

# Gente

AÑO 14, NÚMERO 560  
15 - 22 NOVIEMBRE 2019

mad

NOROESTE: POZUELO | LAS ROZAS | MAJADAHONDA | BOADILLA | COLLADO VILLALBA | SIERRA DE

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.



## COMPRA VENTA DE LIBROS

COMPRAMOS LIBROS Y BIBLIOTECAS A DOMICILIO  
HACEMOS ENVÍOS NACIONALES E INTERNACIONALES

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

[info@librosalcana.com](mailto: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. 8

## El PP mejora sus resultados en la zona Noroeste

Los populares aumentan su ventaja en sus feudos tradicionales ● Vox se sitúa en segundo lugar tras el hundimiento de Cs

DEPORTES | PÁG. 10

## Más magia que nunca en la Caja gracias a la Copa Davis

La competición estrena formato en su fase final con un torneo que se inicia el lunes 18



LAS ROZAS | PÁG. 9

## Un nuevo puente en Molino de la Hoz

El Gobierno de Las Rozas ha anunciado el inicio de seis proyectos para mejorar el urbanismo en distintos puntos de la ciudad ● Las actuaciones contemplan un nuevo puente en Molino de la Hoz, la reforma de las calles de El Cantizal o la mejora del anfiteatro del Parque París

gentedigital.es

SERÁ UNA  
AVENTURA  
APERTURA  
APASIONANTE

Hinchas del deporte,  
aquí venis a pasarlo bien  
y sufrir lo justo.



FORUS ES



PRECIO DE  
APERTURA  
¡PLAZAS LIMITADAS!

desde **34,90€**

MIEMBRO + HIJOS GRATIS hasta los 22 años.

SIN PERMANENCIA

FORUS  
MAJADAHONDA

VALLE DE LA OLIVA / LAS REJAS / GOLF LAS REJAS

Ayuntamiento  
de Majadahonda



## 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**

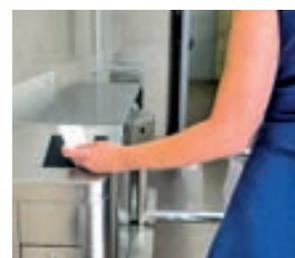
Apenas 48 después de la cita con las urnas, Pedro Sánchez y Pablo Iglesias llegaban a un acuerdo para la investidura, en claro contraste con los meses previos, llenos de desencuentros. Ahora, el líder del PSOE deberá recabar nuevos apoyos (o abstenciones) para regresar a La Moncloa.

## 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

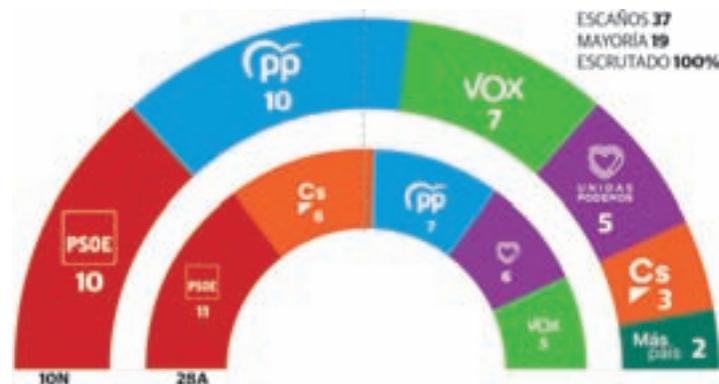


Pedro Sánchez votó en Pozuelo



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)



Kijimea Colon Irritable cumple con la normativa vigente sobre los productos sanitarios. Se requiere un primer diagnóstico médico del colon irritable. CFSPT172CA1



# ¡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  $\alpha$ -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



(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 al Gobierno regional • La vida útil de los vertederos es uno de los grandes problemas de la región

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 competencias, 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 grandes 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 gestión. 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

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

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



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

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.

En el Noroeste, la polémica está en la ubicación de la

## RESIDUOS | MOVILIZACIONES

### Manifestación de los vecinos de Vallecas

No quieren que la basura de los municipios del Este vaya a Valdemingómez • Realizarán una marcha este domingo 17 de noviembre

La solicitud de la Mancomunidad de Este para llevar a Valdemingómez los residuos de sus municipios mientras se construye la planta de Loeches ha movilizado a los vecinos de Vallecas que viven en torno al vertedero. A pesar de que el Ayuntamiento de la capital aún no ha autori-

zado esta operación, la Federación Regional de Vecinos de Madrid (FRAVM) ha convocado una manifestación que partirá este domingo 17 a las 12 horas de la calle Real de Arganda con Puentelabra hasta la Junta Municipal. El lema de la marcha será 'No + basura en Valdemingómez. ¡Movilízate!'

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 y que su labor es "estrictamente supervisora". El vicepresidente de la Comunidad, Ignacio Aguado, pidió a los ayuntamientos buscar "una solución de consenso" en una etapa de "transición" hacia los "residuos cero".

**MAESTRO CISSE**  
AUTÉNTICO VIDENTE CURANDERO  
ADIVINACIÓN COMPLETA Y CLARA

CON GRAN EXPERIENCIA EN TODOS LOS CAMPOS DE LA MAGIA. Resuelva 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**  
NI INDEPENDIENTE, NI SEGURA, NI CON VOZ.

UNA DE CADA TRES MUJERES DE HOY NO ES COMO TE LA IMAGINAS.

Colabora  
900 811 888  
manosunidas.org

**Manos Unidas**  
CREEMOS EN LA IGUALDAD Y EN LA DIGNIDAD DE LAS PERSONAS

# 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](http://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:



# El PP mejora sus resultados y Vox se sitúa en segunda posición

El partido de Pablo Casado aumenta su ventaja en sus feudos tradicionales ● La formación de Abascal se sitúa en segunda posición, mientras que Ciudadanos se derrumba

## ELECCIONES

BORJA MÉNDEZ  
@Borjamendez

El Partido Popular mejoró considerablemente sus resultados electorales en Pozuelo, Majadahonda, Las Rozas y Boadilla del Monte, que siguen siendo feudos históricos de los populares.

El partido de Pablo Casado consiguió en Pozuelo superar en más de diez puntos su número de electores, en un municipio donde consiguieron los mejores datos de toda la Comunidad de Madrid. El PP volvió a ser el partido más votado en estas localidades, gracias a una mejora respecto a los comicios del pasado 28 de abril, pero también por el hundimiento de Ciudadanos.

En todas estas ciudades Vox se ha situado como el segundo partido en número de votantes, un dato curioso ya que la formación de Santiago Abascal es el principal apoyo de los populares en esta zona, incluso en Majadahonda donde forman parte del Gobierno. La subida del partido verde no ha sido tan fulgu-

EL PSOE SUBE POSICIONES GRACIAS A LA BAJADA DE RIVERA

UNIDAS PODEMOS SIGUE SU TENDENCIA A LA BAJA EN ESTOS FEUDOS DEL PP

rante como a nivel nacional, ya que han tenido una media de 3% más de voto en estas ciudades.

### Descalabro naranja

El gran derrotado por los resultados ha sido la formación de Rivera. En las pasadas elecciones de abril eran la primera fuerza en Las Rozas y Boadilla y estaban cerca del poder en Pozuelo y Majadahonda. Sin embargo, un mes después en los comicios municipales de mayo estos datos no se repitieron y no llegaron al gobierno en ninguna de las localidades. En esta ocasión, los resultados han sido aún peores y en todas las ciudades se han quedado superando, por

poco, el 10% de los votantes pasando a ser la cuarta fuerza política.

### La izquierda no arranca

El PSOE ha pasado a ser la tercera fuerza política en estas ciudades, aunque han empeorado levemente sus resultados respecto a hace unos meses. Unidas Podemos también ha bajado, cerca de tres puntos, sus respaldos. La bajada del partido de Pablo Iglesias coincide en números con la aparición de la formación de Más País, liderada por Iñigo Errejón, que obtuvo una media del 4% de los votos.



Un elector en el Espacio Voturno

## La conexión con Madrid será más rápida

### BOADILLA

#### GENTE

La línea de autobuses que conecta Madrid con Boadilla del Monte aumentará el número de expediciones a partir de enero, en un servicio que es el más utilizado por los vecinos de la localidad. Este recorrido, que es la línea 574 y discurre desde Aluche hasta la Ciudad Financiera de Boadilla del Monte, tendrá a partir de enero más trayectos que se sumarán a los que ya se implementaron el pasado 30 de septiembre. El incremento que está previsto realizar a partir del próximo 7 de enero será de 18 expediciones diarias más en jornadas laborables, pasando de 181 a 199, incluyendo la puesta en marcha de siete nuevos servicios directos, que se unen a los cinco actuales.

### Quince minutos menos

Los días laborales no lectivos saldrán 20 expediciones diarias más, pasando de 117 a 137 y los días hábiles del mes de julio se aumentarán 12 trayectos diarias, pasando de 125 a 137. Cabe recordar que la línea 574 es la que más viajeros mueve en Boadilla y sus conexiones con Madrid. Además del incremento de frecuencia en horas punta y de los nuevos servicios directos se refuerzan también las horas valle, pasando de 30 a 15 minutos de frecuencia, lo que supone un aumento importante de la flota necesaria para realizar la prestación.

## COMPARATIVA

|         | Pozuelo |        | Majadahonda |        | Las Rozas |        | Boadilla |        |
|---------|---------|--------|-------------|--------|-----------|--------|----------|--------|
| Partido | 10N     | 28A    | 10N         | 28A    | 10N       | 28A    | 10N      | 28A    |
| PSOE    | 16,19%  | 16,84% | 17,92%      | 18,24% | 17,94%    | 18,20% | 15,83%   | 16,01% |
| PP      | 40,11%  | 29,56% | 37,50%      | 26,52% | 34,85%    | 23,31% | 37,17%   | 25,93% |
| UP      | 4,81%   | 6,98%  | 6,27%       | 8,25%  | 6,96%     | 9,19%  | 6,11%    | 8,13%  |
| VOX     | 22,35%  | 19,80% | 21,61%      | 18,79% | 22,06%    | 19,38% | 23,47%   | 19,64% |
| Cs      | 10,78%  | 24,84% | 10,98%      | 25,79% | 11,92%    | 27,42% | 11,89%   | 28,07% |
| MP      | 4,14%   | -      | 3,87%       | -      | 4,30%     | -      | 3,81%    | -      |

**H** HOTEL SPA  
**LA PRINCESA**

¿Tienes pensado casarte?

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

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

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



# Nuevos proyectos para mejorar el urbanismo

El Gobierno local da luz verde a seis nuevas actuaciones • Las aceras y Molino de la Hoz, los principales beneficiarios

## LAS ROZAS

**BORJA MÉNDEZ**  
@Borjamendez

El Ayuntamiento de Las Rozas anunció el comienzo de seis nuevos proyectos de mejora urbanística en la localidad, ya que la Junta de Gobierno ha aprobado los pliegos para la licitación de la redacción de estas actuaciones.

Así, se renovará por completo el anfiteatro del Parque París y su entorno inmediato. Este lugar se ha convertido en los últimos años en una localización muy importante para representaciones teatrales, audiovisuales o musicales. Dentro del plan general de mejora y embellecimiento de Las Rozas, el Ayuntamiento proyecta reformar las calles Epidauró, Poseidón, Hermes, Micenas, Santos, Fidias, Tesalia y Platón y la avenida de Esparta. Junto a estas vías, también se efectuarán trabajos de mejora en la Cuesta de San Francisco y las zonas adyacentes, ya que este área funciona de conexión entre la recién renovada calle Real y la plaza de Madrid, que se reformará más adelante.

Al igual que en el caso anterior, la Junta de Gobierno ha aprobado la licitación de la redacción del proyecto para la

renovación tanto de aceras como de ajardinamiento, mobiliario urbano, asfalto o señalización. Entre los diferentes lotes que han visto luz verde para la redacción del proyecto también se encuentran los aseos del Recinto Ferial, en concreto los centrales y los del acceso Norte.

### Mejores conexiones

Además, para mejorar las comunicaciones entre las urbanizaciones Molino de la Hoz y El Golf, la Junta de Gobierno también ha sacado a concurso la redacción del pro-

MOLINO DE LA HOZ TENDRÁ UN NUEVO PUENTE TOTALMENTE RENOVADO

SE INCLUYEN ACTUACIONES EN EL ANFITEATRO DEL TEATRO EN EL PARQUE PARÍS

yecto de ampliación del puente sobre el Arroyo de La Torre, que actualmente no cuenta con las dimensiones adecuadas. El proyecto, que una vez redactado será sometido a la consideración y

aprobación de la Confederación Hidrológica del Tajo, deberá contemplar la construcción del nuevo puente sin la interrupción del tráfico. También se llevarán a cabo mejoras urbanísticas de acerado y embellecimiento en la urbanización de El Golf.



El Puente en Molino de la Hoz



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



## El servicio de recogida de residuos se ampliará

### MAJADAHONDA

**GENTE**  
El Ayuntamiento de Majadahonda ha invertido cerca de 700.000 euros en mejorar la recogida de residuos en un total de 24 urbanizaciones de las zonas de Los Negrillos y Oportunidad, que contaban con una preinstalación para

ta con dos bocas diferentes para los envases y la basura orgánica, "lo que soluciona el molesto problema de las franjas horarias para depositar la basura en una única válvula, como ocurría hasta ahora", explicó el alcalde, José Luis Álvarez Ustarroz. Este sistema da cobertura a cerca de 23.000 viviendas y recoge al año alrededor de 50.000 toneladas de residuos.

**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](http://www.politours.com)

FÚTBOL | SEGUNDA B

# El Rayo, a la caza de los primeros puestos

Los majarriegos reciben a un rival asequible ● Inter y Las Rozas lucharán por sumar puntos

17/11 | 12:00h.

**RYM** | 4º | 22PT.

**LAN** | 19º | 10PT.

**BORJA MÉNDEZ**  
@Borjamendez

El Rayo Majadahonda tendrá esta jornada un rival asequible en el Cerro del Espino, con el objetivo de seguir sumando puntos y poder acer-



Partido del Rayo RAYO MAJADAHONDA

carse más a la zona alta de la clasificación. Los majarriegos van cuartos y se enfrentarán el domingo 17 de noviembre a las 12 horas al Langreo, que es penúltimo. Los madrileños están a tres puntos del Atlético de Madrid B, que lidera el grupo de equipos que van por detrás del Atlético Baleares, destacado primer clasificado del Grupo I de Segunda B.

**Seguir sumando**

El Internacional jugará el domingo 17 de noviembre a las 12 horas en Boadilla contra Las Palmas Atlético. Los de Marcos Jiménez van sextos, a tres puntos del Rayo que delimita los puestos de lucha por el ascenso. Más atrás en la clasificación se encuentra su rival isleño de esta semana, que van noveno con dos puntos menos que el conjunto madrileño.

Por su parte, Las Rozas jugará el sábado 16 de noviembre contra el Coruxo a las 17 horas. El equipo de Lolo Escobar va undécimo mientras que su rival ocupa la decimosexta posición, a solo dos puntos de los roceños.

BALONCESTO | LIGA FEMENINA 2

# Descanso con tensión para el CB Pozuelo

El conjunto madrileño no juega esta semana y se prepara para remontar su situación

**GENTE**

El CB Pozuelo descansará este fin de semana, ya que disputó con anterioridad su partido programado para esta séptima jornada ante el Ibaizabal. En este encuentro, las madrileñas cayeron por 70 a 52 ante las líderes del Grupo A que son de Vizcaya.

El próximo duelo de las pozueleras será el domingo 23 de noviembre a las 20 horas en el Pabellón de El Torreón, ante el Pacisa de Alcobendas. Las locales están pasando una temporada difícil en su estreno en esta categoría, ya que por el momento no conocen la victoria y van en última posición de la tabla con siete derrotas. Por ello, esta sema-



El conjunto

na de descanso les vendrá bien para empezar de cero y marcarse como objetivo darle la vuelta a esta situación. El partido contra el equipo de Alcobendas de la próxima semana se presenta como fundamental, ya que su rival está en la zona media con tres victorias y tres derrotas.



**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





"Entre tradición y vanguardia renace lo clásico"



[www.restaurantelaclave.com](http://www.restaurantelaclave.com)  
Tel. 910532031  
C/ Velázquez, 22  
28001 Madrid  
[reservas@restaurantelaclave.com](mailto:reservas@restaurantelaclave.com)

**E**n 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 enviudables, 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 sanarlo.

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

SOLUCIÓN DCHA.:

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

## HORÓSCOPO | LA PREDICCIÓN DE LA SEMANA

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



Tratamientos DEFINITIVOS contra la humedad

900 535 625

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



Rafael Gómez y Blasco, endocrino

DÍA MUNDIAL

# Buenos hábitos, la clave para prevenir la diabetes

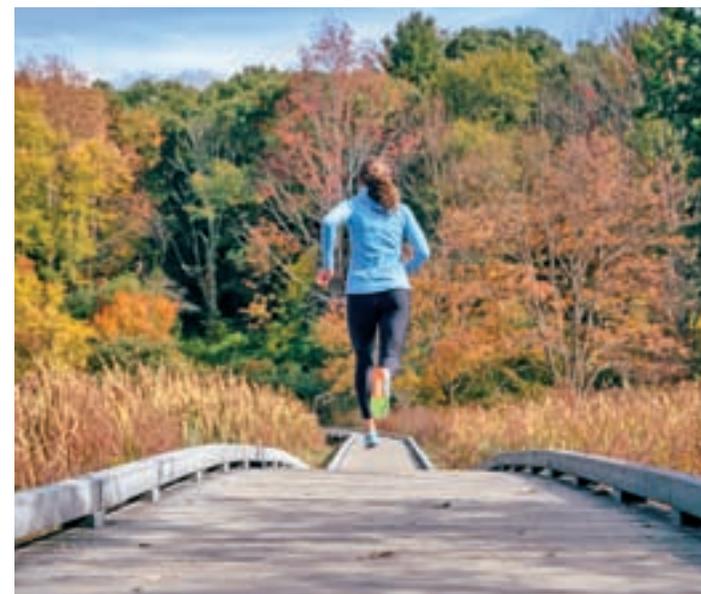
Esta patología afecta en la actualidad a casi ocho millones de españoles • A fin de informar sobre ella el centro médico Villasalud ha organizado el sábado 16 de noviembre una jornada de puertas abiertas

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

**E**ste 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**

