voluntad en las elecciones generales celebradas el pasado 28 de abril, si nada cambia en las próximas horas, y parece que no lo hará, este lunes 23 de septiembre se disolverán las Cortes y se convocarán unos nuevos comicios para el 10 de noviembre.

La ronda de contactos realizada por el rey Felipe VI esta semana constató lo que ya es

una triste realidad: los partidos políticos son incapaces de ponerse de acuerdo para formar un Gobierno que el país necesita urgentemente. En esta situación, el monarca no propuso a ningún candidato a la investidura, lo que supone con casi total seguridad la convocatoria de las elecciones.

A pesar de todo, en los principales dirigentes nacio-

SÁNCHEZ PIDE
UNA MAYORÍA
QUE LE PERMITA
NO DEPENDER
DE OTROS

nales no parece haber ningún rastro de autocrítica.

Acusaciones

Nada más conocer esta decisión del rey, el presidente en funciones, Pedro Sánchez, acusó a sus rivales políticos de la situación. "Desgraciadamente, dos fuerzas conservadoras y una de izquierdas han preferido bloquear lo que dijeron las urnas", señaló, animando a los españoles a ser "más claros" cuando vuelvan a votar, en referencia a una mayoría absoluta de los socialistas que no les hagan depender de otros.

El líder del PP, Pablo Casado, denunció que Sánchez está "jugando con los españo-



Pedro Sánchez compareció tras la decisión del Rey

les y le avisó de que las elecciones "las carga el diablo". Albert Rivera (Ciudadanos) también cargó las tintas contra el presidente en funciones, al que tildó de "escollo y problema" para el país, al tiempo que aseguró que pac-

CASADO AVISA A
LOS SOCIALISTAS
DE QUE LAS
ELECCIONES "LAS
CARGA EL DIABLO"

tará con los populares tras el 10 de noviembre.

La portavoz adjunta de Unidas Podemos, Ione Belarra, señaló que el PSOE ha estado "perdiendo el tiempo cinco meses sin negociar nada con nadie".

Diarrea, dolor abdominal, flatulencia: pueden ser los síntomas de un colon irritado



Rastreando la causa

Diarrea, dolor abdominal o flatulencia siempre condicionando la vida diaria, muchas personas lo conocen muy bien. Le explicamos lo que a menudo significan los problemas intestinales recurrentes y lo que realmente puede ayudar.

Nuestro intestino es una verdadera maravilla: en una longitud de unos seis metros, descompone nuestros alimentos en componentes vitales como vitaminas, enzimas y oligoelementos. A los 75 años, el órgano más grande de nuestro cuerpo ha procesado unas 30 toneladas de alimentos, lo que equivale al peso de unos 25 coches. A pesar de su enorme eficacia, el intestino también es muy sensible y puede causarnos numerosas molestias. Muchas personas padecen casi diariamente de diarrea, dolor abdominal y flatulencia. ¡La realidad es que a menudo estas molestias se deben a un colon irritado! El problema es que nuestro estilo de vida moderno favorece el desarrollo del llamado colon irritable. La falta de ejercicio, la alimentación desequilibrada, el estrés y la tensión psicológica son factores de riesgo que a me-

nudo son difíciles de evitar en el mundo actual.

Así se desarrollan los problemas intestinales

Pero ¿cuál es exactamente la causa de un colon irritado? Actualmente, muchos expertos opinan que en un colon irritado la barrera intestinal está dañada. A través de pequeñas microlesiones pueden penetrar agentes patógenos y toxinas en la pared intestinal. Pudiendo llegar a irritar el colon y perturbar sus funciones, lo que a menudo produce problemas como diarrea, dolor abdominal

y flatulencia. Científicos han encontrado una respuesta a la pregunta de qué puede ayudar eficazmente contra los síntomas del colon irritable: la cepa bacteriana exclusiva B. bifidum MIMBb75 (contenida exclusivamente en Kijimea Colon Irritable).

Ayuda efectiva científicamente probada

Los expertos descubrieron que la cepa de bifidobacterias contenida en Kijimea Colon Irritable se adhiere directamente a la pared intestinal irritada, como un parche. Así la protege de irritaciones

adicionales. La eficacia fue probada en un estudio clínico: con la cepa bacteriana contenida en Kijimea Colon Irritable, en muchos pacientes las molestias típicas del colon irritable se aliviaron significativamente, hasta en muchos casos incluso desaparecieron. De esta forma, la calidad de vida de los afectados 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)



Almeida peatonalizará de forma completa la Puerta del Sol

El alcalde de Madrid espera que el proyecto esté terminado al final de esta legislatura ● Para su ejecución, se convocará un concurso de ideas ● El peatón ganará espacio en la calle de Alcalá hasta Sevilla y, en Mayor, de Sol a Esparteros

jas, el regidor indicó que será “una de las grandes zonas urbanas que va a tener cualquier capital europea”. Ya se ha hablado con comerciantes y empresarios de la zona, con quienes hay un acuerdo “muy avanzado”.

Estudio

La propuesta inicial del estudio preliminar realizado para transformar la Puerta del Sol y su entorno comprende la peatonalización de la calle de Alcalá hasta Sevilla y el tramo de Mayor, de Sol hasta Esparteros.

Además, se está estudiando la viabilidad de peatonalizar la Carrera de San Jerónimo hasta la plaza de Canalejas. Fuentes municipales explican que este plan inicial es “susceptible de ampliación o modificación”.

Por su parte, el único autobús de la Empresa Municipal de Transportes (EMT) que atraviesa Sol es la Línea 3. Se está analizando su desvío o partición. La Línea 51 sólo tiene cabecera en Sol, y “se modificará”, dicen desde el Consistorio.

En la Puerta del Sol se producen 6.800 desplazamientos diarios: 1.100 se corresponden con coches; 4.000 con taxis, de los que el 70 por ciento circulan vacíos.

Un plan de choque contra el ‘top manta’ en la capital

SEGURIDAD

M. H/ E. P.

Madrid pondrá en marcha en breve un Plan de Acción Preferente contra la venta ambulante ilegal. En virtud del mismo, cualquier Policía Municipal que observe en algún punto de la ciudad que se está produciendo esta práctica deberá proceder a intervenir de forma inmediata.

“Ya está firmada la instrucción y hemos eliminado el inciso del anterior Gobierno de que en caso de que se pudiera producir alteración del orden público que se abstuviera la Policía de intervenir”, precisa el alcalde de Madrid, José Luis Martínez-Almeida.

Según fuentes municipales, este plan quiere acabar con situaciones de ocupación de la vía pública que dificultan el normal tránsito peatonal; con la competencia desleal y el perjuicio económico en los comerciantes; así como dar respuesta a las quejas vecinales de los barrios que sufren estas ventas ilegales. Para ello trabajarán de forma conjunta las Unidades Integrales de Distrito.

Balance

Por otra parte, las operaciones policiales en la vía pública por Propiedad Intelectual e Industrial para proteger a los consumidores y usuarios, en la que se incluye especialmente el ‘top manta’, cayeron un 23%, de las 373 en julio de 2018 a las 302 el mismo mes de este año.

AYUNTAMIENTO

MIGUEL HERNÁNDEZ
@miguelher73

El Ayuntamiento de Madrid tiene previsto peatonalizar completamente la Puerta del Sol y quiere que este proyecto esté terminado antes de que acabe la actual legislatura, es decir, antes de 2023. El alcalde de la capital, José Luis Martínez-Almeida, desveló el pasado martes 17 de septiembre cuáles son sus planes para esta zona emblemática del Centro de la capital.

El primer edil adelantó que esta actuación se llevará a cabo en colaboración con el Colegio de Arquitectos de Madrid, a través de un concurso internacional de ideas para elegir el proyecto final que “mejore la calidad de vida de los madrileños”.

Al respecto, aseguró que el plazo de ejecución dependerá precisamente de la tramitación del concurso y que será “lo más breve posible”, al tiempo que consideró que la obra no tiene una gran “complejidad técnica”.

En relación al transporte público, indicó que estará “garantizado” el acceso a la Puerta del Sol, a lo que añadió que la movilidad en taxi se podrá

hacer también usando el espacio habilitado cerca del complejo Canalejas y que solo se tendrán que desviar dos líneas de autobuses. “No le vamos a causar ningún perjuicio a los taxistas”, explicó.

De igual modo, subrayó que en la calle Mayor todavía está pendiente por determinar hasta dónde va a llegar la operación debido a que se

EL REGIDOR DICE QUE EL ACCESO EN TRANSPORTE PÚBLICO ESTÁ GARANTIZADO

SOLO SE TENDRÁN QUE DESVIAR DOS LÍNEAS DE AUTOBUSES

quiere garantizar el acceso a los parkings públicos que se encuentran en la zona.

Por otro lado, Martínez-Almeida argumentó que sí se peatonalizará “una parte de la calle Mayor para dar continuidad visual, así como toda la zona de la bajada de Alcalá, hasta el edificio de Apple”.

Tras la finalización de las obras del Complejo Canale-



Estado actual del entorno de la Puerta del Sol PEPE RIOFRÍO / GENTE

Las denuncias por botellón se sextuplicaron

Centro fue el distrito donde se registraron más intervenciones policiales de este tipo ● También aumentaron las denuncias a menores de edad

BALANCE

GENTE

Las actas y denuncias de la Policía Municipal contra el consumo de alcohol en la vía pública se multiplicaron casi por seis en julio, primer mes del nuevo equipo de Gobier-

no municipal, con respecto al año anterior, al pasar de 399 en julio de 2018 a 2.309 en el actual, según datos del Consistorio.

“Este espectacular incremento de denuncias se dio en todos los distritos y también entre los menores de edad, que en julio de este año

fueron 64 los denunciados, frente a los 5 del mismo mes del año anterior”, dicen desde el Ayuntamiento.

Distribución territorial

Así, Centro fue, una vez más, el distrito donde más se multó, con 576 actuaciones de este tipo. Le siguieron Usera (295), Tetuán (199), Moncloa-Aravaca (185), Villaverde (137), Latina (128) y Puente de Vallecas (106). Por contra, las zonas con menos inter-

venciones resultaron ser Barajas y Moratalaz (1), Hortaleza (2), Fuencarral-El Pardo (7), Vicalvaro (16) y Ciudad Lineal (18).

Por otra parte, durante el mes de julio, la Policía Municipal realizó 604 actuaciones relacionadas con las personas, 640 con el patrimonio, 60 denuncias por tenencia de armas, 503 por tenencia de drogas y 146 por consumo de drogas, según las estadísticas de este cuerpo.



Las denuncias por botellón crecieron en todos los distritos

El Ensanche rechaza más basura en Valdemingómez

Los vecinos anuncian movilizaciones si el Ayuntamiento acepta la llegada de más residuos al parque tecnológico ● Dicen que serán tratadas más de 230.000 toneladas anuales adicionales

VILLA DE VALLECAS

MIGUEL HERNÁNDEZ
@miguelher73

Los vecinos del Ensanche de Vallecas ya lo avisaron antes de las elecciones regionales y municipales de mayo cuando la Comunidad barajaba como alternativa para tratar la basura procedente de la Mancomunidad del Este su llegada a Valdemingómez, tras la colmatación del vertedero de Alcalá y mientras se construye el de Loeches, que no lo iban a aceptar.

La constitución de los nuevos equipos de Gobierno en Sol y en Cibeles del PP y Ciudadanos ha hecho saltar las alarmas en este barrio que se encuentra a alrededor de 2 kilómetros del parque tecnológico. La razón, una reciente reunión entre la nueva consejera de Medio Ambiente, Paloma Martín, y el alcalde de Alcalá de Henares, Javier Rodríguez, de la que, según ha trascendido, salió el compromiso de la Consejería de solicitar al Ayuntamiento de la capital la firma de un convenio para poder trasladar los residuos, tras la clausura de la instalaciones de Alcalá, prevista en menos de un mes.

Los residentes advierten de que, a partir de entonces,

LA PLANTA
PODRÍA TRATAR
LOS DESECHOS DE
LOS MUNICIPIOS
DEL ESTE

si el actual equipo de Gobierno de la capital así lo aprueba, toda esta basura, 230.000 toneladas anuales, se llevará a Valdemingómez.

“No les saldrá gratis. En frente tendrán a las asociaciones vecinales y a su federación, porque un incremento de basura de tal magnitud no solo pone en riesgo el compromiso de cierre de la incineradora de Las Lomas en 2025 sino otros proyectos que tanto y tantos años ha costado conseguir como el

plan de reducción de contaminación odorífera del complejo”, advierten desde la Asociación Vecinal PAU Ensanche de Vallecas.

“O nos movilizamos y peleamos ahora o lo que están planeando afectará a la salud de todos y todas las que vivimos aquí de manera irreversible. Atentos a las convocatorias que están por llegar”, añaden.

Reunión

Al cierre de esta edición, los vecinos tenían previsto reunirse con el delegado de Medio Ambiente y Movilidad, Borja Carabante, un encuentro en que le preguntarán por este tema. “A partir de esta reunión nos organizaremos. Entre las acciones que barajamos está una manifestación o una concentración de protesta”, adelanta a GENTE, la presidenta de la asociación vecinal, Rosa Pérez.



Varias cigüeñas buscan alimento entre los desperdicios esparcidos por el vertedero

La reforma de 4 plazas de la zona Este sigue adelante

URBANISMO

M. H.
La delegada de Obras en el Ayuntamiento de Madrid, Paloma García Romero, confirmó este miércoles 18 de septiembre que el Gobierno municipal “no frenará” la remodelación de 11 plazas en barrios de la periferia, diseñada por el anterior Ejecutivo e

impulsada a través de un concurso internacional de ideas. La edil anunció que este proyecto de actuación en la vía pública se financiará “posiblemente con Inversiones Financieras Sostenibles (IFS) de 2020”.

Entre ellas, se encuentran las de Puerto Canfranc (Puente de Vallecas), Encuentro (Moratalaz), Misterios (Ciudad Lineal) y San Blas.

Las Musas y Las Rosas celebran sus fiestas

SAN BLAS-CANILLEJAS

El paseo de Ginebra será el epicentro este sábado 21 de septiembre de las fiestas de los barrios de Las Musas y Las Rosas. Títeres, magia, humor, globoflexia, taller de pintacaras, hinchables, manualidades, torneo de baloncesto, baile, paella y orquesta serán algunas de las actividades.

BiciMAD llega a Puente de Vallecas

MOVILIDAD

El servicio de alquiler municipal BiciMAD llegó al distrito de Puente de Vallecas este lunes 16 de septiembre. Desde ese día, es posible coger a préstamo bicicletas en la estación número 179 de la red, situada entre la avenida de la Albufera y la calle de Antonia Calas, al borde de la M-30.

ESTUDIOS DE FORMACIÓN PROFESIONAL

Abierto Plazo de Matriculación

Bolsa de trabajo propia

Técnico Deportivo en fútbol Nivel I y II

Aplicaciones multiplataforma

Conducción en el Medio Natural - Concertado -

TSEAS (Nuevo TAFAD)

Gestión Administrativa

Técnico Deportivo, especialidad de **Fútbol**. Niveles I y II

Formación Profesional Grado Medio
Acceso desde E.S.O.

¡Infórmate!
676 311 973
ces@colegioelvalle.com
www.colegioselvalle.es

Dia

Día % 40 ANIVERSARIO

increíbles ofertas de Aniversario

OFERTA VÁLIDA DEL 12/09 AL 25/09 DE 2019

-25%

Galleta María DietNature
GULLÓN 400 g

1,43

3,58 €/kg

~~1,91€~~
4,78 €/kg



-25%

Aceite virgen extra
Hojiblanca | COOSUR 1 l

3,74

~~4,99€~~



-35%
Llevando 2 o más

Pan artesano
BIMBO 550 g
Llevando 2 o más la ud. te sale a:

1,49

2,71 €/kg
Llevando 1 ud. 2,29 € - 4,16 €/kg



-25%

Jamón cocido extra
El Pozo 225 g

1,69

7,51 €/kg

~~2,25€~~
10 €/kg



Descubre más en tu tienda



-36%

Lavavajillas | DIA 1,5 l

0,63

0,42 €/l

~~0,99€~~
0,66 €/l



-25%

Papel higiénico seda
FOXI paq. 4 + 2 ud. gratis

2,09

0,35 €/ud.

~~2,85€~~
0,48 €/ud.

GRATIS
+2
ROLLOS GRANDES

Y ADEMÁS...

DEL 19/09 AL 25/09 DE 2019



-32%

Nectarina
granel

0,99

€/kg

~~1,45€~~



-40%
Llevando 8 o más

Cerveza 100%
AMSTEL lata 33 cl
Llevando 8 o más la ud. te sale a:

0,33

1 €/l

Llevando 1 ud. 0,56 € - 1,70 €/l

Día recomienda el consumo responsable



Los campeones posan con el título conquistado el pasado domingo en Pekín

BALONCESTO | LIGA ENDESA

Una Supercopa para la resaca

Apenas una semana después de la consecución del Mundial de China se alza el telón de la temporada de clubes • Barça, Valencia, Real Madrid y Fuenlabrada optan al primer título

FRANCISCO QUIRÓS
francisco@gentedigital.es

El baloncesto español vive actualmente en una nube, días de vino y rosas para celebrar la consecución del segundo campeonato del mundo, el título que ha puesto en valor que aquel triunfo en

2006 no fue un oasis en medio del desierto y, sobre todo, que en el deporte de élite el talento siempre le deben acompañar el trabajo y el esfuerzo colectivo. Si no, que le pregunten a Estados Unidos.

No ha pasado una semana desde que Rudy Fernández levantara el trofeo en Pekín y la actualidad vuelve a atro-

pellar aquel dulce recuerdo. Madrid, la misma ciudad que este pasado lunes albergaba las celebraciones correspondientes a un éxito tan grande, deja a un lado los fastos para dar paso a la competición. El WiZink Center acoge este fin de semana el primer título de la temporada a nivel de clubes, la Supercopa Endesa, una

cita que servirá para rendir honores a cinco de los jugadores que estuvieron en China a las órdenes de Sergio Scariolo: Pau Ribas, Pierre Oriola y Víctor Claver (Barça), Rudy Fernández y Sergio Llull (Real Madrid) y Quino Colom (Valencia Basket).

Incógnitas

Las aperturas en el calendario han obligado a un ligero cambio en la programación del torneo. Las semifinales no se jugarán un viernes, tal y como venía sucediendo en ediciones precedentes, sino un sábado. Así, el Barça y el Valencia Basket buscarán a partir de las 18 horas el primer billete para una final que quedará completada con el ganador del Real Madrid-Montakit Fuenlabrada (21 horas). Ya en la jornada del domingo (19 horas) se definirá el nombre del campeón.

Cuando se celebró el sorteo, los pronósticos vaticina-

ban un 'Clásico' entre Real Madrid y Barça en la final, aunque habrá que ver cómo se las apañan ambos equipos sin el concurso de algunos de sus internacionales. Los azulgranas tendrán una prueba muy seria ante un Valencia que continúa crecien-

LAS SEMIFINALES SE JUGARÁN EL SÁBADO, Y NO EL VIERNES COMO ERA HABITUAL

do, mientras que los blancos vivirán un derbi con el 'Fuenla' lastrados por el cansancio de los mundialistas (a Rudy y Llull hay que sumarles los argentinos Deck, Laprovittola y Campazzo).

Sea como fuere, la temporada 2019-2020 ya está aquí, un curso que llega tras el mejor prólogo posible.

COMPETICIÓN

El concurso de triples conectará el pasado con el presente

La atención de cara a la tarde del domingo estará puesta, de forma inevitable, en la final que arrancará a las 19 horas. Sin embargo, los organizadores han dispuesto un interesante aperitivo para los aficionados, programando el tradicional concurso de triples justo una hora antes.

Este espectáculo, al más puro estilo NBA, alinará los prolegómenos de la final y, de paso, dará la oportunidad de ver en acción a algunos de los mejores especialistas de la actualidad... y del pasado. Dos nuevos fichajes, Karvel Anderson (Montakit Fuenlabrada) y Brock Motum (Valencia), medirán su acierto a los clásicos Pau Ribas y Jaycee Carroll, aunque la etiqueta de veteranos es para dos jugadores ya retirados que participarán en el concurso: el croata Marko Popovic y Louis Bullock.

Presencia femenina

El cartel lo completan Yurena Díaz y Marc Cruz. La primera, integrante de la plantilla del Cadí La Seu, es una de las mejores triplistas de la Liga Femenina, acreditando un acierto del 43%.

Por su parte, Marc Cruz, de 15 años, será el participante popular tras ganar un concurso.

LOS CAMPEONES QUE ESTARÁN EN EL WIZINK CENTER



VÍCTOR CLAVER · BARÇA

Sacrificio: Afronta su cuarta temporada en el equipo azulgrana después de un Mundial espectacular. Su trabajo en defensa ha sido clave en los partidos decisivos.



PAU RIBAS · BARÇA

Trabajo: Scariolo le pidió un rol distinto al que tiene en el Barça y cumplió con creces. Sumó acierto en el tiro exterior y una labor oscura pero efectiva en defensa.



PIERRE ORIOLA · BARÇA

Garra: Fue la sorpresa táctica de Scariolo en la final contra Argentina. Secó a Luis Scola y, durante el resto del torneo, aportó intensidad y actividad cerca del aro.



SERGIO LLULL · REAL MADRID

Revolución: Santo y seña en el Real Madrid, en la selección no partía en el quinteto inicial, pero su concurso sirvió para cambiar el guion de los partidos.



RUDY · REAL MADRID

Capitán: Junto a Marc Gasol, el único que también estaba en el Mundial de 2006. Su liderazgo ha quedado patente en choques como la semifinal contra Australia.



COLOM · VALENCIA BASKET

Compromiso: El base apenas tuvo minutos en los partidos decisivos del Mundial. Sin embargo, su desempeño fue clave en las 'ventanas' de clasificación.

FÚTBOL | LIGA SMARTBANK

Vallecas examina a dos candidaturas

Rayo y Almería, que están llamados a pelear por el ascenso, se miden este sábado

21/09 | 20:00h.

RYV | 6º | 9PT.

ALM | 1º | 16PT.

F. QUIRÓS

francisco@gentedigital.es

Con pasado reciente en la Liga Santander del fútbol español, a pocos debería sorprender ver al Rayo Vallecano y al Almería moverse por los



Embarba marcó el gol rayista en La Rosaleda

puestos de privilegio de la Segunda División. Los franjirrojos parecen haber digerido correctamente el cambio de categoría y demostraron el pasado martes en Málaga (1-1) que pueden tutear a cualquier rival. Ese mismo día, en el Estadio de los Juegos Mediterráneos también quedaba patente que el ambicioso proyecto del Almería no se queda en la mera teoría, sino que en la práctica los pupilos de Pedro Emanuel van acumulando resultados como el contundente triunfo por 4-1 sobre el Girona.

Zona noble

De este modo, y aunque la competición deparará altibajos a unos y otros, el choque de este sábado 21 (20 horas) en Vallecas puede verse como uno de esos en los que el resultado actúe como juez al final de la temporada, en el caso de que Rayo y Almería acaben igualados a puntos.

Será el tercer partido en una semana para ambos conjuntos, por lo que tanto Jémez como Emanuel podrían optar por introducir modificaciones en sus onces.

FÚTBOL | TERCERA DIVISIÓN

El Moratalaz busca un resultado redondo

Los de Jorge Vallejo visitan al Flat Earth con la intención de sumar su primer triunfo

F. Q. SORIANO

Un balance de tres empates y una sola derrota no puede catalogarse como negativo para una ED Moratalaz que está viviendo su primera temporada en el Grupo VII de Tercera División. Sin embargo, el conjunto que dirige Jorge Vallejo es consciente de que para estar lejos de la zona peligrosa de la clasificación es necesario sumar de tres en tres, un mérito que hasta la fecha se les ha resistido.

Con ese propósito visitará este domingo 22 (17 horas) el campo de Castroserna, en el barrio de Lucero, el feudo de otro recién ascendido, el Flat Earth, que ya tiene en su zurrón los siete puntos co-



Primer empate en casa

respondientes a dos triunfos y un empate, el cosechado en la última jornada en casa frente al Móstoles URJC. En esa misma fecha, la ED Moratalaz firmaba las tablas con el Pozuelo (1-1) en La Dehesa. Luis Carlos adelantó a los visitantes y acabó igualando Mora.



LA CLAVE
COCINA ESPAÑOLA

LA CUCHARA DEL BARRIO DE SALAMANCA

Cocido, fabada, callos, cachopos, merluza, cabrito, cochinillo...
...hasta 60 recetas regionales de la cocina española






www.restaurantelaclave.com

Tel. 910532031

C/ Velázquez, 22

28001 Madrid

reservas@restaurantelaclave.com

“Entre tradición y vanguardia renace lo clásico”



IMANOL ARIAS

"Practicamos el arte de prepararnos para unas nuevas elecciones"

Acaba de estrenar la película 'Sordo', en la que da vida a un sargento ● Se encuentra inmerso en el rodaje de la temporada 21 de la serie 'Cuéntame' ● También se le puede ver en el teatro con una obra de García Márquez

ENTREVISTA DE MAMEN CRESPO COLLADA (@mamencrespo) | FOTO DE ROBERTO GÓMEZ

Se ha ganado el cariño del público después de muchos años de profesión, sobre todo, porque nunca se ha separado de sus seguidores, llegando cada semana a sus pantallas gracias a la serie 'Cuéntame', que se emite en TVE. Imanol Arias se encuentra rodando ahora la temporada número 21 y, a estas alturas, sigue sin saber dónde radica el éxito de la serie. Pero no le importa. Lo único que sabe es que el público sigue ahí, fiel, y él también. Acaba de es-

trenar la película 'Sordo' y sigue en el teatro de gira. Quiere parar, pero nunca encuentra el momento, porque no dejan de llegar proyectos, lo que es una fortuna para todos sus seguidores.

¿Al rodar esta película has pensado: "Ojalá estuviera sordo porque hay cosas que es mejor no saber"?

Prefiero no estar sordo, aunque tenga que escuchar cosas que no me gustan.

¿Te gustan los sonidos que estamos escuchando ahora de un Reino Unido que

se quiere ir por las bravas de la Unión Europea o de un Gobierno en funciones en nuestro país porque no hay acuerdo entre ninguno de los partidos?

Estamos practicando el arte de prepararnos continuamente para unas elecciones. Debe ser que el mundo se gobierna solo.

Volviendo a 'Sordo', el reparto no puede ser más importante. ¿Cómo ha sido el rodaje?

Vivimos todos en la misma casa y aprendimos bastante. Lo grato es que es una película muy bella y creo que no la vamos a olvidar en mucho tiempo.

¿Cómo describirías a tu personaje?

El sargento Castillo es el responsable del cuartel del pueblo en un momento en el que había un plan que se llamaba Reconquista, durante la Posguerra. Mandaban gente que estaba exiliada en Francia, que desarrolla un plan para invadir la península.

Desde siempre has compaginado cine y televisión. Si te diera a elegir, ¿serías capaz de posicionarte?

El asunto es no parar. Ahora hago cosas más diferentes, mis personajes son más cortos y estoy metido en historias y disfruto mucho trabajando, pero con la variedad. Me gustaría tener épocas más abúlicas para disfrutar un poco de la edad, pero de momento no toca eso.

Cuando a uno le gusta lo que hace es difícil que se canse. ¿Qué tal en el teatro?

Mi sueño era levantar el telón a un número de personas y ofrecerles un espectáculo-

"PREFIERO NO ESTAR SORDO AUNQUE TENGA QUE ESCUCHAR COSAS QUE NO ME GUSTAN"

"CADA DÍA ENTIENDO MENOS EL ÉXITO DE 'CUÉNTAME', AUNQUE ME EXTRAÑA MENOS"

lo que todavía sigue nutriéndose de esa necesidad que tiene el ser humano de que le cuenten historias.

Ahora estás inmerso en el rodaje de la temporada número 21 de 'Cuéntame', ¿dónde radica el éxito de esta serie?

Cada día lo entiendo menos, aunque me extraña menos también. Es una historia que ha mantenido una forma de ver la televisión tradicional. Es un caso bastante aislado y peculiar porque pertenece al consumo de las televisiones en abierto, no temáticas. Ha servido de transición. La continuidad del reparto y de la historia durante muchos años ha permitido que los 3.000 actores que han participado tengan una pequeña aportación a la historia.

Supongo que eres consciente de cómo se ha logrado, gracias a 'Cuéntame', que ese público más joven, que ya consume otro tipo de televisión, siga enganchada a la tradicional.

Tiene mucho que ver con la edad de los personajes. 'Cuéntame' ha tenido en los últimos años la aportación de Ricardo Gómez, que ha sido una apertura a un público más joven y su ausencia plantea la duda de si ese público va a identificarse con la historia.

Este reconocimiento hacia 'Cuéntame' también despierta interés sobre tu vida y hace que aparezcas en las revistas.

¿Cómo llevas la fama?

No he ido a programas en los que hablo de mi vida, pero no hace falta, la sensación es que la gente ya sabe perfectamente todo. Estoy en una continua exposición. Tienes que acostumbrarte.

¿Qué es lo mejor que te ha pasado en esta profesión?

He tenido mucha fortuna porque se me ha dado bien y he vivido una época muy ilusionante. También he tenido la suerte de trabajar con gente muy buena y he vivido y lo sigo haciendo de este oficio. Lo que agradezco es que pueda trabajar y seguir contando historias. Los artistas trabajamos mucho con las emociones y yo prefiero ser feliz a tener razón.

¿Qué proyectos te esperan en breve?

Estoy rodando 'Cuéntame', que se estrenará a principios de 2020. Y también actúo dos o tres fines de semana al mes en la obra 'El coronel no tiene quien lo escriba' de Gabriel García Márquez, con la que estará hasta el mes de abril del próximo año.



MATRIMONIO | AMOR

La boda de los influencers María de Jaime y Tomás Páramo

El enlace tuvo lugar el 13 de septiembre en una ceremonia religiosa en la ermita de la Virgen de la Paz de Alcobendas

● A la fiesta acudieron numerosos rostros conocidos de Instagram como María Pombo, Marta Lozano o Dulceida

S. CARMONA TENA
@gentedigital

Los influencers Tomás Páramo y María García de Jaime contrajeron matrimonio el pasado viernes 13 de septiembre en una ceremonia religiosa en la ermita de la Virgen de la Paz en el Soto de la Moraleja (Alcobendas) rodeados de familiares y amigos. Posteriormente se celebró una divertida fiesta en la finca Casa Mónico en Alcalá de Henares (Madrid) con sabores y ritmos africanos en la que actuaron los grupos Club del

LA PAREJA
COMENZÓ A
SALIR CUANDO
AMBOS TENÍAN
18 AÑOS

Río o Marlon. Precisamente África ha sido el lugar escogido por los novios para disfrutar de su esperada luna de miel.

A la boda asistieron numerosos rostros conocidos



Los novios a la salida de la ermita

de las redes sociales como María Pombo, Marta Lozano, Dulceida, Teresa Andrés González o Victoria Federica de Marichalar. Entre los invitados se encontraba también Mamen Crespo, redactora jefe de GENTE.

Elegancia y tradición

Para tan importante día, en el que amenazaba lluvia si bien finalmente el tiempo respetó los festejos, la novia escogió un elegante y atemporal vestido con hombreras diseñado por la firma Flor Fuertes y rematado por unos bordados realizados por Luneville. Para completar su estilismo usó tan solo unos pendientes de su suegra, Eva Rivas, y el anillo de pedida. Los zapatos fueron unas bonitas sandalias de la firma Figara. Por su parte, Tomás lució un traje a medida de la marca Scalpers mientras que su hijo, Tomy, lució un interesante conjunto realizado por en tonos azules de Marta Ussía.

Historia de amor

María y Tomás comenzaron a salir cuando tenían apenas 16 años. Su vida dio un giro radical cuando, mientras estudiaban en la universidad, tuvieron a su hijo Tomy.

Su éxito en redes sociales comenzó a crecer en el verano de 2017. En la actualidad, entre ambos, superan los 384.000 seguidores.

CASA REAL

Iñaqui Urdangarín saldrá de la cárcel dos veces a la semana

El Juzgado de Vigilancia Penitenciaria 1 de Castilla y León ha aceptado el recurso presentado por el preso ● Llevará a cabo labores de voluntariado

GENTE

El Juzgado de Vigilancia Penitenciaria número 1 de Castilla y León estimó el pasado 17 de septiembre el recurso que formuló el yerno de los Reyes Eméritos, Iñaqui Urdangarín, en relación a la posibilidad de realizar salidas al exterior con el fin de llevar a cabo un programa de atención especializada, fuera del centro penitenciario de Brieva (Ávila).

Así, según informó el Tribunal Superior de Justicia de Castilla y León, las salidas que se le han otorgado consistirán en acudir dos días a la semana, durante ocho horas, a una institución para llevar a cabo una labor de voluntariado y de este modo evitar “la



Iñaqui Urdangarín

desocialización y la deshumanización” del deportista que “conecta con algo esencial en cualquier programa, fomentar la autoestima”.

POLÍTICA

El enlace de tres días de Manuel Valls y Susana Gallardo

El concejal en el Ayuntamiento de Barcelona y ex primer ministro de Francia, Manuel Valls, contrajo matrimonio el pasado 14 de septiembre con la empresaria catalana, Susana Gallardo. Si bien la ceremonia oficial tuvo lugar el sábado, tanto el viernes como el domingo hubo varios eventos.

PERIODISMO

José Ribagorda se casa con Loles Silva tras 20 años juntos

El periodista de Informativos Telecinco, José Ribagorda, se casó el 14 de septiembre con su pareja Loles Silva, con la que lleva veinte años de feliz unión y con la que tiene una hija en común, Alexia, de doce años. La emotiva ceremonia civil, dirigida por Roberto Arce, tuvo lugar a las afueras de Madrid.



Formación
subvencionada
para el sector del Metal

→ Información e inscripción:
aspyprevencion.com/fcm
Tel. 93 229 13 30



Cursos 20h

→ Oferta Cursos:

- Operarios de máquinas de mecanizado
- Taller de reparación de vehículos
- Operarios en almacén y logística
- Conductores de Carretillas Elevadoras
- Mecánica, mantenimiento y reparación de máquinas



→ Localidades:

- Madrid
- Fuenlabrada
- Torrejón de Ardoz
- Móstoles
- Alcobendas

TENDENCIAS | COMPRAS

Cuadros y vestidos de flores para este otoño

Las camisas de seda con mangas abullonadas y las prendas en tonos blanco serán las otras grandes protagonistas • En GENTE hacemos una selección con las propuestas más destacadas para esta estación

POR **SOFÍA CARMONA** (@sophiecarmona)

La llegada del otoño, que comienza oficialmente este lunes 23 de septiembre, nos abre las puertas a un nuevo mundo de prendas y complementos. El print floral, el estampado de cuadro o el estilo 'preppy' son algunas de las tendencias más destacadas para esta temporada. "En mi opinión son difíciles de combinar y aún más difíciles de complementar porque son muy marcadas y por sí solas ya hablan de una época y de un estilo", explica a GENTE la

estilista y asesora de imagen Isabel Aguilera.

En este sentido, el print de cuadros serán uno de los grandes protagonistas de la temporada, especialmente en chaquetas, pantalones y abrigos que permitirán dotar al look de un aire masculino y serio perfecto para ir a la oficina. A fin de modernizar nuestro outfit, Aguilera aconseja optar por "prendas holgadas".

Del mismo modo, y aunque tradicionalmente el color blanco se asocia más a la época estival, este otoño será uno de los tonos imprescindibles en nuestro fondo de armario en trajes de chaqueta con un pantalón ancho.

Cuellos altos

Por otro lado, las camisas de seda con mangas anchas y abullonadas y, rematadas por cuellos altos, aportarán un toque de refinamiento y elegancia en nuestro día a día. La personal shopper Isabel Aguilera recomienda combinarlas con jeans. "Por la mañana con sneakers y por la noche con stiletos o sandalias es una prenda que cubrirá las 24 horas del día", añade. Finalmente, el estampado floral, aunque en tonos oscuros, "pondrá la alegría este invierno", explica la experta. Lo interesante, pues, es combinar vestidos largos con botas moteras. En cambio, las chaquetas de flores son perfectas en un total look negro con zapatillas.

ABRIGOS CON PELO: Esta nueva temporada los abrigos se vuelven más voluminosos, ya que el pelo es mucho más largo y mullido, señala la estilista y asesora de imagen.



MANGO

TENDENCIA 'PREPPY' O ESTILO 'COLLEGE':

Los jerséis con grandes iniciales y escudos inspirados en los de los uniformes de los colegios se harán un hueco esta temporada "para llevarlos con tus mejores looks", indica Aguilera.



SOMMES DÉMODÉ



VENCA

HANNY DEEP

SOMMES DÉMODÉ

VUELVEN LOS LAZOS:

Los lazos, que hasta ahora solo estaban presentes en vestidos de fiesta, regresan de nuevo a las calles. A fin de seguir esta tendencia recupera pañuelos de otras temporadas y haz con ellos grandes lazos.

ZAPATILLAS VICTORIA



¿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



Vista desde el paseo del Monumento Natural de Dexo (izquierda) y vista de La Coruña desde Santa Cruz (Oleiros) GENTE



GALICIA | OLEIROS, LORBÉ Y BETANZOS

Más allá de Coruña capital

Esta provincia cuenta con un paisaje donde tierra, mar y aire se dan la mano, que es de visita obligada ● Recorremos el Monumento Natural Costa de Dexo, perteneciente al concello de Oleiros, y llegamos hasta el puerto de Lorbé y a Betanzos para degustar sus mejillones y su típica tortilla

POR MAMEN CRESPO COLLADA (@mamenrespo)

Que La Coruña es una ciudad preciosa es algo sabido por todos. Lo que quizá no es tan conocido es que a tan solo unos minutos, enfrente de esta capital de provincia, se esconde un paraíso que comienza en el concello de Oleiros y, en concreto, en Santa Cruz, donde cuentan con unas vistas espectaculares de la ciudad y con un castillo levantado en una isla, a la que se accede a través de un puente. El Castillo en la actualidad es sede del CEIDA y un punto de información turística. Además, se celebran exposiciones, cursos y eventos varios.

Parada obligatoria tras visitar la fortaleza es el Monumento Natural de Dexo, un paseo a través de senderos, que comienza en el Faro de Mera, para pasar por la cala de Canabal, y por las vistas increíbles a las rías de La Coruña y Betanzos y a la boca de la ría de Ferrol.

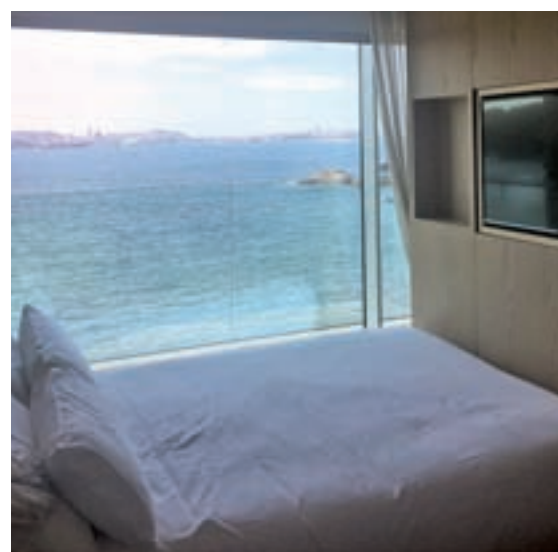
Bateas

Continúa por el puerto pesquero de Lorbé, donde se cultivaba tradicionalmente el mejillón. De hecho, se pueden observar las bateas donde

crece este molusco, que se tiene que degustar en los restaurantes de la zona.

El paseo se puede extender más de 3 horas, pero os recomendamos que lo ampliéis visitando también Betanzos para conocer este singular pueblo y degustar su reconocida tortilla de patata.

DÓNDE ALOJARSE



NOA BOUTIQUE HOTEL: Descanso, gastronomía y salud se combinan en este espacio situado frente a La Coruña. Varias playas a pocos minutos y una piscina 'infinity' en la azotea han hecho que sea un lugar único

>> Rúa Concepción Arenal, 51, Santa Cruz | www.noaboutiquehotel.com

QUÉ COMER



TORTILLA DE PATATA: En Betanzos es obligatorio probar este manjar. Nos quedamos con la del restaurante A Raxería do Pote, en pleno centro de la ciudad.



MEJILLONES: No pueden estar más ricos y no se puede visitar la zona sin probarlos. El restaurante Puerto de Lorbé está entre los mejores. ¡Y qué vistas!

QUÉ VER



CASTILLO DE SANTA CRUZ: Ubicado sobre una isla, se puede visitar y cuenta con un paseo a su alrededor, desde el que podremos disfrutar de una buena vista de La Coruña

>> Isla de Santa Cruz, s/n | Teléfono: 981 63 06 18 www.ceida.org



PUERTO DE LORBÉ: Tiene una gran actividad económica por su tradición de cultivar el mejillón en las bateas allí instaladas. Uno de los mejores lugares para hacer fotos especiales

>> Carretera Puerto de Lorbé, s/n

VISTAS
INCREÍBLES DE
LAS RÍAS DE
LA CORUÑA Y
BETANZOS



ROCACHO | ARROCES Y CARNES A LA BRASA

Un punto más en lo tradicional

La parrilla de carbón a la encina es la protagonista ● Nos quedamos con los rocachos de bacalao

MAMEN CRESPO
@mamenrespo

Nada más entrar ya sabes que has acertado. Y es que el ambiente, la dimensión del espacio y la maravillosa decoración son tres grandes puntos a favor. Una vez que te sientas, comienza un derroche de producto, sabores y originalidad que hacen de este restaurante, nacido con ganas

Destacado:
Su moderno, elegante y acogedor espacio

Precio medio:
60 €.

Dónde:
C/ Padre Damián, 38
91.421.9770
www.rocacho.com

de ser uno de los principales asadores de la capital, uno de los mejores de Madrid.

Steak tartar y paella

Entre sus platos destacan las carnes y los pescados a la brasa, aunque nos enamoró su steak tartar. También son referencia sus arroces, entre los que figura el del señoret, pero su plato estrella son los rocachos de bacalao, que nos encantaron. Su ensaladilla, diferente, pero muy rica.



Rocachos de bacalao



Arroz del señoret



Es una iniciativa de Mercados Municipales de Madrid

PLANES | OCIO

Madrid acoge la Ruta Mercatapas

Tendrá lugar hasta el 22 de septiembre en varios mercados de la capital ● Se enmarca dentro de los actos ideados por la Semana de la Carne

GENTE

La capital alberga, dentro de los eventos organizados con motivo de la Semana de la Carne, la Ruta Mercatapas hasta el próximo 22 de septiembre en cinco mercados madrileños.

Los visitantes podrán disfrutar de una tapa de carne al precio de cuatro euros con copa de vino incluida. Entre los platos que se podrán degustar destacan el taco azul de cárnica de Mexita (Mercado de Chamberí), el bao pork belly de Buns& Bones (Mercado de Antón Martín), la hamburguesa de trufa y que-

so de Eduardo Wadi Tarbay Morales (Mercado de Las Ventas), tostón altado de Take Away Quinoa Coffe (Mercado de Prosperidad) o delicia de tierra gallega aderezada con cebolla caramelizada al vino tino de Carnicería Lalo (Mercado de la Paz).

Interesante iniciativa

La Ruta Mercatapas en una iniciativa de Mercados Municipales de Madrid en colaboración con la Dirección General de Comercio y Partenario del Ayuntamiento de Madrid, con Vinos de Madrid.



amavir

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



'INVENCIBLE': Obra escrita por el dramaturgo inglés Torben Betts y adaptada a las tablas españolas por Jordi Galcerán. Se trata de una hilarante sátira de la ciudadanía actual y las relaciones entre miembros de diferentes clases sociales en la que participan Maribel Verdú, Jorge Bosch o Pilar Castro, entre otros.

MADRID >> Teatro Cofidis Alcázar | Hasta el 6 de enero de 2020



'EL CURIOSO INCIDENTE DEL PERRO A MEDIANOCHÉ': ¿Si tú fueras un niño, serías capaz de investigar la muerte de un perro? Christopher, sí. Este chico tiene 15 años, es autista y tiene una inteligencia deslumbrante. Se trata de una historia de superación y amistad que deja ver la visión del mundo de las personas autistas.

MADRID >> Teatro Marquina | Hasta el 30 de noviembre



'INTOCABLE': Adaptación de la famosa película francesa con el mismo nombre. Una historia sobre la amistad inspirada en la experiencia real del conde Philippe Pozzo di Borgo y su asistente Abdel Yasmin Sellou.

MADRID >> Teatro Reina Victoria | Desde el 11 de septiembre



'LA FUNCIÓN QUE SALE MAL': La obra más taquillera del mundo acumula más de ocho millones de espectadores; lleva siete años en el West End de Londres y se va a convertir en serie de la BBC.

MADRID >> Teatro La Latina | Desde el 24 de septiembre



'¿QUIÉN ES EL SEÑOR SCHMITT?': La obra trata en realidad de quiénes somos, pero también de quiénes no, de lo que queremos ser, de lo que nunca llegaremos a ser; de aspiraciones y de la dura realidad.

MADRID >> Teatro Español | Del 16 de octubre al 10 de noviembre

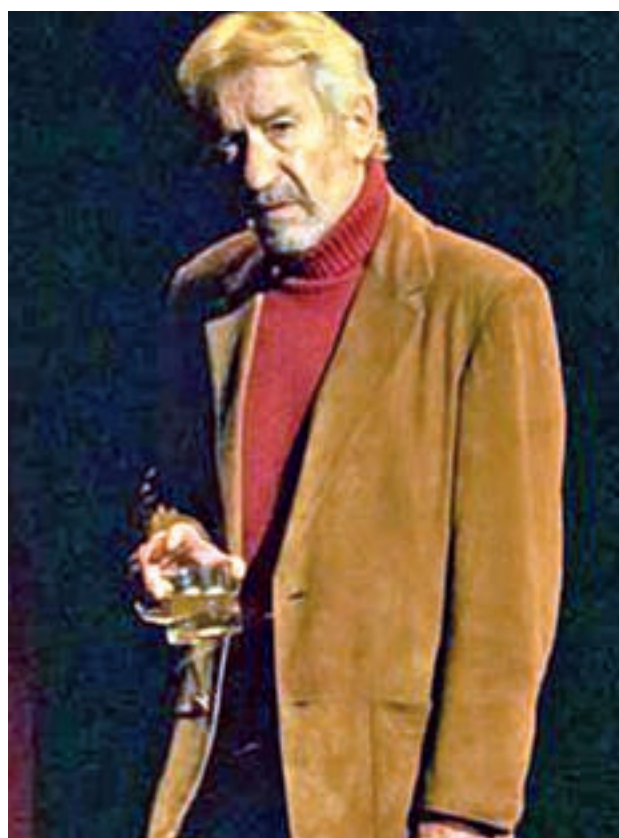
OBRAS | SE ALZA EL TELÓN

Arranca la nueva temporada de la escena madrileña

Vuelta al cole... y al teatro ● Muchas son las novedades que podrán verse en los escenarios de la capital, plagados de estrenos de gran calidad

POR @PURITITOTEATRO

La temporada teatral 2019-2020 viene cargada de numerosos estrenos (y reposiciones) repletos de directores y elencos de gran prestigio que harán las delicias de todo el público para disfrutar de la nueva campaña escénica que acaba de arrancar. Todos los teatros de la capital han presentado sus apuestas (incluso



'SEÑORA DE ROJO SOBRE FONDO GRIS': La obra habla de la felicidad y de su pérdida. Llega a la intimidad de cada ser humano, y a su emoción por el camino recto y simple de la verdad. Adaptación para la escena de la novela del gran Delibes.

MADRID >> Teatro Bellas Artes | Hasta el 17 de noviembre

soplado velas, como las 139 del Teatro Lara).

Madrid sigue siendo el epicentro de las carteleras más completas de toda Europa donde se está dando espacio a más creadores que enriquecen y refrescan la escena madrileña interviniendo por ende, en el aumento de la afluencia turística de la capital.

Según el último informe de la SGAE relativo a las artes escénicas, por tipo de hábitat, el 63,5% de todas las representaciones tuvo lugar en las zonas metropolitanas. Este dato posiciona a Madrid, en primer lugar, como la zona con mayor oferta y concentración del mayor número de espectadores. Parece que el teatro está gozando de una buena salud y, por tanto, que está viviendo una época de bonanza cautivando y atrayendo a miles de espectadores cada año. Tomad buena nota de todas las obras que os recomendamos donde la variedad, será un año más, la nota común para convertirse en gran éxito durante el próximo otoño.

OPINIÓN

¿Qué es la normalidad?

@PURITITOTEATRO
CRÍTICO TEATRAL

¿E

xiste la normalidad?, ¿Qué significa ser normal?, ¿Estamos

preparados para la diferencia?. Estas tres preguntas sobrevuelan el patio de butacas del Teatro Amaya de Madrid, durante los 90 minutos que dura 'Juntos' -Premio Molière 2017- de Fabio Marray dirigida por Juan Carlos Rubio. Se trata de una obra profunda e inteligente que engancha desde el minuto uno al contemplar una escenografía auténticamente diseñada recordando a esas cocinas añosas de la década de los 60. Está llena de interpretaciones rebosantes de verdad, hechas con amor y con un profundo respeto a lo que representan: Isabel, Kiti-Mánver, impecable; la vemos en todo su esplendor. Madre sufridora, que soporta lo que le echen, que nunca muestra cansancio y se desvive por su hijo discapacitado al que miente piadosamente. Cuántas madres se verán retratadas en ella. Y Miguel, Gorka Otxoa, sublime. Un cuarentón "distruido" que te saca de tus casillas pero que enamora; un chico que ve el mundo diferente a como lo ven los demás, dotándole de una sensibilidad extrema y desquiciante, a la vez. María Castro, Sandra, ejecutiva de éxito con su amor de hija lastimado y, la simpática Claudia, Inés Sánchez. Todos ellos "juntos", cautivan, conmueven y son tan cercanos, que todo el mundo al salir, lo hace debatiendo sobre su familia. No os la perdáis.

SUDOKUS

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

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

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.:

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

SOLUCIÓN DCHA.:

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

HORÓSCOPO | LA PREDICCIÓN DE LA SEMANA

 <p>ARIES 21 MARZO — 20 ABRIL</p> <p>ACCIÓN: En tus corazonadas y percepciones. SENTIMIENTOS: Tendrás unos días de flechazos y amores románticos. SUERTE: Con la pareja. SALUD: La generosidad hace milagros con tu estado emocional.</p>	 <p>LIBRA 23 SEPTIEMBRE — 22 OCTUBRE</p> <p>ACCIÓN: En tus momentos de generosidad. SENTIMIENTOS: La actividad ayuda a fortalecer lazos. SUERTE: En tu forma de actuar y con tu personalidad. SALUD: Te sentirás estupendamente.</p>
 <p>TAURO 21 ABRIL — 21 MAYO</p> <p>ACCIÓN: En tus nuevos proyectos y metas planeadas. SENTIMIENTOS: La empatía y la generosidad cambian las energías ambientales. SUERTE: Si actúas con simpatía y encanto. SALUD: Te sentirás con fortaleza.</p>	 <p>ESCORPIO 23 OCTUBRE — 22 NOVIEMBRE</p> <p>ACCIÓN: En tus ratos de ocio y de entretenimiento con los demás. SENTIMIENTOS: Todo será beneficioso y agradable. SUERTE: Siempre que sigas tu intuición. SALUD: Necesitas acción y deporte.</p>
 <p>GÉMINIS 22 MAYO — 21 JUNIO</p> <p>ACCIÓN: En tu vida social y nuevas amistades. SENTIMIENTOS: Es un momento para disfrutar de un día maravilloso. SUERTE: En tu vida romántica. SALUD: Todo será agradable y fructífero.</p>	 <p>SAGITARIO 23 NOVIEMBRE — 21 DICIEMBRE</p> <p>ACCIÓN: En arreglos caseros y de tu entorno. SENTIMIENTOS: Disfruta de un día en la naturaleza. SUERTE: En tus viajes programados. SALUD: Tienes que aprender a liberar las emociones.</p>
 <p>CÁNCER 22 JUNIO — 22 JULIO</p> <p>ACCIÓN: Con tu experiencia de la vida. SENTIMIENTOS: Importancia de aclarar asuntos en familia. SUERTE: Con familiares y seres queridos. SALUD: Primero un poco de ejercicio y después relax.</p>	 <p>CAPRICORNIO 22 DICIEMBRE — 20 ENERO</p> <p>ACCIÓN: En tus reuniones con amistades. SENTIMIENTOS: Necesitas aclarar las situaciones confusas. SUERTE: En tus viajes internos y externos. SALUD: Es importante soltar toda esa energía que te sobra.</p>
 <p>LEO 23 JULIO — 22 AGOSTO</p> <p>ACCIÓN: En tu propia valoración. SENTIMIENTOS: Podrías organizar una excursión divertida. SUERTE: En excursiones y encuentros con amistades. SALUD: Tendrás ganas de actividades arriesgadas.</p>	 <p>AGUARIO 21 ENERO — 19 FEBRERO</p> <p>ACCIÓN: En tu trabajo y ganancias. SENTIMIENTOS: Día plácido para disfrutar de una buena compañía. SUERTE: En todo lo que rodea a tu profesión. SALUD: Te sentirás mejor que nunca. Disfruta.</p>
 <p>VIRGO 23 AGOSTO — 22 SEPTIEMBRE</p> <p>ACCIÓN: Con temas de asociados y contratos. SENTIMIENTOS: Disfruta de hobbies comunes. SUERTE: En la forma de organizar tu economía y ahorros. SALUD: Una buena caminata o mejor quizás correr.</p>	 <p>PISCIS 20 FEBRERO — 20 MARZO</p> <p>ACCIÓN: En tus iniciativas. SENTIMIENTOS: Tendrás momentos especiales de felicidad. SUERTE: En tu experiencia de vida. SALUD: Todo lo que te rodea lo tienes a tu favor. Sé feliz.</p>



Saca tu URBAN a pasear

MÁS DE **1.125.000** TALONARIOS DISTRIBUIDOS EN MADRID

Disfruta en este talonario de las mejores ofertas de estas marcas



Además, hazte con tus **cupones descuento GRATIS** en **urbancheck.com**

SÍGUENOS EN
FACEBOOK www.facebook.com/urbancheck
TWITTER www.twitter.com/urbancheck
INSTAGRAM www.instagram.com/urbancheck_spain

y participa en los concursos que tenemos en exclusiva para ti. Podrás llevarte un montón de premios y descubrir muchas más ofertas.



ESPACIO PATROCINADO POR:

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

www.astral.com.es






A ti te abrimos
las puertas.
A ellos,
el corazón.

Jornada de Puertas Abiertas

21 de septiembre

Las residencias de mayores ORPEA de toda España abren sus puertas de par en par en una jornada muy especial. Queremos que conozcas a nuestro equipo y que sientas cómo hacemos las cosas en ORPEA: con cariño y dando lo mejor de nosotros mismos.

Ven a conocernos y verás con tus propios ojos por qué somos líderes en atención sociosanitaria. Te invitamos a disfrutar de divertidas actividades y de la mejor variedad gastronómica de nuestros cocineros.

¡Te esperamos con las puertas abiertas!

ORPEA
RESIDENCIAS

ORPEA MADRID SAN BLAS
C/ Zurich 16
28022 Madrid
917 759 991

Puedes consultar nuestro
programa de actividades
en www.orpea.es

