

Gente

AÑO 14, NÚMERO 560
15 - 22 NOVIEMBRE 2019

mad

MADRID NORTE: FUENCARRAL | HORTALEZA | CHAMARTÍN | TETUÁN |

MUYFAN | ENTREVISTA | PÁG. 12

"La crisis ha dejado una huella invisible"

La nueva novela de Espido Freire se fija en el efecto que tuvo la recesión en las relaciones humanas.



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

SUPER EFECTIVO

Calle Hernani, 45, local
T. 91 534 11 27
Calle Bravo Murillo, 11B
T. 91 534 40 16

VENTA RECUPERABLE • COMPRO ORO • PRÉSTAMOS PERSONALES

COMPRA VENTA DE LIBROS

COMPRAMOS LIBROS Y BIBLIOTECAS A DOMICILIO
HACEMOS ENVÍOS NACIONALES E INTERNACIONALES
www.librosalcana.com
info@librosalcana.com
C/ Marqués de Viana, 52 - 28039 Madrid
☎91.220.42.63 ☎629.240.523 📍664.442.863

Libros Alcana

ELECCIONES 10-N | PÁG. 3

El PSOE y el PP empatan en la Comunidad de Madrid

Los dos partidos logran 10 diputados cada uno • Cs, segunda fuerza el 28-A, se hunde y cae a la quinta posición
• Vox pasa de 5 a 7 escaños en la región



PEPE RÍOFRÍO/ GENTE

MOVILIDAD | PÁG. 9

El Nudo Norte, en obras en verano

El Ayuntamiento llevará a cabo finalmente este proyecto para descongestionar el tráfico en esta parte de la ciudad • Los trabajos estarán licitados en el primer trimestre de 2020, su ejecución durará 18 meses y requerirá una inversión municipal inicial de cerca de 65 millones de euros

DEPORTES | PÁG. 10

Más magia que nunca en la Caja

La Copa Davis estrena formato en su fase final, con una competición que reúne en Madrid a 18 equipos, desde este lunes 18 al domingo 24 • España buscará su sexta ensaladera

MADRID CAPITAL | PÁG. 8

Los distritos del Norte se tiñeron de color azul

Los populares recuperaron Hortaleza, mientras que Vox fue segundo en Chamartín



LA FRASE

“Los resultados de Vox son pasajeros; aquí predomina la izquierda”

José Félix Tezanos

El presidente del CIS valoró las últimas elecciones y aseguró que él “no adivina el futuro”.



LA CIFRA

18%

Luz laboral en el 'Black Friday'

El repunte en el consumo supondrá un importante empujón en la creación de empleo. Según Adecco, en Madrid habrá un 18% más de contratos que en el 2018.

EL PERSONAJE



El juicio más esperado

El juicio por el asesinato de la joven Diana Quer, comenzó esta semana con Enrique Abujín 'El Chicle' sentado en el banquillo de los acusados.

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)

SOFÍA CARMONA
(Redacción)

CARLA FLECHA
(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

¿Para qué el 10-N?

MAMEN CRESPO COLLADA · REDACTORA JEFE

No entiendo nada. Y cuanto más leo y más veo, entiendo menos todavía, cuando debería ocurrirme todo lo contrario. Quizá soy yo, pienso en algunos momentos, hasta que escucho a amigos, familiares o lectores y me doy cuenta de que no estoy equivocada por no entender las cosas que están pasando en nuestro país. Titular del martes a mediodía: “Pedro Sánchez y Pablo Iglesias firman un acuerdo para gobernar en coalición”. Y yo, que me alegro de que el primer paso se haya dado por el bien de España, que no puede seguir ni un solo día más en este clima de inestabilidad, no puedo dejar de preguntarme por qué ahora han logrado en poco más de 24 horas lo que no fueron capaces de hacer en abril, mayo, junio, julio, agosto o septiembre. ¿Cómo es posible que el señor Iglesias, que no dejaba dormir tranquilo a Pedro Sánchez si estaba en el Gobierno, ahora sea el vicepresidente perfecto? No quiero saberlo, esa es la verdad, y ahora, lo único que me cuestiono es qué sentido han tenido estas elecciones y para qué ha servido el gasto que nos han ocasionado, que ha sido, ni más ni menos, que de 136 millones de euros, para que, al final, PSOE y Unidas Podemos hayan llegado a un acuerdo que es, exactamente, lo que tendrían que haber hecho tras las elecciones del 28 de abril. Bueno, en realidad sí sé para algunas cosas que les han valido a algunos: al PP, para sumar más de 20 diputados; a Casado, para reforzarse en su partido; a Vox, para superar la barrera de los 50 diputados; a Albert Rivera, para pagar su cordón sanitario a Pedro Sánchez; y a los socialistas y a Unidas Podemos, para ver que su falta de consenso hace unos meses, ha empezado a pasarles factura. Ahora les toca buscar apoyos, que no es tan fácil.



SÍGUEME EN LAS REDES SOCIALES:

@mamencrespo
@mamencrespocollada

LA FOTO DE LA SEMANA



El abrazo, un primer paso para el desbloqueo

Apenas 48 después de la cita con las urnas, Pedro Sánchez y Pablo Iglesias llegaban a un acuerdo para la investidura, en claro contraste con los meses previos, llenos de desencuentros. Ahora, el líder del PSOE deberá recabar nuevos apoyos (o abstenciones) para regresar a La Moncloa.

EL SEMÁFORO



Un Tsunami muy poco democrático

Los Mossos y la policía francesa tuvieron que intervenir esta semana ante las manifestaciones en la AP-7 de Tsunami Democràtic. Los cortes de tráfico afectaron a viajeros y transportistas.



Las empresas llegan tarde a la legislación

Más de un centenar de empresas han sido multadas por la Inspección de Trabajo por cuestiones del registro de la jornada laboral. Las penalizaciones ascienden a 113.000 euros.



Unos acordes que nunca se olvidan

Grandes bandas y artistas nacionales, como Amaral, se han sumado a una causa solidaria. Se subastan 25 guitarras para recaudar fondos en la investigación contra el Alzheimer.



@gentedigital

PSOE y PP empatan en la Comunidad de Madrid

Los dos partidos logran 10 diputados cada uno • Cs, que fue la segunda fuerza más votada en abril, ha caído hasta la quinta posición • Vox pasa de 5 a 7 escaños en la región

MAMEN CRESPO
@mamencrespo

En su intención de volver a conquistar la Comunidad de Madrid, feudo popular durante muchos años, el PP logró el domingo pisarle los talones al PSOE, al empatar con los socialistas a 10 escaños en la región. De esta forma, los de Pablo Casado pasaron el domingo a ser la segunda fuerza, a 69.000 votos del partido de Pedro Sánchez, frente a la tercera posición, con 7 escaños, que obtuvieron en las elecciones generales del pasado mes de abril.

A quien no le han ido tan bien las cosas en estos comi-

cios ha sido a Ciudadanos. La formación naranja ha perdido más de la mitad de los votos que consiguió el 28-A y ha pasado de los 8 diputados de entonces a 3, lo que les ha colocado como quinta fuerza política en la Comunidad.

Por su parte, Unidas Podemos también se ha dejado por el camino un diputado y más de 150.000 votos en comparación con el 28-A.

LA PARTICIPACIÓN EN LA REGIÓN FUE DEL 74,54%, PRÁCTICAMENTE IGUAL QUE EL 28-A

Por el contrario, Vox tiene motivos de celebración también en la región. El partido liderado por Santiago Abascal se ha colocado como tercera fuerza al obtener 7 escaños, 2 más que el pasado mes de abril, lo que se traduce en 120.000 sufragios más en tan solo 7 meses.

Por último, en la región, hay que destacar la entrada de Más País, con 2 diputados en el Congreso. La formación de Íñigo Errejón ha obtenido dos de los tres escaños en la Comunidad, en su



Pedro Sánchez votó en Pozuelo



Pablo Casado votó en la capital

Resultados 10-N en la Comunidad de Madrid



primera candidatura a las generales.

Senado

En el Senado, los dos candidatos del PP fueron los más votados en la región. Pío García Escudero logró el 34,8% de los votos y Pedro Rollán, el 32,77%. Le siguen Cristina Narbona (PSOE), con el 30,03% y Antonio Armando Ferrer (PSOE), con el 27,35%.

La participación en la región fue del 74,54%, frente a 74,46% de abril.

Diarrea, flatulencia o dolor abdominal una y otra vez

¿Qué hacer en caso de sufrir molestias intestinales recurrentes?

Cuando una y otra vez aparecen molestias intestinales desagradables, la calidad de vida se ve afectada. ¡Un producto sanitario exclusivo puede cambiar esta situación!

Los expertos hoy en día saben: si le aparece diarrea, flatulencia e hinchazón o dolor abdominal una y otra vez, algunas veces alternativamente, otras en combinación, posiblemente sea causado por un colon irritado. También denominado como colon irritable. Las desagradables molestias intestinales restringen a muchos afectados en sus rutinas diarias. A menudo, una gran parte de la calidad de vida

se pierde. ¡Ahora esto puede haber terminado!

La posible causa: una barrera intestinal dañada

Cada vez más científicos opinan que la causa de las molestias intestinales recurrentes puede ser una barrera intestinal dañada. A través de estas lesiones, agentes patógenos y contaminantes pueden penetrar la pared intestinal y causar los síntomas típicos tales como diarrea, flatulencia e

hinchazón o dolor abdominal. Por cierto: se considera que el desencadenante de una barrera intestinal dañada es, entre otros, el estilo de vida moderno con una alimentación desequilibrada, estrés o la falta de actividad física. Esto también explica por qué entre tanto el colon irritado se ha convertido en una enfermedad muy común, sobre todo en países industrializados. Sin embargo, los investigadores han descubierto la cepa de bifidobacterias B. bifidum MIMBb75, conte-

nida solo en Kijimea Colon Irritable, que puede ayudar exactamente en este caso.

Tratamiento efectivo gracias a una cepa de bifidobacterias exclusiva

Un grupo de científicos descubrió que la cepa de bifidobacterias contenida exclusivamente en Kijimea Colon Irritable se deposita directamente en la pared intestinal. Metafóricamente, se pega en la pared intestinal como un parche y la protege.

El mecanismo de acción fue demostrado científicamente

En un ensayo clínico se demostró: con la cepa de bifido-



La imagen representa a una afectada

bacterias contenida en Kijimea Colon Irritable se pudieron aliviar significativamente las típicas molestias que sufren los afectados del colon irritable. En algunos casos, estas molestias incluso desaparecieron.

Aún más: la calidad de vida de los afectados mejoró significativamente. Kijimea Colon Irritable no necesita receta médica y puede adquirirse en farmacias. Además, no se conocen efectos secundarios.

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



ELECCIONES 10-N | NUEVO MAPA POLÍTICO

El bipartidismo se apoya en sus feudos históricos de la región

El PSOE y el PP se imponen en la inmensa mayoría de las grandes ciudades de la Comunidad ● Los socialistas consolidan su dominio en el Sur y en el Sureste, mientras que los populares logran el respaldo de la capital y el Noroeste

JAIME DOMÍNGUEZ

@JaimDominguez

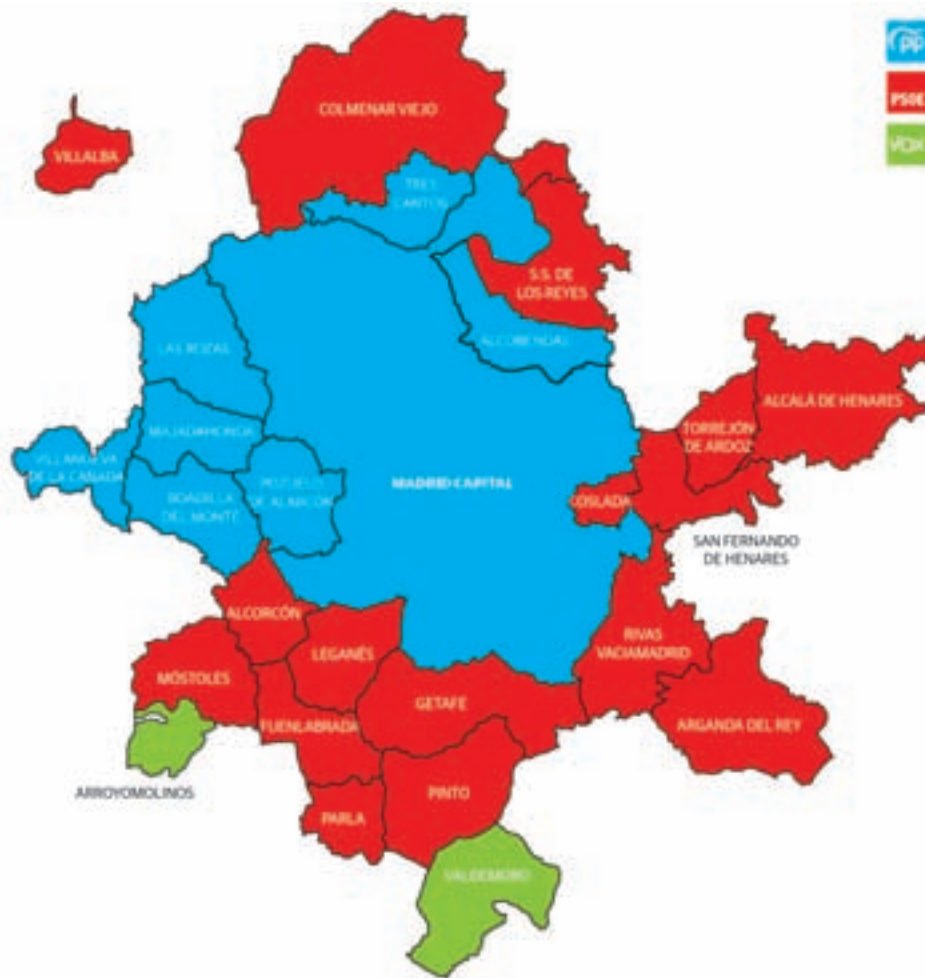
A pesar de que muchos auguraban su fin hace unos años, el bipartidismo, nombre que recibe la dicotomía entre el PSOE y el PP que ha marcado la política española desde la Transición hasta hace cinco años, ha salido reforzado de las elecciones generales celebradas el pasado domingo 10 de noviembre.

Esa tendencia también se ha visto reflejada en la Comunidad de Madrid, ya que socialistas y populares han sumado 20 de los 37 escaños que había en juego y el 51,8% de los votos. En la cita del 28 de abril, entre ambos sacaron 17 escaños y menos del 46% de los apoyos.

División por zonas

Para reafirmarse como los dos principales partidos de la región, el PSOE y el PP se han apoyado en sus feudos históricos, es decir, los municipios o comarcas que tradicionalmente han sido su mayor caladero de votantes. En el caso de los socialistas, uno de sus mayores logros de los últimos años ha sido recuperar lo que al comienzo de la democracia se denominaba

Fuerzas más votadas en las grandes ciudades



Solo Vox amenaza a los grandes: Si se tienen en cuenta los resultados en las grandes ciudades de la Comunidad de Madrid, solo Vox ha sido capaz de conseguir ser la fuerza más votada al margen de PSOE y PP. Los de Abascal se han impuesto en localidades como Valdemoro o Arroyomolinos.

ELECCIONES 11-N | DIVISIÓN EN LA IZQUIERDA

Unidas Podemos solo gana en tres municipios

Fue la fuerza más votada en La Hiruela, Bustarviejo y Zarzalejo ● Más País no consigue superarles en ninguna localidad madrileña

La lista de Unidas Podemos, encabezada por Pablo Iglesias, solo consiguió ser la más votada en tres pequeños municipios de la región: La Hiruela, Bustarviejo y Zarzalejo. En los comicios

del pasado 28 de abril, la formación morada se impuso en diez localidades.

Debido a la fuerza que ha perdido en el conjunto de la región, también son menos los municipios en los que ha quedado en

segundo lugar. El más importante es Rivas-Vaciamadrid (gobernado por IU, Más País y Podemos). El resto son Navacerrada, Montejo de la Sierra, Torremocha del Jarama, Madarcos y Navarredonda y San Mamés.

Debut de Errejón

Por su parte, Más País, el partido creado por Íñigo Errejón tras su traumática salida de Podemos, no ha conseguido colarse entre las cuatro fuerzas más votadas de ninguna de las poblaciones madrileñas. De hecho, en las inmensa

mayoría de ellas se ha tenido que conformar con la sexta posición, la última entre los partidos con implantación nacional por detrás de PSOE, PP, Vox, Unidas Podemos y Ciudadanos. En su particular 'guerra' con el que fuera su compañero en la fundación de Podemos, Pablo Iglesias, Errejón no ha conseguido superarle en ningún municipio.

Berzosa del Lozoya fue la población en la que Más País logró un mayor porcentaje, con casi el 14%, seguida por Puentes Viejas (9,51%).

como el 'cinturón rojo' del Sur. La lista encabezada por Pedro Sánchez fue la más votada en la inmensa mayoría de las grandes ciudades (Móstoles, Alcorcón, Fuenlabrada, Leganes, Getafe, Parla y Pinto) de esa parte de la región, una de las más importantes, ya que es donde se concentra un mayor número de madrileños si dejamos la capital a un lado. El PSOE también ganó en el Sureste y en localidades del Norte como Colmenar Viejo o San Sebastián de los Reyes.

El Partido Popular, por su parte, se apuntó un tanto importantísimo al recuperar Madrid, que en esta ocasión se decantó por la candidatura de Pablo Casado, que agradeció la labor de Isabel Díaz Ayuso y de José Luis Martínez-Almeida al frente de la

EL 'CINTURÓN ROJO' DEL SUR VUELVE A CONFIAR EN LOS SOCIALISTAS

LOS GRANDES PARTIDOS HAN MEJORADO EN CONJUNTO RESPECTO AL 28-A

Comunidad y del Ayuntamiento, respectivamente.

Los populares también se han hecho fuertes en las ciudades del Norte y el Noroeste de la región, en las que ha resistido la subida de Vox. De esta manera, han sido la fuerza más votada en Pozuelo de Alarcón, Las Rozas, Boadilla del Monte, Majadahonda, Alcobendas y Tres Cantos.

ELECCIONES 10-N

Vox crece a partir de la catástrofe electoral de Ciudadanos

El intercambio de papeles que se vivió en la noche del pasado domingo 10 de noviembre entre Vox y Ciudadanos se escenificó de manera muy evidente en la Comunidad de Madrid, especialmente en algunas localidades. El caso más paradigmático quizá sea el de Valdemoro, donde la lista de Albert Rivera fue la más votada el pasado 28 de abril con el 24% de los votos. Esa posición de privilegio le corresponde ahora al partido de Santiago Abascal, que se impuso con más del 28% de los apoyos, ocho puntos más que hace seis meses y medio.

El mismo escenario es el que se vivió en Arroyomolinos, donde Ciudadanos ganó en abril con el 27% de los sufragios, el mismo porcentaje que ha cosechado ahora Vox para ser la fuerza más votada.

Sesenta municipios

La formación ultraconservadora ha conseguido ser la primera opción en más de sesenta municipios de la región, entre los que se incluyen Paracuellos del Jarama, Torrejón de Velasco, Navalcarnero o Chinchón. En las elecciones del 28-A solo logró ser la lista más votada en diez pequeñas localidades.



Irene Montero y Pablo Iglesias en la noche electoral

¡UNA PIEL RADIANTE Y BELLA EN INVIERNO!

UNA BEBIDA DE COLÁGENO RELLENA FÁCILMENTE LAS ARRUGAS DESDE EL INTERIOR

Cuando las temperaturas bajan, el aire caliente de la calefacción hace que nuestra piel se reseque, por eso debemos prestarle más atención. Una bebida especial de colágeno, Signasol disponible en farmacias, rellena la piel desde el interior, aporta elasticidad y la hace brillar de nuevo.

El invierno es la temporada para cuidarse

Toda mujer desea tener una piel más tersa y firme. En invierno, sin embargo, las temperaturas frías y el aire caliente de la calefacción limitan la hidratación de nuestra piel y la tornan desvaída con mucha facilidad. Además, la piel seca tiende a formar arrugas y necesita cuidados especiales. Hay un truco sencillo para conseguir una piel firme y tersa, incluso durante la esta-

ción fría: Signasol, una bebida de colágeno disponible en farmacias que combate fácilmente las arrugas y rellena la piel desde el interior.

Colágeno, el arma mágica para una piel tersa

Que el colágeno es bueno para la piel, se escucha una y otra vez, pero ¿por qué lo es realmente? El colágeno es una proteína endógena que es esencial para tener una piel tersa y firme. Almacena

agua y, por lo tanto, proporciona la hidratación necesaria a la piel. Sin embargo, a partir de los 25 años el cuerpo comienza a producir cada vez menos colágeno. La piel pierde su elasticidad, por lo que se producen arrugas y celulitis. Aquí, Signasol convence con sus péptidos de colágeno especiales. Estos tienen un peso molecular muy bajo, lo que les permite reponer las reservas de

colágeno de la piel desde el interior. De esta forma, se recupera la elasticidad de la piel y se mejora su hidratación. Esto resulta perfecto para contrarrestar la piel seca del invierno y, al mismo tiempo, reducir las molestas arrugas.

¡Comience ahora su cura de belleza con Signasol!

Estudios con los péptidos de colágeno especiales que contiene Signasol han demostrado que las arrugas se pueden reducir hasta un 50%. Una ampolla bebible al día es suficiente: Signasol devuelve a la piel fatigada del invierno su frescura y elasticidad naturales gracias a la hidratación que proporciona su colágeno.



Pruébalo usted misma:

¡Una piel radiante y bella en 8 semanas! La preparación perfecta para las próximas fiestas.

Para una piel radiante y bella

De venta en farmacias: CN-187551.8
www.signasol.es

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

¡Adiós a las rojeces en el rostro!

Una mujer con este problema explica cómo una nueva crema le ha ayudado

Valeria S. padeció durante mucho tiempo enrojecimiento cutáneo. Hasta que Deruba, una innovadora crema anti-rojeces, le devolvió la esperanza sorprendiéndola con un resultado impresionante.

Cuando Valeria S. notó por primera vez la aparición de las molestas manchas rojas en el rostro, empezó para ella, según

sus propias palabras, un «calvario con muchos cambios». Durante mucho tiempo probó «un sínfin de cremas» y utilizó todos

los medios posibles para ocultar el enrojecimiento facial. Un artículo en el periódico sobre la innovadora crema anti-rojeces

llamada Deruba, de venta solo en farmacias, lo cambió todo.

Resultados impresionantes:

«¡Me siento aliviada!»

Al principio, Valeria S. se mantuvo escéptica cuando leyó en el periódico sobre esta crema anti-rojeces, Deruba, que prometía una solución eficaz e inmediata contra el enrojecimiento cutáneo. ¡Hasta que probó Deruba y se quedó enseguida sorprendida con el resultado! «Honestamente, debo decir que puedo ver una verdadera mejoría», relata con entusiasmo. Y a largo plazo también el enrojecimiento facial se puede atenuar visiblemente: «¡Me siento aliviada y espero que esta crema especial anti-rojeces nos pueda ayudar para siempre a mí y a todas las otras personas que las padecen!».

El incomparable triple efecto

La crema especial anti-rojeces Deruba fue desarrollada especialmente en base a conoci-

mientos dermatocósméticos para satisfacer las necesidades de las personas con enrojecimiento cutáneo. El secreto de su éxito radica en su triple efecto: los pigmentos micro-encapsulados tapan directamente el enrojecimiento cutáneo después de aplicar la crema. El componente activo α -Bisabolol contenido en Deruba reduce el enrojecimiento facial a largo plazo, mientras que la combinación especial del filtro solar con un FPS 50+ previene de manera directa la aparición de nuevos enrojecimientos.

Las ventajas de Deruba

- ✓ triple efecto: oculta, atenúa y previene las rojeces
- ✓ sustituye el tratamiento diario y el maquillaje
- ✓ textura ligera y agradable - sin efecto máscara



Innovadora crema anti-rojeces ¡Por fin en España!

Para su farmacia:
Deruba
(CN-195150.2)

Si Deruba no está disponible, su farmacia puede pedirla de inmediato.
www.deruba.es

NUEVO

(Las imágenes representan a unas afectadas, testimonio con nombre modificado)

'Guerra' en la Comunidad por la gestión de los residuos

Las mancomunidades formadas por los ayuntamientos piden medidas urgentes • La vida útil de los vertederos, uno de los problemas

J.D./E.P.
@gentedigital

La gestión de los residuos en la Comunidad de Madrid va camino de convertirse en uno de los asuntos más espinosos a los que tendrán que hacer frente en la presente legislatura tanto el Gobierno regional como los diferentes ayuntamientos implicados. Los conflictos sobre las compe-

tencias, el fin de la vida útil de algunos de los vertederos y la ampliación de otros serán algunas de las cuestiones a las que habrá que hacer frente en un futuro más o menos inmediato.

De hecho, este lunes 11 de noviembre, apenas unas horas después de que se cerrasen los colegios electorales, los presidentes de las tres mancomunidades que agrupan a la mayoría de las gran-



Javier Rodríguez, Rafael Sánchez Acera y Sara Hernández, durante la reunión

des ciudades de la región, las del Sur, el Este y el Noroeste, se reunieron para solicitar a la Comunidad un encuentro en el que abordar el problema de los residuos y afrontar un cambio en el modelo de ges-

ción. Los alcaldes socialistas de Getafe, Sara Hernández; Alcalá de Henares, Javier Rodríguez; y Alcobendas, Rafael Sánchez Acera, máximos responsables de estos organismos, coincidieron en señalar que "desde hace años" el tratamiento de las basuras urbanas es un asunto "olvidado" por los Gobiernos regionales y en subrayar que "en las próximas semanas hay que adoptar medidas urgentes y complejas para el futuro de las tres mancomunidades y su modelo de gestión, desde un punto de vista medioambiental y económico-financiero".

Asuntos pendientes

En el encuentro se pusieron sobre la mesa los asuntos que han centrado la actualidad en los últimos meses. En el caso del Este, el foco estuvo

en la colmatación del vertedero de Alcalá y en la intención de los municipios y de la Comunidad de llevar los residuos a Valdemingómez hasta que se termine la planta de Loeches, algo para lo que es necesario un permiso del Ayuntamiento de Madrid que aún no se ha producido.

LOS MUNICIPIOS PIDEN UN CAMBIO EN EL MODELO DE GESTIÓN DE LA BASURA

AGUADO SEÑALA QUE LA LABOR DEL EJECUTIVO ES "ESTRICTAMENTE SUPERVISORA"

En el Noroeste, la polémica está en la ubicación de la futura instalación de la infraestructura de tratamiento de los residuos. Todos los informes apuntan a que estará en Colmenar, a pesar de que su alcalde se muestra contrario. Por último, en el Sur el problema se localiza en Pinto debido a la ampliación de un vertedero que no ven con buenos ojos ni los vecinos ni los ecologistas de la zona.

Etapas de transición

Desde el Gobierno regional siempre se ha mantenido que la competencia en este aspecto reside en los municipios a través de la mancomunidad. El vicepresidente de la Comunidad, Ignacio Aguado, pidió a los ayuntamientos buscar "una solución de consenso" en la "transición" hacia los "residuos cero".

Facebook: /SERMadridNorte Twitter: @SERMadridNorte

SE2
Nº1 en Deporte

Madrid Norte 89.6 FM

LA BANDA SONORA DEL DEPORTE

MAESTRO CISSE

AUTÉNTICO VIDENTE CURANDERO

ADIVINACIÓN COMPLETA Y CLARA

CON GRAN EXPERIENCIA EN TODOS LOS CAMPOS DE LA MAGIA. Resuelve cualquier problema por difícil que sea. Amores, recuperación de pareja de 3 a 7 días, impotencia sexual, mal de ojo, depresiones, atraer (compraventa), protecciones familiares, suerte en los negocios, mantener puesto de trabajo, endulzamientos, justicia y exámenes, deportes, enfermedades crónicas, etc.

ESPECIALISTA EN PROBLEMAS MATRIMONIALES

TRABAJO SERIO Y EFICAZ

RESULTADOS INMEDIATAMENTE GARANTIZADOS AL 100% DE 3 A 7 DÍAS

TRABAJOS A DISTANCIA - POSIBLE DESPLAZAMIENTO

918 275 707 - 654 127 028 TODOS LOS DÍAS de 8:00 a 22:00h.

LA MUJER DEL SIGLO XXI

NO INDEPENDIENTE, NI SEGURA, NI CON VOZ

UNA DE CADA TRES MUJERES DE 15 A 49 AÑOS SUFREN LA INSEGURIDAD

Colabora 900 275 028

Manos Unidas

TRABAJA EN LA CALIDAD Y EN LA DURABILIDAD DE LOS PRODUCTOS

La Fundación Naturgy busca la mejor iniciativa social

Destinará 60.000 euros a un proyecto que mejore las condiciones de los más desfavorecidos en temas relacionados con la energía

CONTENIDO OFRECIDO POR NATURGY

La Fundación Naturgy ha abierto esta semana la primera convocatoria del 'Premio a la mejor iniciativa social en el ámbito energético', que tendrá un doble objetivo: dar visibilidad a aquellas personas, entidades o instituciones que destacan en el ámbito social vinculado a la

energía, y ayudar a financiar iniciativas para mejorar la calidad de vida de las personas más vulnerables.

El premio estará dotado con 60.000 euros y además se otorgará un accésit de 30.000 euros. Estos importes se destinarán íntegramente a proyectos ambientales, de educación, vulnerabilidad, emprendimiento, inclusión social o salud, relacionados con la energía.



Presidente de Naturgy, Francisco Reynés

El presidente de la Fundación Naturgy, Rafael Villaseca, considera que "más allá de premiar un proyecto en concreto, el valor de este reconocimiento es que se puedan seguir financiando proyectos sociales en el ámbito de la energía". Para Villaseca, "es importante que desde las empresas impulsemos este

SE PUEDEN PRESENTAR LAS CANDIDATURAS HASTA EL 31 DE ENERO DE 2020

tipo de iniciativas, en un momento en el que la energía, ya sea desde un punto de vista ambiental, educativo o de la vulnerabilidad, está en el centro del debate social".

Jurado de prestigio

El jurado del premio estará formado por destacadas personalidades de diversos ám-

bitos y estará presidido por Alberto Núñez, S.J., director del Servicio de Pastoral y profesor de la Universidad Pontificia Comillas. Le acompañarán los presidentes de Cáritas, Cruz Roja, UNICEF Comité Español, Mensajeros de la Paz, Fundación Lealtad y Fundación de la Esperanza, así como el vicepresidente de la Fundación 'la Caixa', entre otros. En su valoración, el jurado tendrá en cuenta los resultados e impacto de las iniciativas que la persona o entidad haya llevado a cabo en toda su trayectoria. La relevancia social, el alcance y escalabilidad de la labor, las sinergias con otras personas e instituciones, así como la transparencia y buena gestión de la financiación, serán otros criterios que contribuirán a la elección de los ganadores.

La convocatoria para presentar candidaturas estará abierta hasta el 31 de enero de 2020 y el premio se fallará en el segundo trimestre del año. Las bases completas están en www.fundacionnaturgy.org.

XVIII edición
buscasetas.es

BUSCAsETAs
Jornadas gastro-micológicas de Castilla y León

Del 9 al 24 de noviembre
Menús y tapas micológicas por toda Castilla y León

Colabora:



Organiza:





Un momento de la votación en el distrito de Villa de Vallecas LUCA HERNÁNDEZ/GENTE

El PP recupera la hegemonía electoral en Madrid capital

Los populares fueron la fuerza más votada en las generales por delante de un PSOE que perdió el 0,63% de sus apoyos ● Vox se aupó a la tercera posición con una subida de más de 44.000 votos ● Cs se hundió y acabó en quinta plaza

do consiguió ser la fuerza más votada en el conjunto de la ciudad con el 27,31% del electorado y 478.945 apoyos, relegando al PSOE a la segunda posición, cosechando 463.339 sufragios, el 26,42% del total. Los populares ganaron 89.194 votos, mientras que los socialistas se dejaron en el camino 38.870 papeletas.

Evolución

Al igual que ha sucedido a nivel nacional, Vox experimentó un notable crecimiento que le aupó a la tercera posición cuando el 28-A ocupaba la sexta. La formación de Abascal consiguió el 16,03% con más de 44.200 apoyos que en la anterior convocatoria.

Por su parte, Unidas Podemos no consiguió mejorar los resultados y aunque conservó la cuarta posición, dejó escapar a parte de sus anteriores simpatizantes. En concreto, la coalición logró el 13,04% y 228.611 apoyos, casi 80.000 menos que el pasado 28 de abril. La formación mo-

MÁS DE 215.000 VOTANTES DIERON LA ESPALDA A CIUDADANOS

LA ABSTENCIÓN RONDÓ EL 26%, MÁS DE 5,5 PUNTOS QUE EN EL MES DE ABRIL

rada perdió fuelle, pero el mayor descalabro lo sufrió Ciudadanos, que pasó de ser tercera fuerza en la capital, a punto de sobrepasar al PP, a quinta, con el 8,85%. Las cifras no dejan lugar a dudas. El partido naranja vio cómo 215.019 de sus antiguos votantes les dieron la espalda con una sangría de más de 11,06 puntos porcentuales.

Tímido efecto Errejón

El último lugar fue para una formación nueva en unas elecciones, Más País, con el 6,33% y 111.023 apoyos, un bagaje que no colmó las expectativas de la candidatura encabezada por Íñigo Errejón, respaldada por la exalcaldesa de la capital, Manuela Carmena.

La portavoz orgánica de Más Madrid, Marta Higuera, número 2 de Errejón en la convocatoria, tendrá que decidir ahora si mantiene su asiento en el Palacio de Cibeles o si da el salto a la política nacional. En el caso de no hacerlo, todo apunta a que lo haría la exdelegada de Medio Ambiente, Inés Sabanés.

La abstención rozó el 26%, más de 5,5 puntos por encima de la registrada en la cita del 28 de abril.

ELECCIONES 10-N

MIGUEL HERNÁNDEZ
@gentedigital

La repetición electoral del 10 de noviembre ha propiciado un cambio de tendencia en el electorado de Madrid capital. Más de seis meses después de la última cita con las urnas para elegir a los representantes en el Congreso de Diputados y en el Senado, los madrileños han vuelto a depositar su confianza en el PP. La formación de Pablo Casa-

Comparativa de resultados entre el 28-A y el 10-N



CIUDAD | EL ANÁLISIS

Socialistas y populares se repartieron los distritos

El PSOE ocupó el primer lugar en 11 demarcaciones y el PP en 10 ● Vox consiguió ser segundo en Chamartín y en Salamanca

El PSOE ha sido la primera fuerza política en 11 distritos de la capital frente a los 10 del PP. Los socialistas mantuvieron su primera posición en Arganzuela, Carabanchel, Centro, Latina, Morata-

laz, Puente de Vallecas, San Blas-Canillejas, Usera, Vicálvaro, Villa de Vallecas y Villaverde, mientras que los populares encabezaron las preferencias del electorado en Barajas, Chamartín,

Chamberí, Ciudad Lineal, Fuencarral-El Pardo, Hortaleza (donde pasó de tercera a primera fuerza), Moncloa-Aravaca, Retiro, Salamanca y Tetuán, feudos habituales del partido de Casado.

Secciones censales

Por su parte, Vox, en su línea alcista, consiguió ser la segunda formación en dos demarcaciones administrativas, Chamartín y Salamanca. Además, fue la preferida en determinadas secciones censales, como la situada en el barrio del Ensanche de

Vallecas, cercana al centro comercial de La Gavia. Por otro lado, Podemos-IU logró ser la segunda formación política en Centro, Puente y Villa de Vallecas y Ciudadanos perdió su papel preponderante en distritos como Hortaleza y en zonas como Valdebebas.

En el estreno electoral de Más País, sus mejores resultados los cosechó en Centro, donde ocupó el cuarto puesto tras PSOE, Podemos-IU y PP, y en Puente de Vallecas, quinta posición, por delante de Cs.



Cs perdió su relevancia en los distritos de la capital



Las obras del Nudo Norte se iniciarán en verano de 2020

El proyecto será ejecutado por el Ayuntamiento
 ● No se producirán cortes de tráfico

MOVILIDAD

MIGUEL HERNÁNDEZ
 @gentedigital

El Ayuntamiento de Madrid ha descartado finalmente que la remodelación del Nudo Norte, prevista por el anterior Ejecutivo con el objetivo de descongestionar esta parte de la capital, se desarrolle en el contexto de Madrid Nuevo Norte, la antigua Operación Chamartín.

Así lo aseguró el delegado de Medio Ambiente y Movilidad, Borja Carabante, este martes 12 de noviembre durante las jornadas de Movilidad Inteligente celebradas en el Palacio de Santoña.

Con anterioridad, el delegado de Desarrollo Urbano, Mariano Fuentes, aseguró que el Gobierno municipal estudiaría, entre otras "mejoras" para Madrid Nuevo Norte, la posibilidad jurídica técnica de que el Nudo Norte fuese realizado "por el inversor privado", Distrito Castellana Norte (DCN). Cabarante (PP) adelantó que los trabajos se licitarán en el primer trimestre de 2020 y estarán en marcha en verano sin producirse cortes de tráfico.

Además, añadió que la actuación se prolongará durante 18 meses y la inversión municipal será de cerca de 65 millones de euros.

Compromiso

El delegado subrayó que éste era un "compromiso electoral" porque este Nudo Norte "era de los más conflictivos" desde el punto de vista de la circulación. "Con la aprobación que hizo el anterior equipo de Gobierno, y luego ratificó el Pleno, esa carga quedaba a cargo del Ayuntamiento.

LOS TRABAJOS TENDRÁN UNA DURACIÓN ESTIMADA DE 18 MESES

LA INVERSIÓN MUNICIPAL RONDARÁ LOS 65 MILLONES DE EUROS

Por ello nos hemos puesto manos a la obra con ese proyecto", señaló el delegado.

Modificaciones

El proyecto diseñado por el anterior equipo de Gobierno de Ahora Madrid contemplaba la construcción de cuatro 'scalextric' en los tramos suroeste, suroeste, noreste y noroeste de la M-30. El mismo, según el área de Movilidad municipal, "ha sufrido mo-

dificaciones que aún no se pueden contar".

El Consistorio planea habilitar carriles directos para evitar los trenzados, entre ellos el que tiene el Nudo Norte desde Colmenar para acceder a la avenida de la Ilustración y a la Castellana.



La actuación se licitará en el primer trimestre del próximo año



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



Centros de día



Banderas de España en Las Tablas y Montecarmelo

FUENCARRAL-EL PARDO

M. H. La Junta Municipal de Fuencarral-El Pardo colocó la semana pasada dos mástiles con la bandera nacional en dos glorietas en las entradas de los nuevos barrios de Montecarmelo y Las Tablas. Según fuentes municipales, se trata de un proyecto

de hace meses y en las próximas fechas se estudiará la colocación de alguna otra enseña nacional en determinados barrios de la capital. El Ayuntamiento de la capital renovó asimismo las 10 banderas de España que rodean la fuente de Cibeles, las cuales estaban muy deterioradas por las últimas tormentas que cayeron sobre la capital el pasado verano.

Tres 'supervivientes': El equipo español lograba su última Davis en 2011 tras ganar a Argentina en Sevilla. Respecto a aquel equipo repiten Nadal, Granollers y López



TENIS | COPA DAVIS

España busca la sexta al calor de la magia madrileña

La 'Armada', capitaneada por Bruguera, tratará de reeditar viejos éxitos gracias a su condición de anfitrión • Rusia y Croacia, sus rivales en la fase de grupos • La atención es máxima ante el estreno de un formato que reúne a 18 países en la fase final

FRANCISCO QUIRÓS
@franciscoquirós

Han sido meses de preparaciones, de una puesta a punto necesaria para que la fiesta sea todo un éxito. No es la primera vez que Madrid se convierte en la capital del tenis mundial (lleva desde 2002

albergando un Masters 1000), ni tampoco es novata en cuanto a las eliminatorias de la competición por países con más pedigrí, pero necesitaba tener todo lo suficientemente afinado para que el estreno de la nueva Copa Davis sea un triunfo.

Nada menos que 18 países se darán cita en la Caja Mágica

desde este lunes 18 y hasta el domingo 24, y todos ellos tienen un mismo objetivo: hacerse con la preciada ensaladera. Y es aquí, en el plano competitivo, donde el público español en general y el madrileño en particular encuentra otro aliciente. A la espera de lo que dictamine el torneo, la 'Armada' cuenta

5

Repóker de títulos: España levantó la ensaladera en las ediciones de 2000, 2004, 2008, 2009 y 2011

con mimbres para levantar el que sería su sexto entorchado, aunque la nueva dinámica de esta Copa Davis, con muchos partidos en pocos días, y el hecho de que la habitual tierra batida del Mutua Madrid Open deje paso a superficie dura, más propicia para jugadores con un potente servicio, invitan a la cautela.

Sin sorpresas

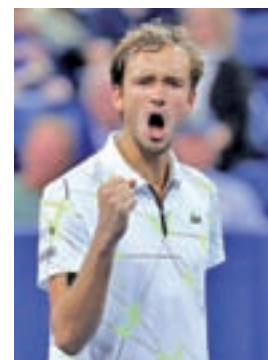
En este sentido, el capitán, Sergi Bruguera, ha optado por la experiencia de Nadal para ejercer como número uno. Eso sí, habrá que comprobar cómo llega el balear des-

pués de unos problemas físicos que le obligaron a retirarse en París-Bercy y que también le han lastrado en la Copa de Maestros.

Junto a él, Roberto Bautista, una de las raquetas más regulares en las últimas temporadas en cuanto a los jugadores españoles se refiere; Pablo Carreño, quien se ha manejado adecuadamente en torneos de pista dura; y dos nombres, Feliciano López y Marcel Granollers, que están llamados a ejercer como pareja en los partidos de dobles. Especialmente llamativo es el caso del toledano, que a sus 38 años vive un buen momento de forma con el que espera contribuir a la que sería su quinta conquista en la Copa Davis.

Estas son las bazas españolas para un torneo que, gane quien gane, ya formará parte de la historia.

LOS RIVALES



RUSIA

Aferrados a Medvedev: España debutará el martes 19 en el estadio Manolo Santana midiéndose a Rusia, un equipo que lidera Daniil Medvedev, la gran revelación de la temporada en la ATP. Tampoco conviene perder de vista a jugadores como Kachanov o Rublev.



CROACIA

Una gran incógnita: el día 20, España cerrará la fase de grupos contra Croacia. La vigente campeona llega en un mar de dudas tras las bajas de Marin Cilic e Ivo Karlovic, dos seguros de vida en pista rápida. Pese a todo, será un rival peligroso en el punto de dobles.

Tu mejor deseo para acabar el año

Puente de Diciembre

ESLOVENA desde 739€

BRATISLAVA desde 640€

MUNICH desde 865€

Salida 6 de Diciembre
3 noches / Hotel 3* AD
Visita panorámica de la ciudad

Egipto

+ Crucero NILO desde 840€

Salidas todos los sábados en vuelo directo hasta Luxor
Crucero en Barco 4* PC / 8d-7n

Fin de Año

N. YORK desde 2260€

Salida 28 de Dic. desde MAD y BCN
6 noches / Hotel 1*
Visitas al Alto y Bajo Manhattan

* Son precios finales que incluyen vuelo + hotel + visitas + traslados. Viajes combinados sujetos a Condiciones Económicas Especiales de Contratación (C.E.E.C.).
Más información y reservas en su agencia de viajes, o en nuestra web www.politours.com



VENDER MARCAS A PRECIO DE OUTLET, NOS HACE DIFERENTES.

HELLMANN'S
Mayonesa con Trufa /
Pimienta Rosa 181gr.
el kilo le sale a 7,13€

1,30€

*Medio de
mercado:
2,25€

TE AHORRA UN
42%



CASA DÍAZ
Fuet Extra 140gr.
el kilo le sale a 8,93€

1,25€



WALKERS Bombones
Chocolate con Leche 240gr.
el kilo le sale a 16,46€

3,95€



NEUTROGENA
Skin Detox Crema Facial
Doble Acción 50ml.
los 100ml. le salen a 19,9€

9,95€

*Medio de
mercado:
20,43€

CON 2x1
TE AHORRA UN
75%

VILEDA Fregona
Microfibra Premium
2 en 1+Palo Gratis

3€

*Medio de
mercado:
4,08€

TE AHORRA UN
26%



DAVID BECKHAM
Beyond Colonia 40ml.
los 100ml. le salen a 22,38€

8,95€

*Medio de
mercado:
15,04€

TE AHORRA UN
40%

C/ ORURO, 14
C/ FRANCOS RODRÍGUEZ, 50
C/ LÓPEZ DE HOYOS, 155
C/ BRAVO MURILLO, 297

PrimaPrix®

www.primaprix.es |

En 1999 veía la luz 'Melocotones helados', la novela que convertía a Espido Freire en la escritora más joven en ganar el prestigioso Premio Planeta. Veinte años después, y con una trayectoria de lo más prolífica, la bilbaína vuelve a hacer gala de su talento literario en 'De la melancolía' (editorial Planeta), una obra que tiene a Madrid como escenario y que sirve para reflexionar sobre aspectos tan diversos como las relaciones de pareja o la crisis económica.

En 'De la melancolía' encontramos una historia verosímil, ¿qué parte de ficción hay en ella y qué dosis de realidad?

Hay muy poca ficción, de hecho todas las historias que narro han sido experimentadas por gente que conozco. Eso no significa que sea una obra autobiográfica. En mi caso, mi alter ego no es Elena, le he prestado una experiencia particularmente dura que tuve, que fue el pasar por una depresión, pero ni su manera de expresarse, ni su entorno, ni su forma de ver la vida se corresponden conmigo. He querido reflejar las distintas generaciones; si una novela aspira mínimamente a reflejar a la sociedad debe tener esa visión.

En algunos pasajes se describen con detalle espacios de Madrid. ¿Ha sido una ciudad inspiradora para esta nueva novela?

Creo que se lo debía (a Madrid). Llevo 19 años viviendo aquí y, aunque había escrito algunos artículos y reportajes, nunca la había colocado en el centro de una novela.

La invasión de las redes sociales ha servido, entre otras cosas, para difundir ciertos mensajes extremadamente positivos. ¿Es ir a contracorriente hablar de una historia donde la depresión, la melancolía, tiene tanto peso?

Soy una usuaria activa de redes sociales, creo contenidos para este ámbito y, además, mi fuerte está en Instagram, la red que quizás potencie más todo esto. No tengo 20 años, tengo 45 y, además, muy currados. Por eso sé que esa visión de un optimismo fácil y cosmético es falsa. No se consiguen resultados por quererlo, y menos en algo como la tristeza o la depresión, que es una enfermedad. Sé que hay gente para quien la felicidad o la alegría y el optimismo es natural, para mí no. Para mí conlleva un esfuerzo, y creo que hay mucha gente que se puede sentir identificada con eso, sobre todo la que ha sido alcanzada en algún momento por esa melancolía.

Esa, tal vez, es una de las grandes moralejas que deja la novela: hay salida al final del túnel.

Sí, el personaje de Elena, por sí solo, no lo hubiera conseguido. El tema es cómo vuelves luego a la vida, no con grandes palabras, no con metas enormes, sino con algo muy pequeño. Sin una transformación efectiva, vas a volver a donde estabas. Da igual cuánta medicación hayas tomado, no importa cuánto hayas pagado



ESPIDO FREIRE

"Las relaciones amorosas no eran mejores en la época de nuestros padres"

La escritora bilbaína presenta su nueva novela, 'De la melancolía', donde la protagonista, Elena, sirve como eje para hablar de las relaciones sentimentales y las consecuencias que dejó la crisis económica

ENTREVISTA DE FRANCISCO QUIRÓS SORIANO (@franciscoquiros) | FOTO DE PEPE RIOFRÍO

por ir al gimnasio. El cambio tiene que ir por otro lado, por una transformación que generalmente produce el contacto humano.

En la novela se reflejan diferentes modelos de relaciones sentimentales, la mayoría disfuncionales, llegando en algunos casos a la infidelidad. ¿El amor está pasado de moda o tiene una fecha de caducidad más corta que antaño?

Honestamente, no creo que antes fuera mejor, ni en la época de nuestros padres ni en la de nuestros abuelos. Otra cosa es, primero, lo que se contaba y, después, lo que se toleraba, pero la estructura de la pareja ha tenido desde su origen vicios profundos. Algunas parejas que aparecen en la novela no son precisamente enviadables, el único problema es que sus miembros no son felices.

'De la melancolía' realiza un acercamiento a la manida crisis económica, poniendo el foco en los efectos que ha tenido en clases más acomodadas.

Es un palo, da igual la clase social a la que pertenezcas. Si es tu casa, vender algo tan primigenio como tu hogar es muy duro, da igual que la vivienda valiera 120.000 euros o un millón. A mí no me interesaba tanto hablar de la pérdida de dinero como de la huella invisible que sí que ha dejado la crisis, y que ha sido el miedo, la inseguridad, no solamente económica, sino a la hora de emprender, de enfrentarte a la vida, de saber en quién confiar y en quién no. Hubo una frase que creo

"EL OPTIMISMO FÁCIL Y COSMÉTICO QUE SE VENDE EN LAS REDES SOCIALES ES FALSO"

"LA CRISIS ECONÓMICA HA DEJADO UNA HUELLA INVISIBLE A LA HORA DE ENFRENTARSE A LA VIDA"

que sigue retumbando en los oídos de muchos de nosotros que es que la culpa fue nuestra, que habíamos vivido por encima de nuestras posibilidades. Creo fue una de las acusaciones más desafortunadas y más gratuitas que nos han podido hacer como sociedad.

Teniendo en cuenta cómo ha afectado la crisis a la industria editorial, ¿por dónde pasa el futuro de la literatura?

Por donde ha pasado el presente y por donde ha transcurrido el pasado: historias que venzan al tiempo, que nos sirvan de espejo, que estén bien escritas y que nos hablen de lo que realmente importa. No hay atajos. La literatura siempre ha tenido una trascendencia.

gentedigital.es

Lea la entrevista completa en nuestra versión digital

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

HOGAR



Los deshumidificadores a prueba

Antes de comprar un deshumidificador, comprueba que tu hogar no sufre de humedades estructurales

Son aparatos de tamaño reducido cuya función es eliminar la humedad ambiental en espacios cerrados.

Entre sus beneficios se incluye la reducción de proliferación de moho, hongos y ácaros, la mejora de la calidad del aire, la prevención frente a enfermedades respiratorias y óseas e, incluso, la eliminación de manchas en paredes.

Hay que leer la letra pequeña

El primer dato, y el más destacable, es que los deshumidificadores no eliminan el origen de las humedades. Si nuestra vivienda sufre un problema de humedades por capilaridad o filtraciones laterales, un deshumidificador no puede impedir la entrada del agua y, por tanto, la generación de humedad es estructural. En algunos casos graves puede enmascarar el problema.

El segundo dato que hay que tener en cuenta es que no renuevan el aire. Simplemente secan y enfrían el ya existente. Si nuestro hogar ya sufre un problema de humedades, un deshumidificador solo moverá el aire insalubre sin sanearlo.

El tercer dato relevante es que no tienen un efecto genérico. Su capacidad se reduce a espacios cerrados y de determinado tamaño, con lo que hay que tener muy en cuenta dónde colocarlos y cuánto tiempo usarlos.

Cuando se consulta a expertos la respuesta es clara "los deshumidificadores son un buen aparato complementario, pero son ineficientes si no se ataja el origen de las humedades". En Murprotec, empresa líder en el tratamiento contra las humedades, declaran que "en la mayoría de intervenciones encontramos estos aparatos. Normalmente se compran cuando el problema ya está en la casa".

Por ello, antes de adquirir un deshumidificador hay que estar seguro de que el exceso de humedad que se genera en nuestro hogar no es debido a un problema de humedades estructurales. En ese sentido, un diagnóstico profesional puede establecer la protección de nuestro hogar y proporcionar las soluciones viables para que nuestra salud y la de nuestro hogar estén a salvo.

SUDOKUS

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

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

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.:

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

SOLUCIÓN DCHA.:

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

HORÓSCOPO | LA PREDICCIÓN DE LA SEMANA

 <p>ARIES 21 MARZO — 20 ABRIL</p> <p>ACCIÓN: En los nuevos comienzos que realices. SENTIMIENTOS: Talento para conversar y sentirte a gusto. SUERTE: En tus conocimientos y sabiduría. SALUD: Podrás disfrutar de días de gloria.</p>	 <p>LIBRA 23 SEPTIEMBRE — 22 OCTUBRE</p> <p>ACCIÓN: En tus relaciones con la pareja y personas íntimas. SENTIMIENTOS: La calma y la paciencia son la clave. SUERTE: En tus reuniones con amistades. Diviértete. SALUD: Disfruta de una época más tranquila.</p>
 <p>TAURO 21 ABRIL — 21 MAYO</p> <p>ACCIÓN: Tus sueños te darán claves. SENTIMIENTOS: Todo irá como la seda. Disfruta. SUERTE: En lo que valores en esta vida y en las personas. SALUD: Necesitas apaciguar tu mundo emocional.</p>	 <p>ESCORPIO 23 OCTUBRE — 22 NOVIEMBRE</p> <p>ACCIÓN: En tu trabajo y tu salud. SENTIMIENTOS: Serán días especialmente tranquilos. SUERTE: En tus ganancias y ahorros. SALUD: Necesitas una buena dosis de paz y de calma.</p>
 <p>GÉMINIS 22 MAYO — 21 JUNIO</p> <p>ACCIÓN: En tus viajes y sueños mágicos. SENTIMIENTOS: No te dejes llevar por las emociones. Calma. SUERTE: En tu trato con la pareja. SALUD: La tranquilidad y una buena música hacen maravillas.</p>	 <p>SAGITARIO 23 NOVIEMBRE — 21 DICIEMBRE</p> <p>ACCIÓN: En tus romances y aventuras de diversos tipos. SENTIMIENTOS: Todo lo que realices hazlo con calma. SUERTE: En tu carácter y en tu bondad. SALUD: Necesitas descanso y música relajante.</p>
 <p>CÁNCER 22 JUNIO — 22 JULIO</p> <p>ACCIÓN: En tu profesión y nuevas ocupaciones. SENTIMIENTOS: Deberías tener buen temple y calma. SUERTE: En tu forma de ayudar a otras personas. SALUD: Es necesario el ejercicio y el movimiento en tu vida.</p>	 <p>CAPRICORNIO 22 DICIEMBRE — 20 ENERO</p> <p>ACCIÓN: Organiza tu entorno familiar adecuadamente. SENTIMIENTOS: Todo deberías realizarlo con cautela y serenidad. SUERTE: Sigue tu instinto y tu guía interior. SALUD: Te sentirás como en los buenos tiempos.</p>
 <p>LEO 23 JULIO — 22 AGOSTO</p> <p>ACCIÓN: Tus conocimientos te ayudarán muchísimo. SENTIMIENTOS: Será una semana movidita y de excursiones. SUERTE: En tu manera de divertirse y pasarlo genial. SALUD: Te sentirás mejor que nunca. Disfruta.</p>	 <p>ACUARIO 21 ENERO — 19 FEBRERO</p> <p>ACCIÓN: En reuniones con amistades verdaderas. SENTIMIENTOS: Todo será sereno y tranquilo. SUERTE: En tus nuevos proyectos y metas. SALUD: Serán días de paz y calma. Aprovecha.</p>
 <p>VIRGO 23 AGOSTO — 22 SEPTIEMBRE</p> <p>ACCIÓN: Depende de lo que te valores en realidad. SENTIMIENTOS: Tiempos de bienaventuranza para ti. SUERTE: En asuntos familiares y con allegados. SALUD: Necesitas paz y tranquilidad en tu vida.</p>	 <p>PISCIS 20 FEBRERO — 20 MARZO</p> <p>ACCIÓN: En tu situación económica. SENTIMIENTOS: Te sentirás con todos mejor que nunca. SUERTE: En tus actividades profesionales y sociales. SALUD: Disfruta de días de tranquilidad y de sosiego.</p>

ESPACIO PATROCINADO POR:

Victoria Vélez 625 666 045

Bióloga - Naturópata (Col. 4331)

www.astral.com.es

¿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 Estrella de Oro a la labor profesional y compromiso con la excelencia



Premio A Tu Salud 2015



Premio Innovación y Tecnología En el Tratamiento de Humedades



Premio Innovación y Tecnología En el Tratamiento de Humedades



Tratamientos DEFINITIVOS contra la humedad

900 535 625

www.acuasec.com



Rafael Gómez y Blasco, endocrino

DÍA MUNDIAL

Buenos hábitos, la clave para prevenir la diabetes

Esta patología afecta en la actualidad a casi ocho millones de españoles • A fin de informar sobre ella el centro médico Villasalud ha organizado el sábado 16 de noviembre una jornada de puertas abiertas

POR **SOFÍA CARMONA** (@sophiecarmona) | FOTO DE **CHEMA MARTÍNEZ**

Este pasado 14 de noviembre se celebró el Día Mundial de la Diabetes. Por este motivo, GENTE, ha querido conocer la forma de prevenir esta patología. En la actualidad, los prediabéticos en España representan más del 12% de la población (4,3 millones) y entre diabéticos diagnosticados (5,3 millones) y sin diagnosticar (2,3 millones) nos encontramos con 8 millones de españoles aquejados de esta enfermedad. Rafael Gómez y Blasco, director médico del centro Villasalud y endocrino, recuerda,

en declaraciones a GENTE, que “la diabetes requiere un enfoque multidisciplinar, esto es, que debe ser evaluada por el médico de familia, el pediatra, el ginecólogo, el podólogo, o el endocrinólogo”.

Por ello, el centro médico Villasalud, ubicado en Villanueva del Pardillo (Madrid), acogerá este sábado 16 de noviembre una jornada de puertas abiertas donde se promoverán buenos hábitos saludables para la prevención de esta patología. El evento, or-



Buena educación: Junto a la dieta es especialmente aconsejable realizar ejercicio físico aeróbico de forma regular. En tercer lugar y, no menos importante, es la necesidad de recibir un adecuado tratamiento farmacológico. El experto indica la importancia de recibir una buena educación desde los primeros años de la infancia.

ESTA PATOLOGÍA
REQUIERE
UN ENFOQUE
A TODOS
LOS NIVELES

EL CONTROL
ESTRIBA EN LA
MEJORA DE
LOS HÁBITOS
DIETÉTICOS

ganizado en colaboración con el Ayuntamiento de la localidad, tiene como objeto poner en conocimiento de los pacientes de la zona y alrededores la importancia en el control de la misma. Para ello se realizarán valoraciones gratuitas de constantes vitales, tensión arterial, peso, perímetro de cintura, toma de glucosa e impedancia eléctrica. Del mismo modo, se dará información nutricional y pautas con ejercicios. A fin de facilitar la participación,

aparición, Gómez y Blasco, médico especialista en Endocrinología, Metabolismo y Nutrición y director de la Federación Centroamericana y del Caribe, México y Colombia de Obesidad y Metabolismo, señala que la “prevención estriba en la mejora de los hábitos dietéticos y en el control de parámetros fácilmente reconocibles como el peso”. A nuestro alcance, apunta, “tenemos la dieta mediterránea, una de las mejores del mundo”.

PUEDE
PROVOCAR
RETINOPATÍA O
DAÑO
CARDIOVASCULAR

SE CARACTERIZA
POR ELEVADAS
DOSIS DE
GLUCOSA EN
SANGRE

habrá un área infantil para disfrute de los más pequeños. Gómez y Blasco indica al respecto que “es nuestro granito de arena para poder realizar un diagnóstico correcto”.

La enfermedad

Se denomina diabetes a un conjunto de enfermedades que afectan de manera especial a los vasos sanguíneos de todo el organismo y cuya principal característica es la presencia de concentraciones elevadas de glucosa en

la sangre de manera persistente o crónica. Si bien la diabetes de tipo 1 es hereditaria, no es así con la de tipo 2 que se produce por la aparición de hiperinsulinemia. Ambas patologías, si no se tratan de la forma adecuada, pueden provocar complicaciones en varios sistemas orgánicos, siendo los más evidentes la retinopatía que puede terminar en ceguera o la nefropatía, que puede conducir a insuficiencia renal e, incluso, precisar diálisis. Es también responsable directa del daño cardiovascular y cerebrovascular.

Prevención

