

# Gente

AÑO 14, NÚMERO 560  
15 - 22 NOVIEMBRE 2019

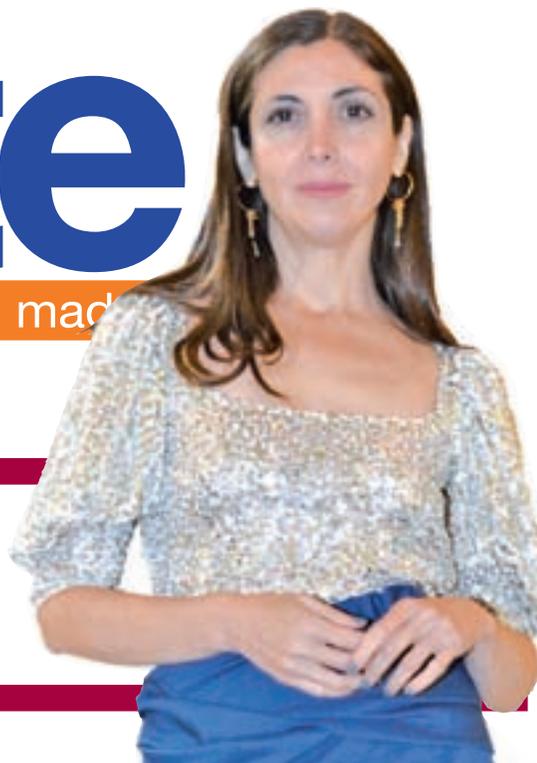
mad

FUENLABRADA

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

## Vox sube y se convierte en la segunda fuerza más votada

El PSOE, que gobierna en Fuenlabrada, recibió el apoyo de 34.486 votantes

- El gran perdedor de la noche fue Ciudadanos, al pasar de la segunda a la quinta posición
- La participación bajó un 6% con respecto al mes de abril

MEDIO AMBIENTE | PÁG. 6

## Los residuos, el gran punto de conflicto de la legislatura

Las mancomunidades de los municipios piden un cambio de modelo al Gobierno regional



FUENLABRADA | PÁG. 9

## Pintadas en los centros municipales

El miércoles, los tres centros vinculados a la Concejalía de Feminismo de Fuenlabrada amanecieron con grafitis con esvásticas y calificativos como 'feminazis' ● Con el objetivo de reclamar "tolerancia cero contra el odio," medio millar de personas se concentraron en la Casa de la Mujer



DEPORTES | PÁG. 11

## Un partido con claro sabor a Primera

Tras el empate en La Rosaleda, el Fuenlabrada regresa al Fernando Torres para recibir este sábado 16 al Huesca ● El conjunto aragonés aspira a regresar a la máxima categoría

## 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 Abuín '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**

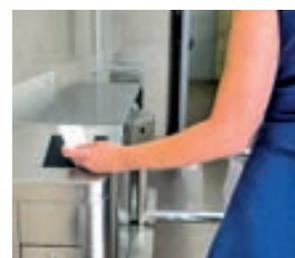
Apenas 48 después de la cita con las urnas, Pedro Sánchez y Pablo Iglesias llegaban a un acuerdo para la investidura, en claro contraste con los meses previos, llenos de desencuentros. Ahora, el líder del PSOE deberá recabar nuevos apoyos (o abstenciones) para regresar a La Moncloa.

## 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

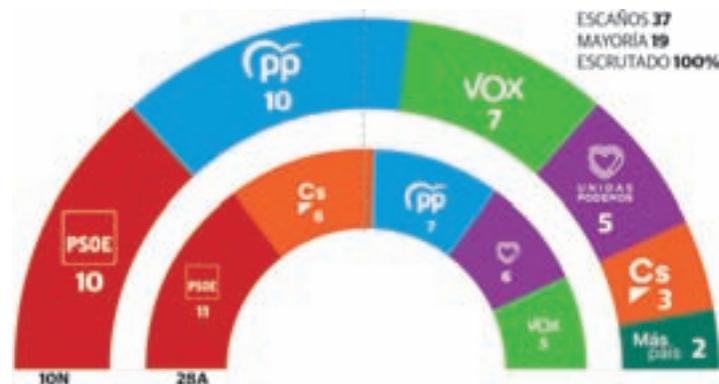


Pedro Sánchez votó en Pozuelo



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)





# ¡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 27:113-119; Prokisch et al., 2014, Skin Pharmacol Physiol 27:47-55.; Schreck et al., 2015, Journal of Medicinal Food 19(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 • 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".

**COPLACO.COM**  
Comunicación publicitaria

Soluciones eficaces para pymes en progreso

- ✓ Páginas web
- ✓ Campañas publicidad
- ✓ Contratación medios
- ✓ Vinilos, lonas, roll ups
- ✓ Redes sociales
- ✓ Video y audio
- ✓ Impresión publicitaria
- ✓ Diseño gráfico

**COPLACO**  
Calle de Valparaíso, 2  
FUENLABRADA

91 615 11 50  
sur@coplaco.com  
www.coplaco.com

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 15 A 64 AÑOS EN EL MUNDO NO TIENE VOZ

Manos Unidas  
Colabora 900 275 028

# 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 PSOE volvió a ser la fuerza más votada al recibir 34.486 votos

En segundo lugar se colocó Vox, gracias al apoyo de 20.559 vecinos • El gran perdedor de la noche fue Ciudadanos, al pasar de la segunda a la quinta posición

## ELECCIONES 10-N

SOFÍA CARMONA  
@sophiecarmona

La zona Sur de la Comunidad de Madrid volvió a teñirse de rojo una vez más. El recuento final de los votos de las elecciones generales celebradas el pasado domingo 10 de noviembre en Fuenlabrada arrojó interesantes resultados respecto a los anteriores comicios acaecidos en el mes de abril. De nuevo, el PSOE, que gobierna en la ciudad con mayoría absoluta, se situó como la fuerza política más votada por los vecinos, al recibir 34.486 papeletas.

Javier Ayala, alcalde del municipio, expresó su agradecimiento e indicó que “hay que señalar que en Fuenlabrada hemos revalidado el mismo resultado que obtuvimos en las anteriores elecciones generales y de hecho, el PSOE ha tenido aquí, junto con la ciudad de Leganés, uno de los mejores resultados en el Conjunto de la Comunidad de Madrid”.

El regidor expresó su deseo que que en breve haya “un gobierno fuerte, socialis-

ta y progresista que lleve a España en los próximos cuatro años a una época de progreso y de igualdad”.

**La extrema derecha, al alza**  
Por otro lado, uno de los grandes vencedores de la noche fue Vox. El partido liderado por Santiago Abascal subió desde la cuarta posición en el mes de abril hasta el segundo puesto al obtener 20.559 votos.

En este sentido, Javier Ayala, mostró su preocupación ante el importante aumento

experimentado por esta formación. “Habría que hacer también una lectura en cuanto al peligro que supone el aumento de la extrema derecha en el arco parlamentario nacional y creo que por ello el PSOE va a poner todo su empeño para combatir esta ideología que para nada coincide con nuestros planteamientos”.

Por su parte, el Partido Popular subió hasta obtener la tercera posición gracias al apoyo de 15.715 vecinos.

### Gran caída

En cuarto lugar se ubicó la formación de Pablo Iglesias, Unidas Podemos, que si bien recibió 15.499 papeletas experimentó una leve caída de 3 puntos.

De nuevo, Ciudadanos, tal y como ocurrió en el conjunto de España, fue el gran perdedor de las pasadas elecciones generales. Después de ser la segunda fuerza más votada en el mes de abril (20,72%), cayó hasta la quinta posición (8,5%). Los ma-

## RESULTADOS

Partido	10-N	28-A
<b>Partido Socialista</b>	33,48%	33,73%
<b>Partido Popular</b>	15,26%	10,95%
<b>Unidas Podemos</b>	15,05%	18,06%
<b>VOX</b>	19,96%	12,71%
<b>Ciudadanos</b>	8,5%	20,72%
<b>Más País</b>	4,96%	-



El alcalde, Javier Ayala, ejerciendo su derecho al voto

EL PARTIDO POPULAR SUBIÓ HASTA OBTENER LA TERCERA POSICIÓN

LA PARTICIPACIÓN DESCENDIÓ EN CASI 6 PUNTOS CON RESPECTO AL MES DE ABRIL

los resultados obligaron a su líder, Albert Rivera, a presentar su dimisión el pasado 11 de noviembre. Más País, que concurría por primera vez en los comicios generales, acaparó la atención de 5.111 vecinos. El partido animalista, Pacma, en cambio, obtuvo 1.398 votos.

En cuanto a la participación en Fuenlabrada, ésta descendió en casi 6 puntos con respecto a abril, pasando el número de votos de 79,81% a 73,42%.

## Autorizada la compra de un nuevo vehículo de bomberos

### SEGURIDAD

#### GENTE

La Junta de Gobierno local de Fuenlabrada ha autorizado el gasto de 750.000 euros para la adquisición de un nuevo vehículo de bomberos autoescala articulada que servirá para el rescate y salvamento de personas y trabajos en altura.

La compra de este nuevo camión en altura se suma a otros tres ya existentes. La concejala de Seguridad Ciudadana, Raquel Carvajal, ha destacado la importancia que tiene dotar al Servicio de Extinción de Incendios de “los recursos necesarios para garantizar la seguridad, rapidez y eficiencia en el trabajo de los profesionales”.

#### Cesta de actuación

El vehículo dispone de una cesta de trabajo con diferentes elementos como el cañón telecomandado para sofocar de incendios, el soporte de camilla para la evacuación de personas, rociadores, tomas de luz, proyectores de iluminación y sensores de seguridad para evitar colisiones. Además, irá provisto de espacios para albergar equipos de protección respiratoria, máscaras de rescate o mangueras de diferentes diámetros, entre otros materiales. Con esta nueva adquisición, el Parque de Bomberos se reafirma en recursos. En la actualidad cuenta con 62 efectivos, 13 vehículos y 1 remolque.

## Plan para convertir colegios en desuso en pisos

El consejero de Vivienda y Administración Local, David Pérez, mostró buena disposición a poner en marcha el proyecto ideado por el Consistorio

### POLÍTICA

#### GENTE

La Comunidad de Madrid y el Ayuntamiento de Fuenlabrada trabajarán “conjuntamente” en el proyecto de desafección de colegios en desuso para destinarlos a aparta-

mentos para jóvenes, según informó el alcalde, Javier Ayala, tras mantener una reunión, el pasado martes, con el consejero regional de Vivienda y Administración Local, David Pérez.

Tal y como indicó el regidor, Pérez mostró “una buena recepción” a este proyec-

to y a otros que se le plantearon durante el encuentro.

#### Plan Estatal de Vivienda

Del mismo modo, se planteó la necesidad de crear un convenio entre el Gobierno regional y el Consistorio para gestionar el área de regeneración y renovación del barrio de El Arroyo, que se encuentra en el marco del Plan Estatal de Vivienda 2018-2021 que puso en marcha el Ejecutivo central. Este plan permitiría la

reforma inicial de unos 250 inmuebles, y posteriormente se extendería al conjunto del barrio, con 2.750 viviendas. En total, se trata de una iniciativa que, en su primera fase, contará con un presupuesto de casi 5,5 millones de euros.

Por último, Ayala también planteó la importancia de agilizar las obras de la cubierta de la piscina municipal, que desarrolla la Comunidad de Madrid, para que “pueda tramitarse a la mayor brevedad”.



Imagen del encuentro

## Grafitis con esvásticas en los centros de la mujer

El miércoles 13 de noviembre aparecieron pintadas y calificativos como 'feminazis' en sus fachadas ● Una protesta, que reunió a medio millar de personas, condenó lo sucedido

### SUCESOS

GENTE  
@gentedigital

Medio millar de personas secundaron este miércoles 13 de noviembre una movilización contra la aparición de pintadas con esvásticas y calificativos como 'feminazis' en las fachadas de los centros municipales 8 de Marzo, Casa de la Mujer y Punto de Encuentro Familiar' de Fuenlabrada.

"Detrás de ello, hay un ataque a nuestros espacios, un ataque simbólico a nuestros valores", esgrimió un representante del Consejo de la



Imagen de la concentración

Mujer que leyó un manifiesto durante el acto celebrado frente a la Casa de la Mujer.

Tras reclamar "tolerancia cero contra el odio", señalaron que "nos insultan llamándonos 'feminazis' pero nosotras sabemos que el 'nazismo' mató a millones de personas y lo que pretenden es confundir a la opinión pública".

### Delitos de odio

Los tres centros vinculados a la concejalía de Feminismo de amanecieron el miércoles con esvásticas y con la inscripción 'Feminazis' en la fachada. Fuent municipales indicaron que inmediatamente se activó el protocolo contra delitos de odio al tiempo que se abrió una investigación para determinar la autoría de estos grafitis. El alcalde, Javier Ayala, que se encontraba de viaje de trabajo, ondenó en redes sociales lo ocurrido.

## El servicio de Dermatología y la Unidad del Dolor, premiados

El Hospital de Fuenlabrada ha recibido los galardones 'Best in Class'

### SANIDAD

GENTE

El servicio de Dermatología y la Unidad de Dolor del Hospital Universitario de Fuenlabrada han obtenido el premio como mejores servicios en su especialidad en la XIV edición de los premios 'Best in Class' celebrada en Santiago de Compostela. El centro sanitario ha resultado asimismo finalista como Mejor Hospital de Complejidad Media y en las especialidades de Medicina Interna, Oncología, Anestesia y Reanimación y Psoriasis.

Para el director médico del Hospital, Antonio Zapatero, estos reconocimientos ponen



Hospital de Fuenlabrada

de manifiesto "la excelencia en la calidad asistencial es un compromiso de toda la organización como así se traduce en la práctica asistencial diaria orientada a su consolidación".

Los galardones 'Best in Class' son otorgados por Gaceta Médica.



Documento publicitario

# Creemos en Fuenlabrada

Unidos por el desarrollo de nuestra ciudad.

Descubre lo que podemos hacer por ti y por tu ciudad en [creemosen.com/fuenlabrada](http://creemosen.com/fuenlabrada).

**B Sabadell**  
Estar donde estés

**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 | LALIGA SMARTBANK

# El Fuenlabrada recibe a un candidato a todo

El Huesca, un recién descendido, visita el Fernando Torres • Superará en la tabla a los oscenses en caso de conseguir la victoria



El Fuenlabrada no baja el ritmo LALIGA

ella junto a un nutrido grupo de rivales con buen cartel.

**Un recién descendido**

Entre ellos se encuentra el Huesca, quien les visitará el próximo sábado a las 13 horas. De esta manera los fuenlabreños, que el pasado curso se encontraban en Segunda B, se enfrentarán a un cuadro descendido desde LaLiga Santander.

El conjunto aragonés llegará así al Fernando Torres con una plantilla repleta de

grandes nombres y en segundo lugar de la tabla, pero con unos números discretos a domicilio tras sumar solo siete puntos de veintiuno posibles lejos de su estadio y encadenar tres salidas sin ganar.

En cuanto a los precedentes en la categoría de bronce, cuatro entre la 2013-2014 y la 2014-2015, favorecen en el total al Fuenlabrada pues ganó los dos primeros. Sin embargo los más recientes terminaron con un empate y un triunfo oscense.

16/11 | 13:00h.

FUE | 4º | 25PT.

HUE | 2º | 26PT.

ARTURO GARCÍA  
@gentedigital

Pasan las jornadas y el Fuenlabrada sigue plantando cara a los equipos punteros de la categoría de plata del fútbol español. Zaragoza, Sporting, Deportivo de La Coruña, Las Palmas... todos ellos y alguno más se han medido ya a los

madrileños sin ser capaces de sacar los tres puntos. El último fue el Málaga en La Rosaleda. Equipo siempre temible pese a su complicada situación en la tabla, más si cabe cuando juega ante su público, los andaluces no pudieron doblegar a un conjunto azulón serio y bien plantado que rescató un importante empate a cero.

La capacidad de los de Mere Hermoso para puntuar con regularidad les ha permitido, ya no solo encaramarse a la parte alta cuando el objetivo era la permanencia, sino también asentarse en



Visita complicada a Vitoria

BALONCESTO | LIGA ENDESA

# Dura prueba para un Montakit reforzado

A.G. Después de su importantísima victoria en casa contra el BAXI Manresa por 87-83 en un partido ante un rival directo que llegó a ir perdiendo por 17 puntos, el Montakit Fuenlabrada pondrá a prueba su estado de confianza en una de las canchas más complicadas de la máxima categoría del baloncesto nacional.

Los madrileños visitan al Baskonia, conjunto de Euroliga que no está firmando hasta el momento su mejor temporada, pues suma igual número de victorias y derrotas. Los vascos además saben lo que es caer dos veces en casa. Buen momento pues para medirse a un equipo al que solo han ganado uno de los ocho últimos precedentes.



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



**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 (@franciscoquirós) | 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 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	4	5	6	7	8	9
9	6	2	8	7	5	3	4	1
4	8	7	9	6	5	3	2	1
1	9	5	3	2	8	7	6	4
6	7	4	1	8	9	5	3	2
8	3	9	6	5	4	2	1	7
7	4	5	3	8	9	6	2	1
5	2	8	7	6	4	3	9	1
3	1	6	4	2	3	9	8	7

SOLUCIÓN DCHA.:

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

## HORÓSCOPO | LA PREDICCIÓN DE LA SEMANA



**ARIES** 21 MARZO — 20 ABRIL

**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.



**LIBRA** 23 SEPTIEMBRE — 22 OCTUBRE

**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.



**TAURO** 21 ABRIL — 21 MAYO

**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.



**ESCORPIO** 23 OCTUBRE — 22 NOVIEMBRE

**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.



**GÉMINIS** 22 MAYO — 21 JUNIO

**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.



**SAGITARIO** 23 NOVIEMBRE — 21 DICIEMBRE

**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.



**CÁNCER** 22 JUNIO — 22 JULIO

**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.



**CAPRICORNIO** 22 DICIEMBRE — 20 ENERO

**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.



**LEO** 23 JULIO — 22 AGOSTO

**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.



**ACUARIO** 21 ENERO — 19 FEBRERO

**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.



**VIRGO** 23 AGOSTO — 22 SEPTIEMBRE

**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.



**PISCIS** 20 FEBRERO — 20 MARZO

**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.

ESPACIO PATROCINADO POR:

**Victoria Vélez** 625 666 045

Bióloga - Naturópata (Col. 4331)

[www.astral.com.es](http://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**

