Gente madrid

AÑO 14, NÚMERO 562
DEL 29 DE NOVIEMBRE AL 6 DE DICIEMBRE DE 2019

MADRID NORTE: FUENCARRAL | HORTALEZA | CHAMARTÍN | TETUÁN | BARAJAS

DÍA INTERNACIONAL DEL SIDA | PÁG. 6

La importancia de la prueba del VIH

La coordinadora estatal Cesida lanza a partir del 1 de diciembre una campaña de detección precoz de una infección que afecta a más de 140.000 españoles.

COP25 | PÁG. 4

Madrid acoge la Cumbre del Clima

Más de 25.000 asistentes llegados de 195 países participarán entre el 2 y el 13 de diciembre en una conferencia clave para el futuro del planeta ● El Recinto Ferial de Ifema será el epicentro de un evento que se ha organizado en tan solo un mes después de la renuncia de Santiago de Chile

DEPORTES | PÁG. 10

Griezmann viaja al pasado en el Wanda

El partido estrella de la jornada, el Atlético-Barcelona, supone la vuelta del jugador galo a la que fuera su casa durante varias temporadas ● Al margen del morbo, el liderato en juego

El histórico palacete situado en la Alameda de Osuna

BARAJAS | PÁG. 9

El Museo de El Capricho no abrirá sus puertas hasta 2021

El Ayuntamiento de Madrid ha paralizado el proyecto de obras para redactar uno nuevo que tenga en cuenta el mal estado de las cubiertas del edificio ● La Duquesa de Osuna será el hilo conductor de este nuevo equipamiento cultural de la ciudad

SEGURIDAD | PÁG. 7

Más presencia policial en la capital por la Navidad

Más de 2.700 agentes estarán en las calles y habrá más controles de alcoholemia y drogas

gentedigital.es

LA FRASE

"Me enteré del pacto con Unidas Podemos por los teletipos de la prensa"

Emiliano García-Page

El presidente de la Castilla-La Mancha es una de las voces críticas dentro del PSOE respecto a las negociaciones para la investidura.

LA CIFRA

64

La jubilación sigue perdiendo terreno

La edad media en la que se empieza a cobrar la pensión cada vez es más tardía: 64 años y 5 meses.

EL PERSONAJE

Rodrigo Lanza no elude la cárcel

"Delito de lesiones y homicidio imprudente". Este es el veredicto de la Audiencia de Zaragoza por el que condena a Rodrigo Lanza a cinco años de prisión en relación al 'crimen de los tirantes'.

Tenemos un problema

MAMEN CRESPO COLLADA · REDACTORA JEFE

No hay más ciego que el que no quiere ver. Una vez más tengo que recurrir al sabio refranero español, aunque en esta ocasión sea para referirme a un tema muy preocupante. El lunes se conmemoraba el Día Internacional de la Eliminación de la Violencia contra la Mujer que asola nuestra sociedad y, con este motivo, se publicaban estudios sobre el miedo. Sí, el miedo de las mujeres en nuestro país. Parece mentira que en una sociedad del siglo XXI como la nuestra, este concepto sea protagonista, pero lo es desgraciadamente. En los últimos días he preguntado a muchas mujeres de mi entorno si lo tienen cuando van solas por la calle, y la respuesta unánime ha sido "sí". Es inevitable respirar tranquila cuando en una solitaria calle oyes pasos detrás y descubres que quien te sigue es una mujer y no un hombre. En este punto ya me estoy imaginando las críticas de aquellos que intentan empañar la realidad. Me adelanto a ellas. Claro que todos los hombres no son iguales, claro que la gran mayoría son maravillosos y claro que aquellas mujeres que han utilizado una denuncia falsa para hacer daño a su exmarido o expareja tienen que dar cuenta ante la Justicia, pero las cifras de violaciones y de acoso hablan por sí solas y negarlas solo es de necios. Por lo que hay que preocuparse es por acabar con esta situación, porque una sociedad como la nuestra no se puede permitir que sus mujeres teman ir solas por la calle o bajar al garaje o al trastero sin compañía. Eso es vivir sin libertad, algo muy grave que nos está pasando. Están muy bien las declaraciones políticas de apoyo y los brindis al sol, pero ante un problema tan grave como el que estamos viviendo, lo que hace falta son, de una vez, medidas de verdad. Tómenlas ya.

SÍGUEME EN LAS REDES SOCIALES:

@mamencrespo

@mamencrespocollada

LA FOTO DE LA SEMANA

Vox populi contra la violencia de género

El acto institucional contra la violencia de género en el Ayuntamiento de Madrid tuvo a Vox como protagonista. Su portavoz, Javier Ortega Smith, volvió a poner en duda la violencia machista, lo que le valió los reproches de una víctima de esta lacra: "Con esto no se hace política".

EL SEMÁFORO

El sector del motor vuelve a griparse

En los últimos días, Seat ha planteado un ERTE para 6.000 trabajadores de la planta de Martorell. Por su parte, Iveco estudia una medida similar para la fábrica que tiene en Madrid.

Mala publicidad para Gran Hermano

La polémica sobre la supuesta agresión sexual sufrida por una concursante durante una edición pasada del 'reality show' ha provocado una desbandada de anunciantes, entre ellos Nestlé.

Bautista, o el espíritu de lucha de la 'Armada'

España consiguió su sexto título de Copa Davis, con Rafa Nadal en plan estelar y un Roberto Bautista que regresó para jugar la final tras asistir al funeral de su padre en Castellón.

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: ojd DIFUSIÓN GRATUITA

EL PERIÓDICO GENTE NO SE RESPONSABILIZA NI SE IDENTIFICA CON LAS OPINIONES QUE SUS LECTORES Y COLABORADORES EXPONGAN EN SUS CARTAS Y ARTÍCULOS

@gentedigital

MURPROTEC
Tratamientos definitivos contra la humedad
Te quitamos el IVA
BLACK FRIDAY
21%*
DE DESCUENTO
DEL 22 AL 6 DE DICIEMBRE
ADIÓS
DEFINITIVO A LAS
HUMEDADES
900 30 11 30
www.murprotec.es
*Válido únicamente en primera visita diagnóstico
HASTA 30 AÑOS
Tecnología y eficacia combinadas para eliminar completamente las humedades.
Con una garantía de hasta 30 años.
CONDENSACIÓN
CAPILARIDAD
FILTRACIONES

Madrid ya espera a la Cumbre del Clima

La COP25 se desarrollará en Ifema desde este lunes 2 hasta el viernes 13 de diciembre ● La ciudad ha tenido apenas un mes para organizar un evento que iba a celebrarse originalmente en Santiago de Chile

Los actos tendrán lugar en el Recinto Ferial de Ifema CHEMA MARTÍNEZ / GENTE

JAIME DOMÍNGUEZ
@JaimDominguez

Cuando Chile anunció a finales del pasado mes de octubre que renunciaba a organizar la Conferencia de las Partes de la Convención Marco de Naciones Unidas sobre cambio climático (COP25), todas las miradas se posaron en España, único país que se ofreció para acoger un evento que parecía maldito. Originalmente ideado para ser celebrado en Brasil, la llegada de Jair Bolsonaro a la presidencia provocó que se trasladase a Chile.

Sin embargo, los disturbios y protestas que tuvieron lugar en Santiago obligaron al Gobierno andino a renunciar, poniendo en peligro un evento en el que se tratarán cuestiones de vital importancia para el futuro del planeta.

Plazo ajustado

El pasado 1 de noviembre se confirmaba a Madrid como la nueva sede de la COP25 entre el 2 y el 13 de diciembre, lo que daba a la capital española solo un mes de plazo para organizar unos actos en los que Chile llevaba trabajando más de un año. Sin embargo, la ONU confió en las garantías ofrecidas por el Gobierno y en el prestigio de Madrid a la hora de afrontar en un tiempo récord eventos que entrañan suma dificultad, algo que se pudo comprobar hace tan solo un año con la final de la Copa Libertadores de fútbol.

La ciudad recibirá en estos días a más de 25.000 asistentes a la cumbre, pertenecientes a las delegaciones que envían 195 países. El lugar elegido para su encuentro es el Recinto Ferial de Ifema, donde se han montado los espacios en los que se celebrarán las diferentes actividades, que ocuparán un espacio de 113.000 metros cuadrados repartidos entre seis pabellones y el centro de convenciones Norte. Hasta Madrid está prevista la llegada de más de 2.000 periodistas. Para que todo esto sea posible, más de 1.500 personas han trabajado de manera ininterrumpida en estas semanas.

25.000
Asistentes: Participarán en la Cumbre del Clima entre el 2 y el 13 de diciembre

195
Países: Son los que enviarán delegaciones a Madrid para participar en la COP25

200
Millones de euros: Es el impacto económico que tendrá la cumbre en la Comunidad de Madrid

2.000
Periodistas: Serán los encargados de transmitir los que ocurra a todo el mundo

Impacto económico

En cuanto a las cifras económicas que se moverán en los próximos días, la Comunidad de Madrid cifra el impacto en la región en unos 200 millones de euros, de los que 148 repercutirían directamente en la capital. La inversión pública correrá a cargo del Gobierno central y se prevé que esté en torno a los 86 millones de euros, de los que el Ministerio de Transición Ecológica espera recuperar unos 17 millones.

Algunos de los paneles de la COP25 C. M. / GENTE

Uno de los sectores más beneficiados por la celebración del evento es el de la hostelería. La asociación del gremio prevé que los visitantes dejen alrededor de 13,75 millones de euros en los bares, cafeterías y restaurantes. Hay que tener en cuenta que la ciudad recibirá a unos 600.000 turistas en estos días por las compras navideñas.

COP25 | COMUNIDAD DE MADRID

'Gasineras' y granjas de energía como apuestas

Son dos de las propuestas que el Gobierno regional madrileño llevará a la Cumbre ● Se basan en el concepto de economía circular

La Comunidad de Madrid ha registrado sus propuestas para la COP25, que girarán en torno a dos ejes fundamentales: el agua y la mitigación y adaptación al cambio climático.

En diversas jornadas los expertos del Canal de Isabel II hablarán, entre otras cuestiones, de las 'gasineras', unas nuevas instalaciones a través de las que partiendo de los lodos de las depurados se obtiene biogás, que permite el movimiento de los coches. En ellas confluye "con el modelo de economía circular" que pretenden impulsar desde la Comunidad.

Además, explicarán el proyecto de granjas flotantes que sirven para producir energía solar mediante placas instaladas en embalses. "Ambos son proyectos piloto que queremos trasladar a la Cumbre porque pueden ser un buen ejemplo para la sostenibilidad y el medio ambiente", han indicado desde el departamento que dirige Paloma Martín.

Debates

Por otro lado, la Comunidad impulsará un debate sobre la tecnología satélite y la previsión de contaminantes, un proyecto que está llevando a cabo de la mano de la Agencia Estatal de la Meteorología (Aemet). También habrá dos coloquios, uno sobre cómo aplicar las políticas sanitarias y medioambientales a la adaptación del cambio climático y otro sobre diversidad con Seo Birdlife.

'Gasinera' en la Comunidad de Madrid

MI SECRETO PARA UNA PIEL TERSA Y FIRME:

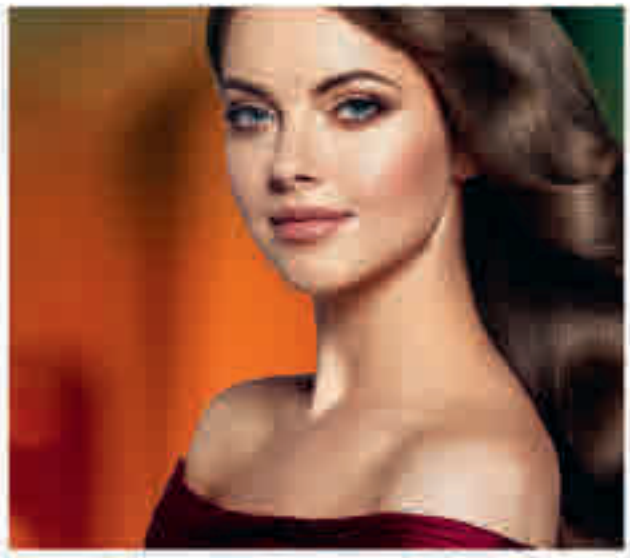
¡YO BEBO SIGNASOL!

Es el sueño de toda mujer: una piel firme y bella, sin arrugas ni celulitis. Es algo que fortalece la autoestima y hace sentirse guapa y atractiva. Una exclusiva bebida de colágeno (Signasol, disponible en farmacias) puede reafirmar la piel y volverla radiante desde el interior.

Con la edad, la piel produce menos colágeno y pierde su elasticidad. Las cremas de colágeno ayudan en la mayoría de los casos poco o nada, ya que sus moléculas de colágeno a menudo son demasiado grandes para llegar desde el exterior hasta el interior de la piel. Sin embargo, expertos dermatológicos han logrado dividir las moléculas de colágeno de tal forma que el cuerpo las puede absorber bien desde el interior.

Beber en lugar de usar cremas

Los denominados péptidos de colágeno de la bebida de belleza Signasol son especiales: tienen un peso molecular muy bajo, por lo que pueden rellenar la piel claramente mejor, lo que resulta ser una gran ventaja sobre las cremas. Pero eso no es todo! los investigadores descubrieron que los catalizadores son esenciales para que el cuerpo pueda absorber bien los componentes importantes.



Por este motivo, Signasol contiene también el biocatalizador natural BioPerine®. El resultado habla por sí solo: los depósitos de colágeno de la piel se llenan y esta se vuelve más elástica. Consecuentemente, tiene un tacto mucho más terso y suave.

Éxitos demostrables científicamente

Los péptidos de colágeno especiales de Signasol fueron probados por mujeres de entre 35 a 65 años. El resultado tras ocho semanas: el contenido de colágeno de la piel aumentó hasta un 65 %, las arrugas se pudieron reducir hasta un 50 % e incluso las zonas con celulitis disminuyeron. Convierta Signasol en su ritual de belleza diario: regálese este truco especial de belleza.

¡Regale belleza!
¿Todavía no ha encontrado el regalo perfecto para estas Navidades? Con Signasol regale una piel radiante, bella y firme – ¡para comenzar con belleza el nuevo año!

NOVEDAD

¿Enrojecimiento facial?

Una nueva crema anti-rojeces ayuda de inmediato

El enrojecimiento facial es un problema muy extendido. Muchas de las personas afectadas han intentado inútilmente controlar las rojeces con diferentes productos cutáneos. Pero una innovadora crema anti-rojeces, Deruba disponible en farmacias, soluciona al momento dicho problema con un triple efecto único.

¿Cómo aparecen las rojeces en el rostro?

Hay muchos factores que contribuyen a la aparición del enrojecimiento facial. Los cambios frecuentes de temperatura, el paso de los años o la exposición excesiva a los rayos UV, todo esto conlleva a que las venas se irriguen más de lo normal. La consecuencia: los vasos sanguíneos se trasluce con un color rojizo a través de la piel. Si bien no se trata de una enfermedad, los afectados se sienten con frecuencia muy incómodos. A menudo intentan ocultar el enrojecimiento utilizando una gran variedad de productos para el cuidado de la piel, pero en la mayoría de los casos los resultados son poco convincentes. Ahora hay una innovadora crema para las rojeces faciales, Deruba disponible en farmacias, que ayuda de inmediato gracias a un triple efecto único.

La fórmula innovadora con un triple efecto

La innovadora crema anti-rojeces Deruba actúa proporcionando tres efectos. Primero unos pigmentos micro-encapsulados únicos ocultan de inmediato las zonas con enrojecimiento. Además, su innovadora fórmula que contiene el ingrediente activo α-Bisabolol reduce las molestas rojeces a largo plazo. Aún más, la protección UV con un FSP 50+ bloquea eficazmente los rayos ultravioletas e impide la aparición de nuevos enrojecimientos. Debido a su agradable y ligera textura, Deruba cubre el enrojecimiento facial sin ningún tipo de efecto de máscara, lo que permite que la tez se vea uniforme y fresca. Deruba está dermatológicamente testada y es recomendada por expertos dermatológicos para combatir el enrojecimiento facial.

LAS VENTAJAS DE DERUBA

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

Esto dicen las usuarias:

Muchas mujeres afectadas confían plenamente en esta crema anti-rojeces. Una de ellas, María I... afirma satisfecha: «Llevo utilizando Deruba desde hace algunas semanas. Las molestias rojeces cutáneas desaparecen en un abrir y cerrar de ojos. Me siento liberada de un problema muy incomodo. Gracias al equipo de investigación de Deruba por este extraordinario producto»

Innovadora crema anti-rojeces ¡Por fin en España!

Para su farmacia:
Deruba
(CN - 195150.2)

NUEVO

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

www.deruba.es

1-D | DÍA MUNDIAL CONTRA EL SIDA

¿Cuáles son tus razones para no hacerte la prueba del VIH?

La coordinadora estatal Cesida lanza una campaña para promover la detección precoz ● Un diagnóstico temprano de la infección puede marcar la diferencia a la hora de desarrollar la enfermedad

POR **GENTE** (@gentedigital)

Una persona se somete a una prueba de detección del VIH

Entre 140.000 y 170.000 personas están infectadas en España por el VIH en la actualidad. De ellas, se estima que más de 25.000, una quinta parte, no son conscientes de que son portadores del virus, por lo que no siguen ningún tratamiento y , lo que es más grave, podrían contagiar a sus parejas sexuales.

Con motivo de la celebración este domingo 1 de diciembre del Día Internacional de la Lucha contra el Sida, la coordinadora estatal Cesida ha lanzado la campaña de sensibilización '¿Cuáles son tus razones para no hacerte la prueba del VIH?'. Su presidente, Ramón Espacio, destaca que "existen muy pocas excusas para no hacerse la prueba y un montón de buenas razones para ello". "En España seguimos teniendo unas tasas de diagnóstico tardío cercanas al 50%. Esto quiere decir que la mitad de los diagnósticos se hacen de manera tardía con los problemas que conlleva", añade.

LA TASA DE DIAGNÓSTICO TARDÍO EN ESPAÑA ES DE CASI EL 50%

EN LAS PRIMERAS FASES DE LA INFECCIÓN NO SE PRESENTAN SÍNTOMAS

Una persona a la que se le diagnostica precozmente la infección y esta tratada con antirretrovirales puede no llegar a desarrollar nunca la enfermedad y a tener una esperanza de vida similar a la del resto de la población. El doctor Santiago Moreno, Jefe de Servicio de Enfermedades Infecciosas del Hospital Ramón y Cajal, explica que el problema está en las primeras fases, donde "el virus progresa de manera silenciosa, el paciente no nota nada, no hay síntomas y no encuentra ninguna razón para hacerse la prueba. En ese tiempo, el virus va socavando sus defensas y cuando empieza a mostrarse y acude a un centro médico ya es tarde".

Conductas de riesgo

"Todas las personas que hubieran podido tener una opción de riesgo, deberían hacerse la prueba del VIH. Y eso, en la práctica, significaría hacérsela a todo hombre o mujer que hubiera tenido una relación sexual no protegida con alguien de quien no conociera su estado serológico", señala el especialista. En los últimos años, según apunta el doctor Moreno, "ha habido avances significativos, de manera que se ha mejorado la barrera de resistencia al virus, los tratamientos antirretrovirales apenas tienen una toxicidad significativa y una tolerancia prácticamente perfecta para el paciente. Además, se ha mejorado la conveniencia de administración y todos los regímenes se pueden suministrar en una pastilla que no tiene interacciones".

PRUEBA DE DETECCIÓN DEL VIH

Rápido, indoloro y confidencial

Hacerse la prueba del VIH es algo rápido, indoloro, anónimo y confidencial, a través del estudio de una muestra de sangre o de saliva y se pueden conocer los resultados en 20 minutos. En España existen muchos recursos que permiten realizar la prueba rápida del VIH, como por ejemplo ONG, centros comunitarios, clínicas de salud sexual o farmacias.

Colaboración

En la campaña lanzada por Cesida participa la compañía de investigación biomédica Gilead, que lleva más de 30 años comprometida con el desarrollo de tratamientos antirretrovirales. Millones de personas en el mundo se benefician de sus innovaciones terapéuticas. Gilead colabora con instituciones y ONG para acabar con la epidemia a través de programas de diagnóstico para evitar infecciones.

La Tarjeta de Transporte se podrá llevar en el móvil en esta legislatura

El consejero regional asegura que es una posibilidad "factible" ● Ángel Garrido aboga por una aplicación que aúne lo público y lo privado

REDACCIÓN

La posibilidad de llevar la Tarjeta de Transporte Público en el teléfono móvil será una realidad en esta legislatura. Al menos así lo cree el consejero de Transportes de la Comunidad de Madrid, Ángel Garrido, que considera que es algo "factible", según anunció esta semana.

Garrido explicó que el objetivo es que el año que viene los usuarios puedan recargar sus títulos a través del 'smartphone', mientras que de cara al futuro más próximo (antes de 2023) apuesta por "una gran aplicación que permita a cualquier usuario elegir la mejor combinación de transporte público y privado también". "Esa es la gran herramienta que falta y eso es hacia donde nos tenemos que dirigir, ese gran gestor inteligente de todo el transporte en la Comunidad de Madrid que facilite la vida a los ciudadanos", apuntó el consejero regional.

El móvil servirá como título de viaje CHEMA MARTÍNEZ / GENTE

Metro sin conductor

Garrido también se refirió a la posibilidad de realizar próximamente pruebas piloto de trenes sin conductor en el Metro, algo que ya están haciendo en el suburbano de Barcelona.

El responsable del transporte público de la Comunidad concluyó asegurando que las obras del túnel de Sol a Gran Vía se prolongarán a lo largo de todo el año 2020 debido a las complicaciones.

Más de 2.700 policías en el dispositivo navideño

Este viernes 29 de noviembre, 'Black Friday', es la primera fecha crítica de este periodo ● Habrá más agentes en las calles y se intensificarán los controles de alcohol y drogas

J. D. /E. P.
@gentedigital

El dispositivo de seguridad desplegado por el Ayuntamiento de Madrid con motivo de las fiestas navideñas, que estará vigente hasta el próximo 6 de enero, contará con un total de 2.714 agentes de la Policía Municipal.

La primera fecha crítica a la que tendrán que enfrentarse es la de este viernes 29 de noviembre, día en el que los comercios del Centro realizan importantes descuentos con motivo del 'Black Friday'. El segundo gran obstáculo será el Puente de la Constitución, que este año se desarrollará entre el viernes 6 y el lunes 9 de diciembre, ambos festivos nacionales. En esos días la capital recibirá alrededor de 600.000 turistas, la mayoría de ellos llegados desde otras partes de España. Las 'preuvas' del 30 de diciembre, las campanadas del 31 y la Cabalgata de Reyes del 5 de enero son las otras fechas marcadas en rojo en este calendario navideño.

EN EL PUENTE DE LA CONSTITUCIÓN LLEGARÁN MÁS DE 600.000 VISITANTES

EL OBJETIVO ES PREVENIR DELITOS MENORES EN EL CENTRO URBANO

Actuaciones

El objetivo del Ayuntamiento es prevenir delitos menores, como robos o hurtos, además de vigilar el cumplimiento de las ordenanzas, especialmente las relativas a la venta ambulante ilegal, el consumo de alcohol en la calle y la contaminación acústica. También se intensificarán los controles de alcoholemia y de drogas a los conductores, ya que su consumo en más habitual en estos días.

Desde el punto de vista del tráfico, no habrá una restricción extra en Gran Vía respecto a las habituales. Los vehículos con etiqueta podrán pasar siempre que vayan a un aparcamiento autorizado, y aquellos con etiqueta Eco y 0 podrán circular libremente. Sí que tendrán vetado el paso a la principal arteria del Centro los que excedan los 3.500 kilos, excepto los autobuses de la EMT y los de transporte de pasajeros.

Paneles

Por otro lado, para facilitar cualquier información de servicio o cualquier aviso a los transeúntes, o en los casos en los que por gran afluencia de público fuera necesario regular el sentido único peatonal de las calles Preciados y Carmen, se instalarán cuatro paneles informativos en Callao y en Sol (dos en cada lugar).

MOVILIDAD

Pantallas para los parkings

El pasado viernes empezaron a funcionar las 17 pantallas con información sobre la ocupación de los aparcamientos del Centro. Los 17 paneles ubicados en los principales accesos de Madrid Central ofrecerán datos en tiempo real sobre la disponibilidad de las 6.417 plazas de los parkings.

¿Sufre molestias intestinales recurrentes?

¡Una cepa de bifidobacterias exclusiva ayuda eficazmente y mejora la calidad de vida!

Alrededor de 10 millones de españoles sufren molestias intestinales sin razón aparente. Pero tenemos una buena noticia: ¡existe una ayuda eficaz!

Cuando aparecen molestias intestinales como diarrea, dolor abdominal, flatulencia o hinchazón sin razón aparente, lo más probable es que el colon esté irritado. Por eso, los expertos hablan de colon irritable. ¿Qué causa estas molestias? Unos estudios científicos recientes muestran que estas molestias se pueden generar a partir de pequeñas lesiones en la pared intestinal. A través de estas lesiones, agentes patógenos y contaminantes pueden penetrar la pared intestinal y causar los síntomas típicos tales como diarrea, flatulencia o calambres abdominales.

Una bifidobacteria exclusiva representa un tratamiento eficaz

La buena noticia: ¡existe una ayuda eficaz! Un grupo de científicos descubrió una cepa de bifidobacterias (B. bifidum MIMBb75) exclusiva en el mundo. Esta cepa, contenida exclusivamente en Kijimea Colon Irritable, se pega directamente en la pared intestinal como un parche. Nuestros expertos lo llaman el "efecto parche". De esta forma, los agentes patógenos ya no pueden penetrar, el colon irritado puede calmarse y los síntomas pueden desaparecer.

El mecanismo de acción fue demostrado científicamente

En un ensayo clínico, la eficacia pudo ser demostrada. Los síntomas del colon irritable en los afectados pudieron ser significativamente aliviados. En algunos casos incluso desaparecieron. Aún más: los investigadores consiguieron demostrar que la calidad de vida de los pacientes mejoró sustancialmente.

Para su farmacia:
Kijimea Colon Irritable
(CN-1838537)

Kijimea Colon Irritable cumple con la normativa vigente sobre los productos sanitarios.
Se requiere un primer diagnóstico médico del colon irritable
CPSP1818CAT

Kijimea Colon Irritable cumple con la normativa vigente sobre los productos sanitarios.
Se requiere un primer diagnóstico médico del colon irritable
CPSP1818CAT

El 80% de los accidentes graves suceden en la capital

4 de los 5 puntos negros urbanos de España están en Madrid ● La M-40, a la altura de los túneles de El Pardo y de Mercamadrid, es la vía más peligrosa

SEGURIDAD VIAL

M. HERNÁNDEZ
@gentedigital

Madrid es la ciudad que registró el mayor número de accidentes de tráfico graves a nivel nacional en los dos últimos años. Ésta es una de las principales conclusiones del II Ránking de Puntos Rojos elaborado por la Fundación Línea Directa, que señala las vías urbanas y de circunvalación en las que más sucesos de este tipo se han producido.

En concreto, la capital cuenta con cuatro de los cinco zonas más peligrosas del callejero español. El primer lugar lo ocupa la M-40 a la altura de los túneles de El Pardo y de las salidas a Mercamadrid, mientras que en tercera, cuarta y quinta posición aparecen el eje Recoletos-Castellana (en Cibeles, Nuevos Ministerios y el Santiago Bernabéu), la calle de Alcalá (en el Puente de Ventas y entre el número 600 y 700) y la M-30 (en los nudos Sur y de Manoteras).

Fuera del municipio madrileño se encuentra el segundo emplazamiento más conflictivo de España, la avenida Diagonal de Barcelona, en el tramo comprendido entre Doctor Marañón y la Plaça de Pius XII (zona del Camp Nou y de varias facultades universitarias).

EL EJE PRADO-RECOLETOS Y LA CALLE ALCALÁ SUSPENDEN EN SEGURIDAD VIAL

Para llegar a este diagnóstico se han analizado casi 500.000 accidentes registrados por la DGT entre 2013 y 2017 y más de 70.000 sucesos graves. En cuanto a la siniestralidad, la fundación asegura que el resultado es alarmante, ya que los accidentes urbanos de tráfico con víctimas se han incrementado en España un 24% en los últimos 5 años, frente al +0,5% de las carreteras interurbanas. Al respecto, el estudio arroja que en el último año hubo casi 65.000 siniestros en ciudad frente a los 37.000 sucedidos en carretera, lo que supone casi el doble.

Quinta en el ranking: La vía de circunvalación M-30 es una de las zonas urbanas más conflictivas de España, con especial incidencia en los nudos Sur y de Manoteras

Mortalidad

En cuanto a los datos de mortalidad, en el mismo periodo, 2.360 personas perdieron la vida en accidentes urbanos de tráfico (267 de ellos en la Comunidad de Madrid), registrándose un incremento del 13% en la totalidad del periodo a nivel nacional. Asimismo, en España hubo 24.000 heridos graves y otros 77.000 leves. En el caso de Madrid, esta cifra se sitúa muy por debajo de la media nacional (-23% frente 13%), siendo la cuarta región con mejor dato y una de las pocas en reducir los fallecimientos.

La Fundación Línea Directa ha creado una plataforma para que la ciudadanía pueda denunciar las vías que por su trazado, su visibilidad o su estado de conservación pueden suponer un peligro para la seguridad vial.

EN ROTONDAS Y CRUCES

Lesiones más comunes

El accidente más común en vía urbana suele ocurrir en rotondas y cruces por alcance trasero o por impacto lateral. Los esguinces cervicales (65%), las hernias discales (15%) y los esguinces de rodilla (10%) son las lesiones más comunes en estos percances.

Cibeles desalojará el Palacio de la Infanta Carlota

CENTRO

M. H./ E. P.
El área de Desarrollo Urbano del Ayuntamiento notificó el pasado 22 de noviembre a los ocupantes del Palacio de la Infanta Carlota (calle de Luna 32) que deberán desalojar el inmueble de titularidad municipal en el plazo de 10 días por "riesgo estructural y de salubridad".

Según fuentes del Consistorio, los propietarios, inquilinos y arrendatarios fueron indemnizados y los residentes con derecho fueron realojados por la EMVS, a excepción de cuatro que rehusaron en diversas ocasiones los recursos ofrecidos.

El 24 de septiembre técnicos municipales llevaron a cabo la filiación de las personas para poder conocer la situación y las necesidades de cada uno, y "muchos no abrieron la puerta", dicen desde la Junta de Centro.

Economía sumergida

Fuentes del área de Desarrollo Urbano aseguran que existe una "economía sumergida" donde ciertas personas que ocuparon las viviendas en primer lugar ahora se lucran alquilando habitaciones, provocando una situación de masificación.

El Ayuntamiento de Madrid ha hecho ya un estudio de las dotaciones que hacen falta en el distrito Centro para darle uso y que beneficie a los vecinos. Está catalogado como dotacional básico.

Una Castellana con carril bici antes de 2023

El delegado de Medio Ambiente y Movilidad, Borja Carabante, aseguró en el Pleno de Cibeles que el itinerario será "segregado y seguro"

MOVILIDAD

M. H./ E. P.
El paseo de la Castellana contará con un carril-bici "segregado y seguro", en palabras del delegado de Medio Ambiente y Movilidad, Borja Carabante, antes de que finalice la actual legislatura.

El Pleno de Cibeles del 27 de noviembre aprobó por unanimidad las propuestas de PSOE y Vox que solicitaban más espacio para la bicicleta desde la Glorieta de Carlos V, en Atocha, hasta el Hospital de la Paz (Chamartín).

El socialista Alfredo González lamentó que Madrid haya sido pensada para el vehículo privado cuando "el uso de la bicicleta es fundamental en un sistema de movilidad", mientras que Fernando Martínez Vidal (Vox) señaló que, "aunque sea minoritario, muchos madrileños incorporan la bici como modo de desplazamiento".

Según Carabante, "este carril pondrá de manifiesto el compromiso del equipo de Gobierno por la movilidad segura y saludable", al tiempo que añadió que "la movilidad ciclista es una pata importante" en la estrategia de este mandato. El edil aprovechó su intervención para adelantar la actualización del el plan ciclista de 2018.

El paseo de la Castellana

Quitar espacio al coche

El edil de Más Madrid, José Manuel Calvo, dijo que la bicicleta necesita un espacio separado y que para llevar a cabo esta infraestructura en la Castellana hay que "quitar espacio al coche".

El XI certamen Leopoldo de Luis ya tiene ganadores

TETUÁN

M. H.

El Centro Cultural Eduardo Úrculo acogió la semana pasada la entrega de los premios de la undécima edición de los premios del certamen literario Leopoldo de Luis, que fueron entregados por la concejala del distrito de Tetuán, Blanca Pinedo, y el hijo del poeta que da nombre a esta iniciativa, Jorge Urrutia.

En esta edición, el premio de poesía fue para Alberto Rivas, por 'Delicado Mestre' y el de relato corto recayó en María Cristina Gálvez por su cuento 'Un empleo para Rodrigo Buendía.' En el apartado relativo a vecinos de este distrito, los distinguidos fueron Javier Mateo por 'El mar vertical, en la categoría de poesía y José Manuel Moreno por su narración 'Las pelopeste', en la de relato corto.

El Museo de El Capricho no abrirá al menos hasta 2021

BARAJAS

M. HERNÁNDEZ
@gentedigital

Cibeles ha paralizado el proyecto para redactar uno nuevo que tenga en cuenta el mal estado de las cubiertas del edificio

● La Duquesa de Osuna será el hilo conductor de este espacio

El proyecto del anterior equipo de Gobierno de Ahora Madrid no contemplaba el mal estado de conservación de las cubiertas y será necesaria la elaboración de un nuevo contrato teniendo cuenta la mejora de estos elementos. Ésta ha sido la causa esgrimida por el área de Cultura, Turismo y Deporte del Ayuntamiento de Madrid para suspender las obras del Museo del Capricho, situado en Barajas. La previsión municipal prevé que su apertura esté lista en 2021.

Según el actual diseño, la figura de la Duquesa de Osuna será el hilo conductor de este espacio, que contará con proyecciones en 3D de algunas de las pinturas de Goya, encargadas específicamente para este emplazamiento.

El museo mantendrá la disposición original de las estancias e incluiría un ala, repartida en tres torreones, dedicada a los avances científicos de la Ilustración. Dos elementos patrimoniales son los que determinan el futuro museo, el jardín y el palacio de la Alameda de Osuna.

El palacio de El Capricho

Restauración

El mencionado palacio conserva elementos originales, que se restaurarán, como el suelo cerámico del comedor, con escena de la batalla de Issos; los suelos de los gabinetes del duque y de la duquesa; los capiteles y florones de madera y los murales en techos y paramentos. El inmueble se adecuará para crear un espacio de acogida, la denominada Caja de Intercambios, pero el resto de estancias originales se mantendrán.

Las Tablas se queda sin su Feria de Navidad

FUENCARRAL-EL PARDO

M. H.

Las Tablas no tendrá este año su Feria de Navidad, que debería celebrarse entre el 30 de noviembre y el 6 de enero de 2020 en la rotonda del Camino de Santiago, tras cuatro años consecutivos en los que este evento ha sido organizado por la asociación de vecinos, feriantes, empresas y comercios del barrio.

"La Junta Municipal, aduciendo a una ordenanza de 1998, la deniega", critican desde la Asociación de Vecinos Las Tablas. En el escrito recibido por este colectivo, la secretaria del distrito explica que, como requisito previo para la instalación de estos recintos, es necesario que sean aprobados por la Junta antes del 31 de marzo y que la gestión debe adjudicarse mediante concurso público.

FÚTBOL | LIGA SANTANDER

Griezmann frente al espejo

El delantero francés regresa por primera vez a la que fuera su casa durante las últimas cinco temporadas ● Su equipo actual, el Barça, defiende el liderato ante un Atlético que está a solo tres puntos

FRANCISCO QUIRÓS SORIANO
@franciscoquiros

Primero fueron unos guiños y después acabó consumándose el fichaje. Desde el verano de 2018 parecía claro que los caminos del FC Barcelona y Antoine Griezmann se iban a cruzar más pronto que tarde, por lo que el desembarco del jugador francés en el Camp Nou no extrañó a ninguna de las partes. Sin embargo, y lejos de lo esperado, esta contratación siguió coleando durante un tiempo. El Atlético acusó al Barcelona de haber negociado con el jugador teniendo contrato en vigor y, por tanto, reclamaba el pago adicional de 80 millones de euros a los 120 desembolsados en julio.

Esa situación pareció arreglarse a ojos de ambas directivas, pero aún falta que se pronuncie otro juez que apela más al factor emocional que al económico: la afición del Atlético de Madrid. Este domingo 1 de diciembre (21 horas) el Wanda Metropolitano asistirá al regreso de uno de sus hijos pródigos, con la duda de si predominará la indiferencia, el cariño por tantos años de desempeño como rojiblanco o, por el contrario, la pitada de rigor por haber dejado la plantilla colchonera para reforzar a un rival directo.

LA HISTORIA

La adaptación, la asignatura pendiente

La trayectoria irregular del Barça en la presente temporada ha salpicado a Antoine Griezmann, a quien un sector de la afición reclama una participación acorde a su estatus de estrella internacional. Sus cuatro goles en el torneo doméstico parecen poca aportación en un equipo que depende de más que nunca de Lionel Messi.

Echando la vista atrás, la primera campaña de Griezmann en el Atlético se movió por parámetros similares. En 14 jornadas (en cinco de ellas fue suplente) anotó solo tres tantos.

Un cambio radical: En pocos meses, Griezmann parece haber pasado de héroe a villano. En cinco temporadas, el galo disputó 257 partidos (entre todas las competiciones) con la elástica rojiblanca en cinco temporadas, poniendo su firma a 131 goles.

Paridad

Con estos antecedentes, no es extraño que los focos apunten este domingo a Griezmann quien, por cierto, no está mostrando hasta la fecha su mejor versión con elástica azulgrana. A pesar de ello,

EL CLUB COLCHONERO DEMANDÓ EL PAGO DE 80 MILLONES MÁS

el equipo que dirige Ernesto Valverde comanda la clasificación, empatado a puntos con el Real Madrid,a falta de conocer el resultado del 'Clásico' aplazado para el próximo 18 de diciembre.

Con tres puntos menos y un partido más en su casillero, el Atlético es consciente de que el duelo de este domingo podría ser ese punto de inflexión con el que borrar de un plumazo las dudas generadas en algunas fases del campeonato. Esa trayectoria irregular ha quedado patente en su propio estadio, donde ha empatado tres de los siete partidos disputados, aunque en un choque de esta tensión pocas veces se cumplen los pronósticos.

FÚTBOL | TERCERA DIVISIÓN

Mucho mejor que en 2016

El Unión Adarve sigue en la segunda posición a pesar de su reciente derrota ante el Rayo B (2-1) ● Sus números son superiores a los de la última campaña que militó en el Grupo VII de Tercera

01/12 | 12:00H.

ADA | 2º | 28PT.

SPO | 16º | 15PT.

F. Q. SORIANO
@franciscoquiros

A pesar de que la última jornada se cerraba con una derrota, la temporada 2019-2020 está dejando, en líneas generales, buenas noticias para el Unión Adarve. El conjunto del barrio del Pilar sigue la estela del líder, el Navalcarnero, al que sigue teniendo a tiro de un solo partido (tres puntos), aunque lo que alimenta la ilusión de la afición rojinegra es la comparación con la campaña 2016-2017, la última en la que el Adarve militó en Tercera y que se cerró con el histórico ascenso a la Segunda División B

Aquel curso, también después de catorce fechas, el conjunto que dirigía Víctor Cea contaba con 20 puntos, ocho menos que los que tiene actualmente. Eso sí, conviene matizar que buena parte del éxito de que el Adarve disputará el 'play-off' se debió a una segunda vuelta del campeonato con números espectaculares. Además, esa campaña ningún equipo se acercaba a los 31 unidades que ahora mismo atesora el Navalcarnero, de hecho, los rojinegros serían líderes en ese curso con la puntuación que firman en la actualidad.

Los rojinegros cayeron en Vallecas

Volviendo al presente, este domingo 1 de diciembre (12 horas) nueva cita en el Vicente del Bosque con un Alcobendas Sport metido este año en problemas clasificatorios.

Mirando para abajo

También se mueve por la zona media baja el otro representante del Norte de la capital. El Santa Ana es decimocuarto y solo cuenta con tres puntos de ventaja respecto al conjunto que delimita la zona de descenso a Preferente, el San Fernando. Por eso, cada partido puede marcar la diferencia entre que los de Fuencarral sigan con cierto margen en la tabla o pasen los apuros propios de ocupar la zona roja. Este domingo 1 (11:30 horas) toca visita a La Mina, el feudo de un Carabanchel que tiene dos puntos más (18) y es duodécimo.

RUGBY | DIV. HONOR B

El XV Hortaleza quiere salir cuanto antes del pozo

F. Q.
La lógica se impuso en la visita del XV Hortaleza al campo del líder del Grupo C de la División Honor B de rugby. La AD Ingenieros Industriales de Las Rozas no dio apenas opciones a su rival, imponiéndose por un claro 45-5 que ratifica al conjunto de la capital como colista de la competición.

Esa situación tratará de mejorarla el conjunto de Hortaleza, comenzando por la cita de este sábado 30 de noviembre (16 horas). Enfrente estará el Liceo Francés, un conjunto que ha ganado tres de los nueve encuentros disputados.

Se trata de un partido histórico, ya que es la primera vez que el conjunto del Norte disputa un derbi del barrio frente al primer equipo del Liceo.

FÚTBOL SALA | SEGUNDA DIVISIÓN B

La segunda posición en juego en Alicante

El CD El Valle visita al equipo que lo precede en la clasificación, el Tot Cable Futsal Ibi

F. Q. SORIANO
A pesar de que tiene su casillero de derrotas a cero, el Leganés FS no puede descuidarse demasiado en el liderato del Grupo 4 de la Segunda División B de fútbol sala, ya que el Tot Cable Futsal Ibi y el CD El Valle, segundo y tercero, respectivamente, vienen apretando por detrás.

Curiosamente, ambos perseguidores protagonizarán un enfrentamiento directo este fin de semana. Será este sábado 30 (18:30 horas) en el Pabellón Rubén Plaza de la localidad alicantina. De ese choque podría sacar tajada, indirectamente, el Leganés FS, que jugará muy cerca de casa, en el Pabellón Fortuna, ante el Silver.

Nueva derrota como local del CD El Valle

Traspiés

De cara a esta jornada tan importante, el CD El Valle llega algo tocado desde el punto de vista anímico, ya que la semana pasada perdía su condición de segundo clasificado tras encajar una dura derrota como local frente al Alcorcón por 2-3, un resultado que se puede catalogar de sorprendente si se tiene en cuenta que el equipo alfarero es undécimo.

TENDENCIAS | CONSUMO

Un 'Black Friday' muy esperado

El 84% de los españoles participarán en esta jornada de descuentos y promociones ● Los artículos de tecnología y moda serán los más buscados por los consumidores

POR **SOFÍA CARMONA** (@sophiecarmo)

El 81% de los españoles participará en esta jornada GENTE

Los comercios de toda España se preparan para acoger este viernes 22 de noviembre una nueva edición del conocido 'Black Friday'. Una jornada especialmente relevante para adquirir artículos a menor precio gracias a los interesantes descuentos y promociones e, incluso, adelantar las compras navideñas. De acuerdo con una encuesta realizada a nivel europeo por la consultora Oliver Wyman, el 84% de los españoles se beneficiarán de estas promociones. En cuanto al gasto medio, cada usuario gastará alrededor de 258 euros.

CADA USUARIO GASTARÁ UNA MEDIA DE 258 EUROS DURANTE ESTE DÍA

El informe muestra, además, que el consumidor español no tiene problemas a la hora de retrasar una compra si el producto en cuestión no tiene descuento. Luis Baena, principal retail de Oliver Wyman señala, en este sentido, que "es muy planificador a la hora de hacer las compras, se conforma con descuentos bajos y concentra sus intereses en productos de tecnología y moda".

Comercio 'online'

No en vano, los artículos de electrónica o moda serán los más demandados. Una elección que, de acuerdo con la consultora, aún está condicionada por los roles clásicos de género. Así, la encuesta pone de relieve que los hombres se decantarán por la informática (56%), mientras que las mujeres optarán por el sector textil (47%). En cuanto a los principales canales que usarán durante este día, un 65% de los españoles recurrirá a webs 'pure-play', empresas que se dedican solo al comercio 'online'; un 44% hará la compra en los sites de los distribuidores y un 41% irá a tiendas físicas.

UN 65% DE LOS CLIENTES HARÁN SUS COMPRAS A TRAVÉS DE INTERNET

Las mujeres prefieren adquirir moda GENTE

El gasto medio será de 258 euros GENTE

INFORME | OPCIONES

Las recomendaciones de conocidos son clave

Los consejos de personas allegadas se sitúan a la cabeza por delante de las redes sociales, la marca o la publicidad 'online'

A la hora de decantarse por un artículo u otro, el informe 'Black Friday 2019' elaborado por la compañía Webloyalty indica que, por encima de otros factores, las recomendaciones de amigos y familiares suponen el principal factor de influencia a la hora de realizar compras en esta importante jornada. De hecho, según los datos de Audiense sobre el comportamiento del consumidor en esta fecha entre los años 2015 y 2017, los consejos de personas allegadas se encuentran a la cabeza con un 48,37%, por delante de las redes sociales (45,16%), la marca (43,05%) o la publicidad 'online' (41,31%).

Si bien, de acuerdo con el estudio elaborado para la ocasión por el Observatorio Cetelem muestra que en esta nueva edición los españoles gastarán un 6% menos que la celebrada en 2018. No obstante, el comprador en España suele ser el más fiel a esta cita.

El comprador español es el más fiel a esta cita

PREMIOS | LA MEJOR COCINA

Una región llena de estrellas culinarias

'99 KO sushi bar' y 'Gofio by Cícero Canary' entran en la prestigiosa Guía Michelín ● 'DiverXo', del chef Dabiz Muñoz, se mantiene otro año en la máxima categoría, con tres premios

'Gofio by Cícero Canary'

'Gaytán'

VIAJE A LOS SENTIDOS

'Gofio by Cícero Canary', nueva estrella, ofrece la mejor cocina creativa canaria. Por su parte, el chef Javier Aranda, que mantiene su estrella en 'Gaytán', ha obtenido este premio para 'Retama', en Ciudad Real.

GENTE
@gentedigital

Dos nuevos restaurantes de la Comunidad de Madrid se han estrenado en la Guía Michelín España y Portugal 2020, de modo que la región ya cuenta con 24 establecimientos con estrella, destancando el triple galardón del local 'DiverXO' del chef Dabid Muñoz, que se mantiene otro más con la máxima categoría. La gala para presentar la nueva Guía Michelin España y Portugal 2020, que conmemoraba su 110 aniversario, se celebró el pasado 20 de noviembre en el Teatro Lope de Vega de Sevilla, donde congregó a los mejores chefs españoles y portugueses.

En este sentido, los dos restaurantes de la capital que estrenan galardón son '99 KO sushi bar', centrado en la alta cocina japonesa de la mano del chef David Arauz y con espacio para solo 16 comensales, y 'Gofio by Cícero Canary', un pequeño local en el barrio de Las Letras en el que el creador Safe Cruz y su equipo ofrecen lo mejor de la cocina creativa canaria.

Por otro lado, mantendrán sus dos estrellas otros cinco establecimientos: 'Coque', 'DSTAgE', 'Ramón Freixa Madrid', 'Santceloni' y 'La Terraza del Casino'.

Conservarán su galardón, tras la salida de la lista de 'La Candela Restó', otros 16 locales. Entre ellos destacan 'El Club Allard', 'Kabuki Wellington', 'A'Barra', 'Álbora', 'Cebo', 'La Tasquería' o 'Gaytán', todos ellos en la capital, y 'Chirón' y 'Montia', en Valdemoro y San Lorenzo de El Escorial, respectivamente.

LA COMUNIDAD CUENTA CON 24 RESTAURANTES CON ESTA DISTINCIÓN

EL LOCAL CÁNTABRO DEL 'CENADOR DE AMÓS' FUE EL GRAN GANADOR

LA CEREMONIA DE ENTREGA TUVO LUGAR EN EL TEATRO LOPE DE VEGA DE SEVILLA

Nuevos galardones

En el conjunto España, el 'Cenador de Amós' del chef Jesús Sánchez, situado en la localidad cántabra de Villaverde de Pontones, obtuvo el miércoles 20 de noviembre su tercera estrella, lo que le ubica en el máximo ranking de esta importante publicación gastronómica.

Gwendal Poullennec, director internacional de Guías Michelin, indicó durante la entrega de galardones en Sevilla, que "asistimos a una consolidación de la alta cocina en ambos países, con un sorprendente dinamismo en regiones como Andalucía, la Comunidad Valenciana o Canarias". "El nivel gastronómico de España y Portugal sigue en auge y la creatividad de sus chefs demuestra una constante ebullición", añadió.

SUDOKUS

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

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

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.:

SOLUCIÓN DCHA.:

HORÓSCOPO | LA PREDICCIÓN DE LA SEMANA

ARIES 21 MARZO — 20 ABRIL

ACCIÓN: En tus inversiones y economía. **SENTIMIENTOS:** Tu generosidad hará las delicias de los demás. **SUERTE:** En temas de amistades y parientes cercanos. **SALUD:** Disfrutarás de muchos días geniales.

LIBRA 23 SEPTIEMBRE — 22 OCTUBRE

ACCIÓN: En la forma de valorarte. **SENTIMIENTOS:** Una excursión sería aconsejable. **SUERTE:** En tu forma de usar tus conocimientos. **SALUD:** Te sentirás mejor que otras veces. Enhorabuena.

TAURO 21 ABRIL — 21 MAYO

ACCIÓN: En tu forma de presentarte y en los inicios. **SENTIMIENTOS:** Todo será armónico y radiante. **SUERTE:** En tu forma de llevar las cuentas y los gastos. **SALUD:** Mucha actividad y ejercicio te vienen bien.

ESCORPIO 23 OCTUBRE — 22 NOVIEMBRE

ACCIÓN: En tu relación con los demás. **SENTIMIENTOS:** Todo se mantendrá más calmado y paciente. **SUERTE:** En tu patrimonio interno y externo. **SALUD:** Es bueno relajarte al máximo con buena música o paseando.

GÉMINIS 22 MAYO — 21 JUNIO

ACCIÓN: Sigue tus percepciones interiores. **SENTIMIENTOS:** Habrá mucha actividad y buenos sentimientos. **SUERTE:** En tu carácter y forma de ser. **SALUD:** Te sentirás mejor que nunca. Disfruta.

SAGITARIO 23 NOVIEMBRE — 21 DICIEMBRE

ACCIÓN: En tus momentos de simpatía y generosidad. **SENTIMIENTOS:** Es agradable que todo sea armónico y estable. **SUERTE:** En tus contactos con amistades y con la pareja. **SALUD:** Te sentirás como nunca.

CÁNCER 22 JUNIO — 22 JULIO

ACCIÓN: En tus nuevos proyectos y metas. **SENTIMIENTOS:** La calma y el bienestar dominarán. **SUERTE:** Sigue tus corazonadas y siempre acertarás. **SALUD:** Te sentirás mejor que otros días.

CAPRICORNIO 22 DICIEMBRE — 20 ENERO

ACCIÓN: En asuntos que estén relacionados con tus allegados. **SENTIMIENTOS:** En tu forma de entender a los demás. **SUERTE:** En asuntos de tus ocupaciones y profesión. **SALUD:** Disfruta de los días más calmados.

LEO 23 JULIO — 22 AGOSTO

ACCIÓN: En tu profesión y diversas ocupaciones. **SENTIMIENTOS:** Todo sucederá con mayor calma y tranquilidad. **SUERTE:** En tus viajes y proyectos nuevos. **SALUD:** Podrás salir a correr en pandilla.

ACUARIO 21 ENERO — 19 FEBRERO

ACCIÓN: En asuntos familiares y de allegados. **SENTIMIENTOS:** Todo sucederá más equilibrado que antes. **SUERTE:** En tu forma de divertirte y disfrutar. **SALUD:** Si proyectas tu amor, te sentirás genial.

VIRGO 23 AGOSTO — 22 SEPTIEMBRE

ACCIÓN: En tus conocimientos. **SENTIMIENTOS:** Seguramente habrá reunión de amistades. **SUERTE:** En asuntos profesionales y sociales. **SALUD:** Debes desfogar toda esa energía acumulada.

PISCIS 20 FEBRERO — 20 MARZO

ACCIÓN: En tus reuniones con amistades. **SENTIMIENTOS:** Días de cariño y romanticismo. **SUERTE:** En temas familiares y con parientes cercanos. **SALUD:** Te sentirás con tranquilidad y buen ánimo.

¿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

acuaSEC®

Tratamientos DEFINITIVOS contra la humedad

900 535 625

www.acuasec.com

Gente

EDITA: GENTE EN MADRID, S.L. • **DIRECCIÓN:** CONDE DE PEÑALVER, 17 – 1A. PLANTA – 28006, MADRID • **TELÉFONO:** 91 369 77 88 • **DEPÓSITO LEGAL:** M-18757-2013

GRUPO DE INFORMACIÓN GENTE · DISTRIBUCIÓN GRATUITA **Nº 977**

A CORUÑA | ALBACETE | ALICANTE | ALMERÍA | ÁVILA | BADAJOZ | BARCELONA | BILBAO | BURGOS | CÁCERES | CÁDIZ | CASTELLÓN | CIUDAD REAL | CÓRDOBA | CUENCA | DONOSTIA - SAN SEBASTIÁN
GIJÓN | GIRONA | GRANADA | GUADALAJARA | HUELVA | HUESCA | JAÉN | LEÓN | LLEIDA | LOGROÑO | LUGO | MADRID | MÁLAGA | MURCIA | OVIEDO | OURENSE | PALENCIA | PAMPLONA | PONTEVEDRA
SALAMANCA | SANTANDER | SANTIAGO DE COMPOSTELA | SEGOVIA | SEVILLA | SORIA | TARRAGONA | TERUEL | TOLEDO | VALENCIA | VALLADOLID | VIGO | VITORIA - GASTEIZ | ZAMORA | ZARAGOZA

No sé por qué te pintas...
No te enteras de nada...
No me gustan tus amigas...
No volverá a ocurrir...
No eres nadie sin mí...
No sabes ni hablar...
No me dejas otra opción...
No vales nada...

NI UNA GOTA MÁS.

CONTRA LA VIOLENCIA DE GÉNERO

012Mujer

Comunidad de Madrid

Pacto de Estado contra la violencia de género

www.madrid.org