



MUYFAN | ENTREVISTA | PÁG. 12

“El optimismo fácil de las redes sociales es falso”

La escritora **Espido Freire** presenta su nueva novela, 'De la melancolía', donde se ofrece una visión cruda sobre el efecto de la crisis económica en las relaciones humanas.

PROTESTES | PÁG. 4

Tsunami Democràtic centre l'acció en bloquejar les principals vies

La plataforma va mantenir tallada durant 30 hores l'AP-7 a la Junquera, col·lapsant de nou aquest eix viari que connecta Espanya i França ● Els seus comunicats avisen de noves actuacions



ACTUALIDAD | PÁG. 6

Un pacto que no garantiza la gobernabilidad

El PSOE y Unidas Podemos firman un preacuerdo para configurar un Gobierno progresista de coalición apenas 48 horas después de las elecciones del 10-N ● El líder de la formación morada, Pablo Iglesias, sería vicepresidente ● Aun así, las fuerzas de izquierda no alcanzan la mayoría absoluta y tendrán que ganarse el apoyo o la abstención de independentistas y nacionalistas para sacar adelante la investidura de Sánchez

MUYFAN | PÁG. 15

Els caganers estrella d'aquest Nadal tenen nom de dona

Rosalía, Greta Thunberg i diverses superheroïnes ja tenen la seva figureta per al pessebre



Libérate de todas tus deudas

Cancelamos tus deudas legalmente para que empieces de cero con la Ley de la Segunda Oportunidad.

Infórmate sin compromiso en el 678 396 059



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



Fin a una carrera de leyenda

Este miércoles anunciaba su retirada del fútbol profesional David Villa, máximo goleador histórico de la selección y campeón del Mundial en 2010.

EDITOR:
FERNANDO IBÁÑEZ

REDACTORA JEFE:
MAMEN CRESPO

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

TELÉFONO PUBLICIDAD:
689 241 062

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 Chicle' por fin se sienta en el banquillo

Era uno de los juicios más esperados. El asesino confeso de Diana Quer, Enrique Abuín 'El Chicle', acudía a la primera sesión en los tribunales de Santiago de Compostela, en medio de una gran expectación mediática y deparando momentos tensos con los familiares de la joven madrileña.

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

BRRRRRRRRRRR
 RRRRRRRRRR
 RRRRRRRRRR
 RRRRRRRRRR
 ATXIIIIIIIIIM
 ATXIIIIIIIIIM
 ATXIIIIIIIIIM

Un
 hivern
 sense
 BRRR.

Protegeix-te de la grip i els refredats.
 Renta't les mans amb freqüència, abriga't
 bé i ventila els espais tancats cada dia.
 I si tens alguna condició de risc, vacuna't.

Si et trobes malament, truca al 061
 CatSalut Respon i et direm què has de fer.

061 CatSalut
 Respon

Més informació a
canalsalut.gencat.cat

 Generalitat
 de Catalunya

7,5 Milions
 de futurs

Tsunami Democràtic respon amb múltiples talls de trànsit

La plataforma anònima va iniciar dilluns tres jornades de protestes ● L'AP-7 a la Jonquera va reobrir dimecres després de 30 hores tallada pels manifestants ● El PSC i Cs critiquen el "perjudici econòmic" de les mobilitzacions

PROTESTES

N.BLANCH

redaccion@genteenbarcelona.com

El focus d'acció de Tsunami Democràtic són les infraestructures viàries i no només de Catalunya. L'acció que la plataforma va posar en marxa dilluns va aconseguir aïllar dificultar el pas des de l'estat espanyol a Europa a la seva frontera nord. De el dia 11 a el dia 13, les dues principals vies catalanes entre Espanya i França -la AP-7 i la NII- van estar bloquejades. I també i va ha sumar una marxa lenta que va acabar saturant el pas fronterer més important entre els dos estats a Euskal Herria durant 6 hores.

No va ser fins dimarts a mitja tarda quan la localitat fronterera de la Jonquera va començar a recuperar el pols després de reobrir l'AP-7 en els dos sentits de la marxa. Una actuació de la policia francesa, la Guàrdia Civil i els Mossos d'Esquadra va permetre el desallotjament dels centenars de persones que ocupaven la calçada des del passat dilluns. El desallotjament va començar a les 8 del matí amb l'actuació dels antiavalots francesos que van utilitzar gas pebre per disper-



Barricada feta amb pedres al tall de l'AP-7 a la Jonquera aquesta setmana. ACN

sar els concentrats i els van empènyer cap a territori espanyol.

Gairebé a el temps que s'alliberava el tap de la frontera, Tsunami Democràtic convidava als seus activistes a mobilitzar-se en diversos punts de la geografia catalana, bàsicament a punts crítics de Barcelona.

El cost de les protestes

Les protestes i mobilitzacions impulsades per Tsunami Democràtic han fet que el PSC i Cs aixequin la veu per queixar-se per les "pèrdues econòmiques" que consideren que provoquen accions com el tall de la frontera o l'autopista durant tres dies.

En aquest sentit, el líder dels socialistes, Miquel Iceta, ha assegurat que "bloquejar la frontera és perjudicial per al país i l'economia", i ha recordat al president, Quim Torra, que "una de les seves funcions és treballar pel país i defensar els interessos econòmics dels catalans".

La Cambra de Comerç de Barcelona també veu amb "preocupació" els "greus per-

ELS ANTI-AVALOTS FRANCESOS VAN UTILITZAR GAS PEBRE EN L'ACTUACIÓ

judicis econòmics, tant a Catalunya com a l'Estat espanyol i Europa" provocats pels talls de vies estratègiques com l'AP-7 promoguts pel Tsunami Democràtic, però assegura segons un comunicat emès que són "clarament inferiors als causats per la manca d'inversió de l'Estat" a Catalunya.



Una investigadora del Clínic.

Una de les millors taxes de supervivència en càncer

SALUT

GENTE

Catalunya es troba entre les geografies amb les taxes de curació del càncer més elevades del món. En concret, la supervivència dels pacients de l'Institut Català d'Oncologia (ICO), que atén a més del 50% de la població adulta del país, es manté entre les més altes en càncer de recte (65,7%), ovari (53,4%) i pulmó (24,8%). Malgrat que l'envelliment de la població incrementarà en un 5% la incidència del càncer en els propers 10 anys, les millores en el tractament i en la detecció precoç faran que la supervivència dels pacients també vagi a l'alça.

Segons dades de l'ICO, els increments en supervivència a Catalunya a 5 anys han passat del 48,8% al 54,0% en homes i del 59,9% al 62,5% en dones.

Els joves no poden comprar un pis fins els 33

HABITAGE

GENTE

Els joves no poden comprar el seu primer habitatge fins que tenen, com a mínim, 33 anys, segons un estudi de donpi-so. Aquesta és la mitjana d'edat en què es firma la primera hipoteca, d'acord amb l'informe, que atribueix el retard en l'edat d'emancipació

a la "precarietat laboral juvenil" i la "dificultat per obtenir finançament sense tenir estalvis. Tot això fa que només un de cada cinc joves (21%) d'entre 16 i 29 anys visqui independitzat. En el cas del lloguer, l'informe fixa la barrera mínima en els 27 anys.

L'estudi destaca que un jove necessita de mitja estalviar 50.000 € per comprar un habitatge.



Una pancarta reivindicant lloguer social. ACN

BCN estrena el primer bus turístic 100% elèctric

TRANSPORTS

GENTE

Barcelona ha posat en funcionament el primer bus turístic de doble pis 100% elèctric de l'estat espanyol. El nou autobús és totalment silenciós, compta amb una autonomia estimada de 170 quilòmetres -unes 13 hores de servei ininterromput- i dis-

posa de càmeres de visió 360 graus i carregadors USB a tots els seients. "La motorització elèctrica de l'autobús suposarà l'estalvi de 45 tones de CO2", ha assenyalat el vicepresident de Mobilitat, Transport i Sostenibilitat de l'AMB, Antoni Poveda, que preveu que en un període de tres anys tota aquesta flota de busos turístics sigui 'zero emissions'.

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

Las ventajas de Deruba

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



Innovadora crema anti-rojeces ¡Por fin en España!

Para su farmacia:

Deruba

(CN-195150.2)

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

www.deruba.es



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



El presidente del Gobierno en funciones, Pedro Sánchez, en la sede de Ferraz

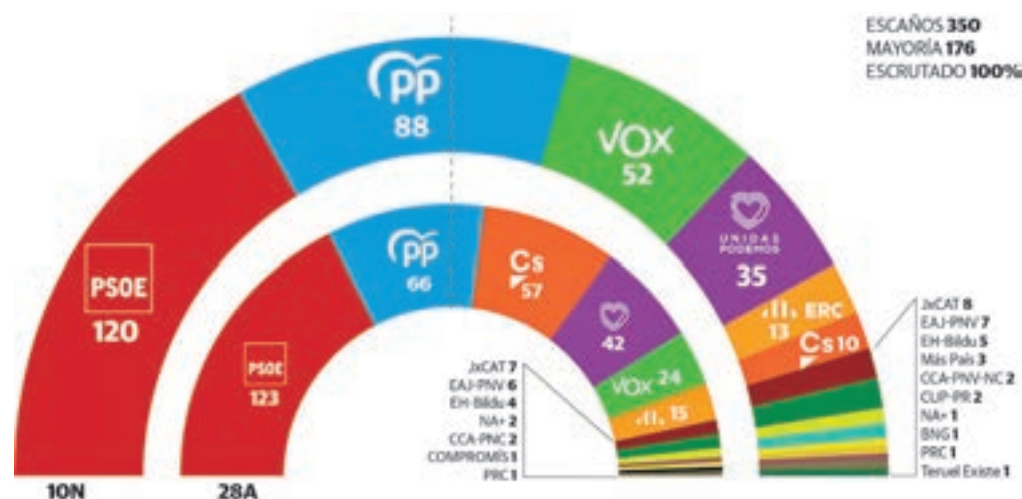
ELECCIONES 10-N | LA IZQUIERDA PIERDE APOYOS

El PSOE repite una victoria marcada por el ascenso de Vox

El partido de Santiago Abascal fue el principal triunfador de la jornada al duplicar su representación y convertirse en tercera fuerza del Congreso ● Cs se derrumba y cede 47 escaños, mientras que Unidas Podemos se deja 7 asientos

M. HERNÁNDEZ
@gentedigital

Comparativa entre las elecciones al Congreso del 28A y del 10N



El PSOE repitió victoria en las elecciones generales del 10 de noviembre con 120 escaños, si bien sufrió un ligero retroceso. El partido de Pedro Sánchez se dejó en la repetición electoral unos 763.000 votos, tres escaños y seis décimas en porcentaje de apoyo respecto al 28-A. Un triunfo socialista que queda empañado por los grandes resultados de Vox, el principal beneficiado de los últimos comicios. La formación de Santiago Abascal duplicó sus 24 escaños y logró 52 asientos en la Cámara Baja.

El PP, por su parte, pasó de 66 escaños a 88, una tibia subida que no esconde tampoco que se tratan de los segundos peores resultados de

la formación de Pablo Casado en unas generales.

Pero, sin duda, el gran perjudicado del 10-N, que sufrió un severo batacazo y perdió 47 de los 57 escaños que con-

siguió hace seis meses, fue Ciudadanos, debiendo conformarse con solo 10 representantes en el futuro parlamento que se configurará el 3 de diciembre. El otro perdedor,

aunque en menor medida, resultó Unidas Podemos. La coalición de Pablo Iglesias se quedó sin 7 diputados, para situarse con 35. Mientras, Íñigo Errejón (Más País)

entró en el Parlamento con dos diputados, a los que une un tercero de Compromís.

Por otro lado, los partidos independentistas ganaron terreno con la irrupción de la CUP con 2 escaños. El PNV añadió uno y pasó a tener 7; Bildu ganó otro hasta llegar a los 5 diputados; JxCat sumó uno más y tendrá 8; vuelve el BNG con un representante y solo ERC perdió 2 y pasó de 15 a 13 parlamentarios.

Abstención

La participación fue del 69,88%, ni dos puntos por debajo del 28-A, con una abstención del 30,12%, la sexta más alta de la democracia.

Por otro lado, el voto en blanco superó los 216.000 sobres vacíos (el 0,9%), la cifra más importante desde noviembre de 2011. A este porcentaje se podrían añadir los casi 6.000 votos de Escaños en Blanco, que prometía no tomar posesión de los asientos de la Cámara Baja obtenidos. Por su parte, el voto nulo supuso un 1,02% (249.022 votos), por debajo de los comicios de abril.

Cámara Alta

El PSOE fue el partido más votado en el Senado, pero

bajó de 123 a 94 escaños por lo que perdió la mayoría absoluta (133) aún sumando sus 18 senadores autonómicos, y tendrá que buscar apoyos si quiere construir una alternativa al PP. Mientras, los populares registraron una fuerte subida, al pasar de 54 a 81 senadores, pero aún con sus 14 regionales tampoco alcanzan la mayoría para presidir la ins-

LA ABSTENCIÓN ES DEL 30,12%, LA SEXTA MÁS ALTA DE LA DEMOCRACIA

EL PSOE, LA FUERZA MÁS VOTADA EN EL SENADO, PIERDE LA MAYORÍA

titución, se quedará en 95 senadores. Cs perdió los 4 representantes electos que obtuvo el 28-A, pero no desaparecerá de la Cámara porque tiene 8 autonómicos, designados por las comunidades en las que obtuvo un buen resultado el 26-M.

ERC se mantuvo como tercera fuerza de la Cámara con los mismos 11 senadores y el PNV, cuarto, con idéntico resultado al de abril, 9 escaños.

MURPROTEC®

Tratamientos definitivos contra la humedad

Hay espacios
de tu hogar...

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



CONDENSACIÓN



CAPILARIDAD



FILTRACIONES

MURPROTEC

Colabora con
Cáritas



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

ELECCIONES 10-N | EL ANÁLISIS POLÍTICO

Un pacto que no asegura la gobernabilidad

PSOE y Unidas Podemos alcanzan un acuerdo en apenas 48 horas ● Aún así, deberán ganarse el apoyo de independentistas y nacionalistas para formar Gobierno

M. HERNÁNDEZ
@gentedigital

Más de seis meses de desencuentros, de cruces de acusaciones y de investiduras fallidas se solucionaron en menos de 48 horas. PSOE y Unidas Podemos, a primera hora de la tarde del martes 12 de noviembre, sellaron su entendimiento con la firma de un preacuerdo para la creación de un Gobierno progresista de coalición con un Pablo Iglesias vicepresidente, en plena resaca de unos resultados electorales del 10-N que certificaron el auge de la extrema derecha. A pesar de este acercamiento, la tozuda aritmética refleja que el bloque de izquierdas tiene menos apoyos que en abril, a pesar de la irrupción de Más País con dos diputados a los que añade el de Compromís.

El presidente en funciones, el socialista Pedro Sánchez, deberá encontrar la llave de la gobernabilidad que evite una tercera convocatoria electoral en el Congreso de los Diputados más fragmentado de la democracia, con la presencia de hasta 13 formaciones políticas.

Un reforzado PP (con 22 diputados más hasta los 88) y



Comunismo: El líder de Vox, Santiago Abascal, acusó a los socialistas de abrazar "al comunismo bolivariano" y les responsabilizó "de cada daño en la convivencia y en el orden constitucional".



Radicalismo: El líder del PP, Pablo Casado, aseguró que Sánchez cierra con el pacto con Podemos la puerta a "cualquier colaboración" con los 'populares', porque eligió "radicalizar" el Gobierno.



El abrazo entre Pedro Sánchez y Pablo Iglesias que simboliza su entendimiento

un diezmo Cs (que sólo mantuvo 10 de sus anteriores 57 escaños) criticaron el acuerdo alcanzado y expresaron su voluntad de no facilitar, ni siquiera con una abstención, una nueva investidura de Sánchez.

Ante este escenario, los socialistas deberán ganarse el apoyo de los independentistas y de los nacionalistas o, al menos, su abstención en una hipotética segunda votación sin mayoría absoluta,

EL CONGRESO
SERÁ EL MÁS
FRAGMENTADO
DE LA
DEMOCRACIA

ta, donde es suficiente tener más apoyos que rechazos.

El azote de Vox

Por si fuera poco, enfrente tendrá una extrema derecha emergente bajo las siglas de Vox que dobla su presencia en la Cámara Baja. Su presidente, Santiago Abascal, advierte que con 52 parlamentarios, podrá recurrir ante el Constitucional las leyes aprobadas en el Congreso si las considera inconstitucionales.

CIUDADANOS | LA DEBACLE ELECTORAL

El adiós de un puntal de la 'nueva política'

El presidente de Cs, Albert Rivera, presentó su dimisión el 12 de noviembre y abandona la política ● Un congreso extraordinario decidirá su sucesor ● Todo apunta a que será la ex portavoz parlamentaria, Inés Arrimadas

Albert Rivera ya es historia de la política de nuestro país. El expresidente de Ciudadanos presentó su dimisión el 12 de noviembre y anunció que abandonará la política después de 13 años. "Un líder tiene que dar la cara y siempre he intentado

ser valiente y coherente", dijo Rivera. El barcelonés justificó su decisión "por responsabilidad" y "por coherencia", al considerar que en un proyecto colectivo "los éxitos son de todos", pero "los malos resultados son del líder". "Vengo de la sociedad ci-

vil, tengo una profesión, me han enseñado a trabajar y es lo que quiero hacer", argumentó.

Mejor padre e hijo

"Ahora voy a ser mejor padre, mejor hijo, mejor pareja y mejor amigo y seguiré en la vida pública

en algún lugar, en algún trabajo", apostilló Rivera.

Tras la dimisión de Rivera, se abre ahora la sucesión en la formación naranja. El Consejo General de Cs celebrará una reunión en un plazo máximo de 15 días para nombrar una gestora que se hará cargo del partido tras la dimisión de Rivera. Además, convocará un congreso extraordinario en el cual se decidirá el futuro del partido.

La mejor colocada en las quinielas es la ex portavoz parlamentaria, Inés Arrimadas.



La intervención de Rivera después de las elecciones



La Fundación Naturgy busca la mejor iniciativa social

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

CONTENIDO OFRECIDO POR NATURGY

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

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

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



Presidente de Naturgy, Francisco Reynés

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

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

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

Jurado de prestigio

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

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

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

XVIII edición
buscasetas.es

BUSCASETAS
Jornadas gastro-micológicas de Castilla y León

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

Colabora:



Organiza:



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 después 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.

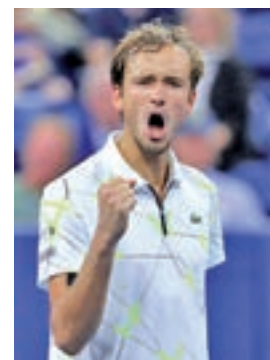
con la presencia de los mejores jugadores del ranking ATP (salvo lesiones de última hora): Rafa Nadal, Novak Djokovic, Daniil Medvedev o el recuperado Andy Murray son algunos de los tenistas que defenderán los colores de sus respectivos países.

Menú variado
Sin embargo, el menú de este evento va mucho más allá del foco deportivo. Conscientes de la trascendencia de la cita y de las expectativas generadas con el nuevo formato, los organizadores han programado diversas actividades, entre las que sobresalen las actuaciones musicales.

Menú variado

El DJ internacional Alan Walker participará en la fiesta de inauguración, junto al artista puertorriqueño Farruko. También el lunes 18 tendrá su hueco el grupo madrileño Taburete. No faltará la música tampoco en la jornada de clausura, que tendrá lugar el domingo 24 antes de la final (16 horas). Ahí actuarán Shakira, Camilo y Pedro Capó.

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.

AGENDA | ACTUACIONES

Mucho más que un torneo de tenis

La fase final de la Copa Davis también contará con ceremonias de apertura y clausura • En ellas actuarán Shakira, Alan Walker o Taburete

Su primera edición data de 1900, lo que convierte a la Copa Davis en una de las competiciones con más solera, no solo dentro del ámbito tenístico, sino del deportivo en general. En este 2019 da un nuevo paso, con una fase final que ha sido vista por

algunos como un signo de modernidad, mientras que por otros es interpretado como una pérdida de la esencia original.

Sea como fuere, la Copa Davis 2019 permitirá disfrutar durante una semana de 25 partidos en 7 días, algunos de ellos



Shakira, uno de los platos fuertes



Tratamientos para la disfunción eréctil: más allá de la viagra

La mitad de la población masculina mayor de 60 años sufre disfunción eréctil. Las vías de tratamiento son cada vez más efectivas.

La disfunción eréctil es la incapacidad de mantener una erección satisfactoria y su incidencia aumenta a partir de los 40 años. Detrás de esta patología suele haber un problema de origen vascular. Colesterol alto, diabetes, hipertensión y estrés son factores de riesgo, así como el sedentarismo, el tabaquismo y la mala alimentación. Algunos medicamentos también pueden perjudicar las erecciones, como los que controlan la tensión.

La falta de erección esconde en ocasiones patologías más graves. Por eso es importante acudir al urólogo y realizar controles anuales preventivos.

Los tratamientos para abordar los problemas de erección son diversos y van mucho más allá de la clásica viagra. En todos los casos, es fundamental un cambio de actitud del paciente.

El Dr. Nicola Tartaglia es especialista en trastornos de la sexualidad y lleva más de 10 años tratando pacientes con disfunción eréctil. En su consulta de Barcelona dirige un equipo multidisciplinar y aplica las técnicas más novedosas.

Dr. Tartaglia, ¿cómo aborda en su consulta la disfunción eréctil? Lo primero es conocer el historial médico del paciente, sus hábitos y su contexto laboral y familiar. Así se detectan factores de riesgo y posibles fuentes de estrés. También es importante analizar la vida sentimental del enfermo y el tiempo de evolución de la disfunción. A partir de aquí se programan pruebas para descartar patologías. Una de las que aporta más datos es el test de erecciones nocturnas.

¿Qué tipo de terapias aplica en su centro? En primer lugar, proponemos un tratamiento a corto plazo con medicamentos, para que el paciente pueda recuperar su sexualidad. Después se aplica un plan de recuperación más a largo plazo para eliminar factores desencadenantes; pone énfasis en la alimentación y el deporte. Con estas pautas, un hombre que no tenga una patología importante puede curarse.

¿Qué ocurre si hay daño en el tejido? Si hay daño de tejido, habría que aplicar tratamientos físicos directamente sobre el pene. Trabajamos con varios protocolos. El más novedoso y eficaz es el tratamiento de ondas de choque, que se aplica en 7 sesiones y que sirve para regenerar el tejido atrofiado del pene. Otro tratamiento es la Vacuum terapia, que utiliza una bomba de vacío para destapar capilares obstruidos. En casos más severos proponemos implantes peneanos.

Su equipo también ha hecho una apuesta por los tratamientos de origen natural. A los pacientes con disfunción eréctil leve o moderada les suelo recetar extractos de plantas y otros productos de herbolario que dan muy buenos resultados.

“ Todos los pacientes con disfunción eréctil experimentan una mejoría ”



Dr. Nicola Tartaglia, urólogo y especialista en sexología

¿Todos los pacientes se curan? En los casos más graves o severos, la cura definitiva no existe, pero siempre hay una mejoría.

¿Qué papel juega la pareja en todo el proceso? Yo suelo citar en la consulta al paciente con su pareja. Es importante dar una nueva dimensión a la relación y prepararla para una nueva sexualidad.

El Dr. Nicola Tartaglia nació en Italia hace 36 años, es urólogo, andrólogo y máster en sexología y ha trabajado con prestigiosos especialistas de Europa y EE.UU. En breve publicará su primer libro: "Diario de un sexólogo".



DR. NICOLA TARTAGLIA

Urólogo, Andrólogo, Experto en Erección.

www.nicolatartaglia.com

C/ Consell de Cent, 325, principal 1º, Barcelona
Tel. 675 120 943



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

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

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

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

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

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

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

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

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



ESPIDO FREIRE

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

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

ENTREVISTA DE FRANCISCO QUIRÓS SORIANO (@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



'PASIÓN POR CANO': Fruto de la complicidad entre Pasión Vega y Fernando Velázquez nació el espectáculo 'Pasión por Cano', un emotivo y sentido homenaje al añorado cantante Carlos Cano.

SEVILLA >> Cartuja Center | 21 de noviembre | Desde 23 euros



CONCIERTO DE MISCHA MAISKY: La sala Les Arts del Palacio de Congresos de Valencia acogerá el próximo 1 de diciembre el concierto del violonchelista de origen letón Mischa Maisky en el que interpretará composiciones de Johann Sebastian Bach.

VALENCIA >> Palacio de Congresos | 1 de diciembre | Desde 15 euros



'BACH VERMUT': El Auditorio Nacional de Madrid acoge 'Bach Vermut', un ciclo creado por el organista Enrique Valverde y el artista Daniel Oyarzabal y en el que Bach es el gran protagonista. Tras el concierto los asistentes pueden tomarse un vermut.

MADRID >> Auditorio Nacional de Madrid | 23 de noviembre | Desde 5 euros



'CARMEN': La Compañía Nacional de Danza en colaboración con la Orquesta Sinfónica de Galicia presenta el próximo 22 de noviembre el ballet 'Carmen', dirigido por el coreógrafo Johan Inger.

LA CORUÑA >> Palacio de la Ópera | 22 de noviembre | Desde 25 euros



'SIEMPRE ASÍ SINFÓNICO': El grupo sevillano Siempre Así regresa a Madrid los próximos 16 y 17 de diciembre con su espectáculo 'Siempre Así Sinfónico' en el Teatro Calderón. Ideado por John Durant, se trata de un canto a la vida y a la música andaluza.

MADRID >> Teatro Calderón | 16 y 17 de diciembre | Desde 35 euros



'THE WORLD OF HANS ZIMMER': El espectáculo 'The World of Hans Zimmer', ideado por el compositor Hans Zimmer, vuelve a Bilbao, Madrid y Barcelona. Durante el recital los asistentes podrán disfrutar de las grandes bandas sonoras del cine.

BILBAO, MADRID Y BARCELONA >> 1, 3 y 5 de diciembre | Desde 39,90 euros

OCIO | PLANES

Los grandes recitales de la temporada

Madrid, Sevilla o Barcelona acogerán algunos de los conciertos más relevantes de estos meses ● Entre las citas programadas destacan los espectáculos del grupo Siempre Así o del compositor de bandas sonoras Hans Zimmer

POR S. CARMONA (@gentedigital)

España acoge durante estos meses de noviembre y diciembre diferentes e interesantes recitales musicales. Dentro de los conciertos programados destacan de manera notable los ideados por el grupo sevillano Siempre Así o la gala en homenaje al cantautor Carlos Cano que interpretará Pasión Vega en Sevilla. Junto a ellos es especialmente interesante el espectáculo que ofrecerá el compositor de

bandas sonoras Hans Zimmer bajo el nombre 'The World of Hans Zimmer' en Bilbao, Madrid y Barcelona.

Manos Unidas

Por su parte, la sala Sinfónica del Auditorio Nacional de Música de Madrid acogerá el próximo jueves 21 de noviembre, a las 19:30 horas, el concierto 'Música de cine por un Nuevo Mundo', con



'MÚSICA DE CINE POR UN NUEVO MUNDO': La Sala Sinfónica del Auditorio Nacional de Música de Madrid acogerá el concierto 'Música de cine por un Nuevo Mundo' con motivo del 60 aniversario de Manos Unidas.

MADRID >> C/Príncipe de Vergara, 146 | 21 de noviembre | Desde 20 euros

el que la organización Manos Unidas quiere conmemorar el 60 aniversario de su nacimiento.

Así, bajo la batuta de la directora Inma Shara, la Orquesta Sinfónica Nacional de Praga será la encargada de interpretar la Sinfonía número 9 en mi menor de Antonín Dvorák, para continuar, en

INMA SHARA
DIRIGIRÁ
'MÚSICA DE
CINE POR UN
MUNDO NUEVO'

la segunda parte, con una selección de temas de las bandas sonoras de las grandes películas de la historia del cine como 'Memorias de África', 'La Lista de Schindler', 'Amacord' y 'El puente sobre el río Kwai', entre otras muchas. Los beneficios obtenidos con la venta de entradas contribuirán a llevar el agua a 55 escuelas de las diócesis de Lugazi, en Uganda.

HOGAR



En Cataluña sol, turismo y humedades estructurales

El incremento del precio del alquiler en Barcelona no para de crecer en los últimos cinco años

El precio del alquiler en la capital condal se ha incrementado en un 40%. El precio medio del alquiler empieza a rozar la barrera psicológica de los 1.000 euros (en este último trimestre se ha situado en 969 euros).

Un dato que contrasta con el parque inmobiliario envejecido de Barcelona, uno de los más antiguos del país, que roza los 80 años de media.

Desde el Dep. de Juventud del Ayuntamiento de Barcelona se ha publicado una guía online, en la que informa a los jóvenes que vayan a firmar su primer contrato de alquiler de las principales cláusulas abusivas que pueden encontrarse a la hora de arrendar una vivienda.

Conocer cuáles son las obligaciones del arrendatario

El arrendador *nunca* podrá obligar a solventar los problemas de humedades o fallos en las instalaciones de agua.

El envejecimiento de parque inmobiliario catalán y la cercanía a la costa y los Pirineos, hacen que la comunidad catalana sea una de las más afectadas por las humedades.

"En Cataluña uno de cada tres edificios está afectado por problemas

de humedades. En las zonas rurales cercanas a la montaña el problema es aún mayor" declaran desde Murprotec, empresa líder en tratamientos contra humedades, con más de 9.000 intervenciones anuales a sus espaldas.

En el caso del Monasterio de Montserrat, la Diputación de Barcelona ha invertido más de 450.000 euros en las reparaciones que eran necesarias para la histórica basílica.

Problemas como los que afectan al Centro de Atención Primaria del Raval Nord, que se ha convertido en una controvertida noticia que refleja un problema que se arrastra desde hace trece años.

Un caso similar a las casas municipales del Bon Pastor, en el distrito de Sant Andreu, que se enfrentan a graves problemas de deterioro, con grietas, humedades y fallos en el sistema eléctrico.

Desde Murprotec recomiendan el uso del diagnóstico profesional como herramienta para revisar y prevenir problemas en viviendas, tanto de alquiler como venta, y evitar dificultades en una comunidad que tiene unas características muy convenientes para la proliferación de humedades.

SUDOKUS

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

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

Cómo jugar: Complete el tablero de 81 casillas (dispuestas en 9 filas y columnas). Deberá rellenar las celdas vacías con los números que van del 1 al 9, de modo que no se repita ninguna cifra en cada fila ni en cada columna o cuadrado.













SOLUCIÓN IZQ.:

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

SOLUCIÓN DCHA.:

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

HORÓSCOPO | LA PREDICCIÓN DE LA SEMANA

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

ESPACIO PATROCINADO POR:

Victoria Vélez 625 666 045

Bióloga - Naturópata (Col. 4331)

www.astral.com.es



TRADICIONS | LA FIGURETA MÉS FAMOSA

Les dones guanyen presència als pessebres

Coneguts noms femenins marquen els nous models de caganers amb l'estrena de Rosalía, Greta Thunberg i diverses superheroïnes

N. BLANCH
redaccion@genteenbarcelona.com

L'empresa gironina Caganer.com ha apostat per incorporar dones entre les seves figuretes aquest 2019 i posarà a la venda les rèpliques de la cantant Rosalía, l'activista Greta Thunberg o diverses superheroïnes.

Segons l'escultor de l'empresa de Torroella de Montgrí, Marc Alòs, aquest any les figuretes polítiques han perdut pes, ja que l'any passat ja van estrenar tots els exconsellers empresonats i a l'exili, així com també líders internacio-

nals com Theresa May. Precisament, aquesta última ja ha estat renovada pel caganer de Boris Johnson, el nou primer ministre britànic.

L'empresa ha presentat fins a mig centenar de noves figuretes de cara a aquest Nadal, entre les quals també hi ha els protagonistes de la sèrie espanyola 'La Casa de Papel'

PERSONATGES DE 'LA CASA DE PAPEL' TAMBÉ S'ESTRENEN AQUEST NADAL

que ha aconseguit un ressò internacional. És una figureta amb la carota de la cara de Dalí i el vestit vermell característic.

Esportistes d'èlit

Encara en el gènere de ficció, els germans Alòs han apostat per recuperar el personatge de Mr Bean i també han estrenat la seva figureta. Per als més petits també han volgut fer escultures de la nina LOL Surprise, del 'Rei Lleó' i les gàrgoles del 'Geperut de Notre Dame'. El fitxatge més



Part d'elles noves figuretes femenines que es podran adquirir per aquestes fes tes. ACN

destacat del Real Madrid, Eden Hazard, també s'ha incorporat a la col·lecció de més de 500 peces de Caganer.com.

En l'àmbit esportiu, s'estrenen Pau Gasol i Novak Djokovic, que acompanyarà a Rafael Nadal i Roger Federer.

PELS PETITS S'INCORPORA LA NINA LOL SURPRISE I EL REI LLEÓ

Els escultors han ampliat el nombre d'oficis que ja compten amb el seu caganer. Des d'aquest Nadal ja es podrà comprar el caganer de cirurgiana i cuinera, a més de la figureta de golfista i de futbolista en versió femenina.

Diarrea, flatulència 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 entretanto 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. CPSP11172CA5



Rafael Gómez y Blasco, endocrino

DÍA MUNDIAL

Buenos hábitos, la clave para prevenir la diabetes

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

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

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

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

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



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

ESTA PATOLOGÍA
REQUIERE
UN ENFOQUE
A TODOS
LOS NIVELES

EL CONTROL
ESTRIBA EN LA
MEJORA DE
LOS HÁBITOS
DIETÉTICOS

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

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

PUEDE
PROVOCAR
RETINOPATÍA O
DAÑO
CARDIOVASCULAR

SE CARACTERIZA
POR ELEVADAS
DOSIS DE
GLUCOSA EN
SANGRE

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

La enfermedad

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

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

Prevención

