Gente madrid

AÑO 14, NÚMERO 564
DEL 13 AL 20 DE DICIEMBRE DE 2019

TRES CANTOS | COLMENAR VIEJO

DEPORTES | ENTREVISTA | PÁG. 16

"El tiempo será quien marque mi retirada"

La haltera **Lydia Valentín** ya prepara los JJOO de Tokio 2020, una cita que pasa por un buen resultado en el Campeonato de Europa

ESPECIAL | PÁGINAS CENTRALES

YA EMPIEZA LA NAVIDAD

Este viernes 13 tiene lugar el encendido de luces en Tres Cantos y se inaugura oficialmente la Avenida de la Ilusión, que ofrece multitud de planes para toda la familia, especialmente para los más pequeños ● Se mantienen algunas ,tradiciones como la pista de patinaje y los puestos de comida, y llegan novedades, como la 'montaña de trineos'

COLMENAR VIEJO | PÁG. 11

El Ayuntamiento suspende las inversiones

Hasta que determine un plan para pagar a la Comunidad los 21 millones que le debe ● Se corresponde con el abono de su parte de la deuda de El Tagarral

LA FRASE

"El alcalde Martínez-Almeida es estúpido"

Javier Bardem

El actor insultó al edil de la capital por tratar de revertir Madrid Central. Pocos días después pidió disculpas en Twitter.

LA CIFRA

6,2%

Alerta roja en la natalidad

El primer semestre del 2019 dejó un notable descenso en el número de nacimientos, lo que lleva a la natalidad a su cifra más baja desde el año 1941.

EL PERSONAJE

Nicolás se hace más pequeño

Una presunta agresión a un camarero ha devuelto al 'Pequeño' Nicolás al primer plano. La Fiscalía pide para él 30 años de prisión por varios delitos.

Sin intimidad

MAMEN CRESPO COLLADA · REDACTORA JEFE

Negar que me gusta conocer lo que ocurre en el denominado mundo rosa de nuestro país sería mentir. Me encanta estar informada de las bodas o las fiestas a las que asisten nuestros famosos, y saber si están 'embarazados', si tienen nueva pareja o si se han comprado una casa nueva, pero soy de las que creen que debe haber límites en lo que se cuenta de la vida de los demás, sobre todo, cuando nos referimos a personajes que no venden su vida. Hago este análisis justo en un momento en el que la publicación de unas fotografías ha causado furor en nuestro país, aunque podrían acabar con un matrimonio que parecía sólido hasta hace sólo unos días. Me refiero a las instantáneas que ha dado a conocer una revista en las que se ve a Cayetano Rivera junto a una joven que no es su mujer en una cafetería de Londres. Es cierto que las imágenes no muestran absolutamente nada más que a dos amigos compartiendo un rato de confidencias. Sin embargo, que hayan salido a la luz ha puesto al torero en el foco de todas las miradas. Creo que cada uno es libre de hacer lo que quiera y que ninguno tenemos derecho a mostrarlo públicamente por muy personaje conocido que sea. ¿Os imagináis solo por un momento que su mujer, Eva González, no conociera la existencia de esa amiga, o si la conocía, que él no le hubiera contado que había ido a visitarla? Desconfianza y dolor sobre la mesa para empezar en esa relación. Creo que todos nos merecemos algo de intimidad. Vaya por delante que yo soy la más fiel defensora del derecho a informar, pero no a cualquier precio y mucho menos sobre asuntos que no son de interés general. Y, nos pongamos como nos pongamos, éste tendrá mucho morbo, pero interés público, ninguno.

SÍGUEME EN LAS REDES SOCIALES:

@mamencrespo

@mamencrespocollada

LA FOTO DE LA SEMANA

Un poco de calor para el drama de los 'sin techo'

El evento 'La noche sin hogar' se celebró por primera vez en España el pasado día 8. Tuvo lugar en Matadero de Madrid, donde más de 200 personas durmieron al raso para mostrar su solidaridad con las personas sin hogar. Además, se recaudaron más de 60.000 euros para esta causa.

EL SEMÁFORO

Chantaje de Tsunami Democràtic al 'Clásico'

Este colectivo amenaza con boicotear el Barça-Real Madrid del próximo miércoles 18. Ha convocado una manifestación alrededor del Camp Nou para dar visibilidad al movimiento separatista.

A Codorniú se le puede atragantar el brindis

El anuncio navideño de la marca de cava ha recibido numerosas críticas. La razón es que el eslogan 'Lo volveremos a hacer' coincide con una proclama de los independentistas catalanes.

La gloria ya no va acompañada de dolor

La última película de Pedro Almodóvar, 'Dolor y gloria', ha sido nominada para los prestigiosos 'Globos de Oro' dentro de la categoría de 'Mejor película de habla extranjera'.

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: pyd ojd

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
Hay espacios de tu hogar...
que solo deberían estar reservados para su creatividad.
EFICACIA COMPROBADA
HASTA 30 AÑOS
DE GARANTÍA
CONDENSACIÓN
CAPILARIDAD
FILTRACIONES
MURPROTEC
Colabora con Cáritas
Empresa líder del sector con certificación ISO 9001
Delegaciones Murprotec en: España / Portugal / Francia / Bélgica / Holanda / Luxemburgo / Italia
Solicita tu diagnóstico gratuito, personalizado, in situ y sin compromiso
900 30 11 30
www.murprotec.es

Manifestación del pasado 6 de diciembre con motivo de la Cumbre del Clima

Incertidumbre al final de la Cumbre del Clima

El límite de 1,5 grados de aumento de la temperatura global es uno de los grandes escollos ● La ministra Teresa Ribera llama a "señalar con el dedo" a los países que no cumplan

GENTE
@gentedigital

La XXV Conferencia de la Convención Marco de la ONU para el Cambio Climático (COP25) que se clausura este viernes 13 de diciembre en Madrid llega a su final en medio de la incertidumbre que reina en las negociaciones que mantienen los representantes de los estados.

Los mandatarios se enfrentan en estas últimas horas a varios escollos. Uno de ellos es la cifra a la que se quiere limitar el aumento de la temperatura global en lo que queda de siglo. En el Acuerdo de París de 2015 se fijó ese límite máximo en los 2 grados centígrados. En 2018, un estudio alertó de los "catastróficos efectos" para el planeta en caso de que esa limitación no se rebajase a los 1,5 grados, razón por la que los científicos quieren que esa sea la cifra que figure en el texto final.

Cabecera de la protestas contra el cambio climático

Según fuentes consultadas, con los actuales compromisos la temperatura en la Tierra podría aumentar hasta 3 grados de aquí a final al siglo XXII. Por esta razón, España y otros países de la Unión Europea abogan por ser ambiciosos e incluir el límite de los 1,5 grados, idea que no parecen compartir algunos socios del Este de Europa y otras grandes potencias.

Financiación

Otro de los puntos calientes de la negociación está en la parte económica, concretamente en la compensación que deberían recibir los países en vías de desarrollo por los efectos que el cambio climático está produciendo en sus territorios.

La responsable de clima de WWF España, Mar Asunción, criticó a las grandes potencias "por no querer asumir su responsabilidad" y señaló que el compromiso de financiación de 100.000 millones de dólares anuales a partir de 2020 "no está asegurado" y advirtió de que existen varios cálculos que incluso apuntan a que esta cantidad "pese a ser importante, ni siquiera es suficiente".

Para tratar de solventar todos estos asuntos y llegar a un final feliz, la COP25 ha designado a la ministra española para la Transición Ecológica en funciones, Teresa Ribera, y a su homólogo de Singapur como facilitadores de la decisión política. Ribera reiteró el "total compromiso" de España para aumentar los esfuerzos y emplazó a "señalar con el dedo" a aquellos países que no hacen más para combatir el cambio climático. "No deberíamos aceptar cualquier tipo de retirada, cualquier tipo de falla en el compromiso", denunció sin mencionar expresamente a Estados Unidos, que ya ha iniciado el proceso de retirada del Acuerdo de París. "No podemos seguir aceptando las dificultades y que no se actúe porque es difícil actuar", añadió la ministra.

FRASES DE LA COP25

"A TRUMP LE FALTÓ CORAJE AL ABANDONAR EL ACUERDO DE PARÍS"

Harrison Ford
ACTOR

"TODOS SOMOS CULPABLES Y PARTE DE LA SOLUCIÓN"

Alejandro Sanz
CANTANTE

"EL GRAN PELIGRO SON LOS POLÍTICOS QUE NO HACEN CASI NADA"

Greta Thunberg
ACTIVISTA

El AVE 'low cost' unirá Madrid con Barcelona a partir del 6 de abril

El nuevo tren de Renfe recibirá el nombre de AVLO ● Los billetes empezarán a venderse en enero y los viajes empezarán en Semana Santa

AGENCIAS

Renfe pondrá en servicio el 6 de abril de 2020 su nuevo AVE 'low cost', que se denominará AVLO y lucirá el color morado. Los billetes empezarán a venderse a finales del próximo mes de enero.

La operadora iniciará la explotación coincidiendo con la Semana Santa y en la línea que une Madrid con Zaragoza y Barcelona, la que más movilidad de viajeros registra del país y la que más competencia tiene con el avión. No obstante, la compañía prevé ir extendiendo su AVE barato a otros recorridos "una vez se consolide el servicio".

Hito para Renfe

Todas estas novedades las anunció el ministro de Fomento en funciones, José Luis Ábalos, durante el acto de presentación de la imagen corporativa del nuevo AVE de bajo coste de Renfe en los talleres que la compañía tiene en Villaseca de la Sagra (Toledo). Ábalos calificó el AVLO como un "hito en la transformación del ferrocarril español". "La Alta Velocidad ya no será un producto sólo enfocado a viajes de negocios, sino que se abre a familias, a jóvenes y otros colectivos que hasta ahora lo usa de forma muy ocasional", aseguró.

El lanzamiento de un AVE barato constituye uno de los pilares del plan estratégico que Renfe desarrolla para prepararse ante el fin de su monopolio.

Presentación del nuevo AVLO

Casi 100.000 visitantes en el pasado puente

Los hosteleros de la capital aseguran que sus expectativas se han visto superadas ● El gasto total de los turistas superó los 19 millones

GENTE
@gentedigital

El pasado Puente de la Constitución trajo a Madrid a casi 100.000 visitantes. Esas son al menos las cifras que maneja la asociación Hostelería Madrid, que ha hecho un balance muy positivo del pasado fin de semana, uno de los periodos del año que el sector tiene marcado en rojo.

En concreto, los hosteleros aseguran que más de 95.000 personas llegaron hasta la capital entre el jueves 5 y el lunes 9 de diciembre para disfrutar de la oferta prenavideña de la ciudad.

Cumbre del Clima

El hecho de que este puente haya coincidido en esta ocasión con la celebración de la Conferencia de las Partes de la Convención Marco de las Naciones Unidas sobre el Cambio Climático en Ifema ha provocado que el gasto se haya disparado por encima de lo esperado. El director de Hostelería Madrid, Juan José Blardony, señaló que "aunque este puente de diciembre suele ser un periodo con mucho turista nacional, este año se ha invertido la tendencia con la Cumbre del Clima y hemos acogido también a mucho visitante internacional que ha podido disfrutar del ambiente navideño de la ciudad y de la oferta cultural, además de acudir a las actividades propias de la COP25".

Puente de Diciembre en Madrid

El balance de ingresos en el Puente de Diciembre en la hostelería de Madrid ha sido de 19 millones de euros con un gasto medio de 4,75 millones de euros diarios en restauración y ocio por parte de los visitantes (nacionales e internacionales) que se han acercado a Madrid. Si la tendencia se mantiene en lo que queda de semana, los representantes del sector esperan que la previsión de ingresos alcance un total de 24 millones de euros.

Las cifras de la asociación Hostelería de Madrid no tienen en cuenta las multitudinarias visitas que han recibido algunas ciudades de la Comunidad de Madrid como San Lorenzo de El Escorial, Aranjuez o Alcalá.

> LOS INGRESOS DIARIOS EN ESOS DÍAS SE ELEVARON A 4,75 MILLONES

Un hospital albergará el centro contra la ludopatía

E. P.

Un hospital público de la Comunidad de Madrid albergará el nuevo centro de prevención sobre ludopatía y nuevas tecnologías para jóvenes con el objetivo de que "todos los padres que tengan la sospecha de que sus hijos puedan estar siendo víctimas de adicciones puedan acudir pronto a un profesional que estudie y analice cómo se encuentra y ver de qué manera puede salir".

Así lo avanzó la presidenta regional, Isabel Díaz Ayuso, que añadió que la intención es que la iniciativa se traslade posteriormente a otros centros sanitarios. "El tema de la ludopatía se ha convertido en un problema y no podemos mirar para otro lado", señaló Díaz Ayuso, que recordó que su Gobierno también está tramitando una legislación para prohibir los móviles en los centros escolares.

Los españoles gastarán más de 2.900 millones en el Sorteo de Navidad

Castilla y León será la región donde cada residente destinará más dinero, una media de 105,7 euros

- El 'Gordo' nunca ha tocado en la ciudad de Melilla

M. HERNÁNDEZ
@gentedigital

Un total de 24 millones de españoles, siete de cada 10, gastarán más de 2.900 millones de euros en el tradicional Sorteo de Navidad del próximo 22 de diciembre, según estima la Agrupación Nacional de Asociaciones Provinciales de Administradores de Loterías (ANAPAL). Estos establecimientos despacharán aproximadamente 140 millones de décimos, lo que supone el 31% del total anual de recaudación en juego público para repartir 2.380 millones de euros en premios, la misma cantidad que el año pasado. Los agraciados con el 'Gordo' navideño recibirán 400.000 euros al décimo.

Madrid será la región donde se venderán más billetes, con un total de 544,3 millones de euros consignados, mientras que los madrileños se gastarán una media de 82,75 euros, según la cifra asignada a cada habitante por la Sociedad Estatal de Loterías y Apuestas del Estado (SELAE).

En cifras generales, cada español destinará este año una media de 68,48 euros a comprar décimos para tentar a la suerte en esta tradicional cita navideña, un total de 0,92 euros más que en 2018.

Por comunidades autónomas, la que previsiblemente más va a gastar por habitante es Castilla y León, con una media de 105,70 euros, seguida de Asturias (99,36 euros), La Rioja (96,32 euros), Aragón (94,11 euros), Cantabria (85,83 euros), Madrid (82,75 euros), País Vasco (77,73 euros), Comunidad Valenciana (76,25 euros), Castilla-La Mancha (73,33 euros) y Galicia (68,80 euros). Y las que menos, Baleares (42,61 euros), Canarias (46,44 euros), Andalucía (53,53 euros) y Cataluña (54,81 euros).

LAS CIFRAS

544,3
millones de euros: Madrid será la región donde se venderán más lotería para el 22 de diciembre

68,48
euros por español: Cada habitante destinará esta cantidad a tentar la suerte en este sorteo

2.380
millones de euros Serán los premios que repartirá Loterías y Apuestas del Estado en esta edición

La diosa fortuna

Por otro lado, el 'Gordo' del Sorteo Extraordinario de la Lotería de Navidad ha caído hasta en 79 ocasiones en la Comunidad de Madrid, situándose en el ranking como la más afortunada. En Gijón ha caído siete, tres en Oviedo y dos en Avilés y Nava, mientras que Melilla es la única localidad española donde nunca ha dejado su lluvia de millones.

A modo de curiosidad, el número 5 continúa siendo el reintegro del primer premio más repetido a lo largo de toda la historia al haber resultado agraciado en un total de 32 ocasiones, pero nunca ha terminado en 25. Le siguen el número 4 y el 6, con 27 veces cada uno.

El 41,5% de los españoles dedicaría el dinero que le tocara a pagar deudas y a tapar agujeros, según la última encuesta sobre la Lotería de Navidad del comparador financiero iAhorro.com.

Un momento del sorteo del año pasado

EL 41,5% DE LOS AGRACIADOS DEDICARÍA EL DINERO A PAGAR DEUDAS

El número de nacimientos sigue bajando en la región

AGENCIAS

El número de nacimientos en la Comunidad de Madrid descendió un 5,3% en el primer semestre del año en relación al mismo periodo de 2018, al registrar un total de 26.844 nuevos alumbramientos, según datos de la Estadística del Movimiento de la Población, publicada por el Instituto Nacional de Estadística (INE).

Por otro lado, las defunciones en la región también bajaron un 2,1 por ciento con un total de 24.004 muertes en el primer semestre, lo que da un saldo vegetativo positivo de 2.840 personas. Esta cifra menor que la del primer semestre del año pasado, cuando llegó a 3.831.

Datos nacionales

A nivel nacional, la cifra de nacimientos en España continúa con su tendencia a la baja, al registrarse durante la primera mitad de 2019 un total de 170.074 alumbramientos, lo que supone un 6,2% menos que en el mismo periodo del año pasado. Fuentes del INE señalan que se trata de la peor cifra desde el año 1941, cuando comenzaron a registrarse estos datos. En el primer semestre del año los nacimientos continúan reduciéndose por décimo año consecutivo, una tendencia negativa sólo interrumpida en el año 2014.

En este periodo fallecieron 215.478 personas, un 5,4% menos que en el mismo periodo de 2018, cuando se contabilizaron 227.786.

Los bombos de la suerte ya están preparados para el sorteo en el Teatro Real

El grande tendrá los 100.000 números y los premios estarán en el pequeño

REDACCIÓN

Los bombos del sorteo extraordinario de la Lotería de Navidad llegaron en la mañana de este jueves 12 de diciembre al Teatro Real de Madrid, donde el próximo 22 de diciembre tendrá lugar el esperado sorteo, según informó la Sociedad Estatal de Loterías y Apuestas del Estado (SELAE).

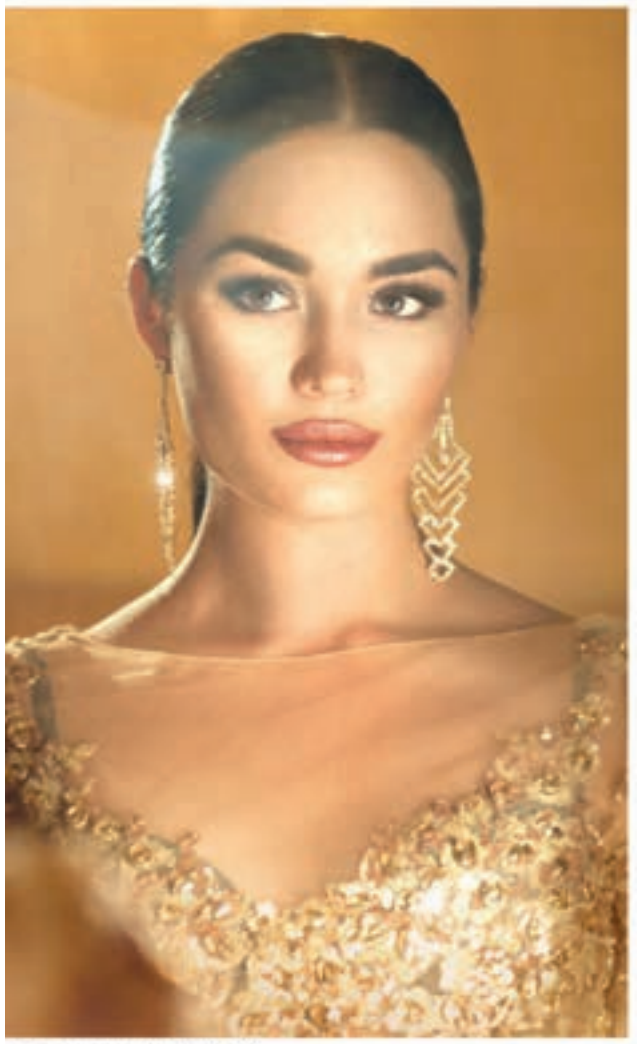
Así, a nueve días de la celebración del emblemático sorteo, el bombo grande, el de los números, volverá a ser el encargado de recoger las 100.000 bolas de números. Por su parte, el pequeño contendrá las 1.807 bolas correspondientes a los premios, entre ellas la del Gordo, que repartirá un total de 680 millones de euros.

La magia

El presidente de la SELAE, Jesús Huerta Almendro, aseguró que la "magia" de este evento le sigue "sorprendiendo" y causando "admiración", y agradeció a todos los profesionales, a los delegados comerciales, puntos de venta y asociaciones por su trabajo porque gracias a ello se puede mantener "esta entrañable tradición".

Durante la presentación del evento, Huerta explicó que este sorteo tiene que ver con los "recovecos más íntimos de sentimientos compartidos", con la memoria colectiva de ilusión y esperanza de la Navidad, con los recuerdos de los padres y los abuelos, con "símbolos mágicos" como la cantinela del sorteo, los bombos o el anuncio, que da "el pistoletazo de salida" a la Navidad.

Los bombos están en el Teatro Real



(La imagen representa a una afectada)

EL NUEVO RITUAL DE BELLEZA:

beber en lugar de usar cremas

En el baño se amontonan diferentes cremas, aceites y demás, ¡cuántas cosas no hacemos las mujeres para tener una piel radiante, tersa y sin arrugas! Nos preguntamos: ¿no podría ser más fácil? ¡Puede serlo! Con una bebida de colágeno única, Signasol disponible en farmacias.

Las mujeres dedicamos bastante tiempo a nuestros rituales de belleza. Pero seamos sinceras, en el ajetreo del día a día, más de un tratamiento se queda por el camino. Y eso a pesar de que algunos "problemillas" realmente merecen nuestra atención. Sin embargo, a quién no le suena: distintas cremas contra las arrugas, diferentes aceites para la piel, esto implica que se necesita mucho tiempo. Con la nueva bebida de belleza Signasol es todo más sencillo, las prácticas ampollas bebibles están llenas de péptidos de colágeno que pueden reafirmar la piel desde el interior sin complicaciones.

Beber colágeno en lugar de usar cremas: fácil e innovador

La bebida de belleza ofrece una gran ventaja frente a las cremas de colágeno convencionales, ya que las moléculas de colágeno en las cremas la mayoría de las veces son demasiado grandes para llegar desde el exterior hasta el interior de la piel. En cambio, los péptidos de colágeno que contiene Signasol tienen un peso molecular muy bajo, de esta forma proporcionan una piel hermosa desde el interior. Y eso no es todo: Signasol, además, contiene importantes vitaminas y minerales para una piel bella y luminosa. Un gran plus es el BioPerine®, un biocatalizador que se encarga de que el cuerpo pueda absorber bien todos los componentes importantes. El resultado habla por sí solo: los depósitos de colágeno de la piel se rellenan, esta se vuelve más elástica y se siente mucho más tersa y lisa. No solo su dosificación es sencilla, además Signasol es fácil de usar ¡solo una ampolla bebible al día! ¿No habrá llegado el momento de replantearse su ritual de belleza?

¡REGALE BELLEZA!

Para su farmacia:
Signasol
(CN-187551.8)

www.signasol.es

NOVEDAD

¿ROJECES FACIALES?

Una nueva crema anti-rojeces ayuda de inmediato

El enrojecimiento facial en las mejillas y en la nariz es un problema frecuente. Una nueva crema anti-rojeces llamada Deruba combate el enrojecimiento facial con un triple efecto único.

¿Cómo aparecen las rojeces faciales?

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 traslucen 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 su triple efecto único.

LA FÓRMULA INNOVADORA CON TRIPLE EFECTO

1. **EFECTO INMEDIATO**
las rojeces faciales desaparecen de inmediato con los pigmentos micro-encapsulados
2. **EFECTO A LARGO PLAZO**
reduce el enrojecimiento cutáneo existente
3. **EFECTO PROTECCIÓN**
previene nuevas rojeces con el filtro de protección solar FPS 50+

(La imagen representa a una afectada)

El Rey vuelve a elegir a Pedro Sánchez para ser investido

Se trata de la tercera vez que tratará de recibir el apoyo del Congreso

● Mientras, continúan los contactos entre socialistas e independentistas

M. HERNÁNDEZ
@gentedigital

El Rey Felipe VI ha elegido por tercera vez, y como era previsible, a Pedro Sánchez como candidato a la investidura para ser presidente del Gobierno, una vez concluida su ronda de consultas con las formaciones parlamentarias tras la elecciones del 10-N, que ha tenido lugar entre el martes 10 y el miércoles 11 de diciembre. Así lo hizo oficial la presidenta del Congreso, Meritxell Batet, en la tarde noche del pasado día 11.

La fecha del debate depende ahora de la propia presidenta del Congreso, en coordinación con el candidato designado, pero en la legislación no hay un plazo concreto para su celebración. Para que prospere la investidura, será necesario que Sánchez reúna mayoría absoluta (176 diputados) en la primera votación, o bien mayoría simple, más votos a favor que en contra, en una segunda ronda.

Felipe VI saluda al presidente del Gobierno en funciones, Pedro Sánchez, en el Palacio de la Zarzuela

EL LÍDER SOCIALISTA SE REUNIRÁ CON PABLO CASADO E INÉS ARRIMADAS

De momento, el acuerdo de Gobierno de coalición suscrito por PSOE y Unidas Podemos parte con 156 apoyos: 120 diputados socialistas, 35 de la formación morada y sus aliados, y el diputado del PRC.

Nada más recibir el encargo, Pedro Sánchez anunció que convocará el lunes 16 de diciembre al líder del PP, Pablo Casado, y a la nueva portavoz de Cs, Inés Arrimadas, a sendas reuniones en el Congreso. Además, llamará a partir de la semana próxima a todos los presidentes autonómicos, incluido el de la Generalitat, Quim Torra.

Sin plazos

Mientras tanto y en otro escenario bien distinto, los equipos negociadores de PSOE y ERC continúan sus conversaciones para llegar a un acuerdo que acabe con el actual bloqueo institucional. Los socialistas quieren una investidura cuanto antes, pero los independentistas no tienen tanta prisa.

En medio de este proceso se ha colado también la propuesta de las cárceles catalanas de conceder el segundo grado para los presos del 1-O, que podrán tener permisos a partir de enero de 2020.

Los niveles de gas radón en los Juzgados están dentro de la normalidad

La Comunidad ha medido cuatro meses la presencia de ese elemento en el edificio, tras una denuncia sindical ● El estudio niega que el gas provocara cuatro casos de cáncer

COLMENAR VIEJO

REDACCIÓN
@gentedigital

Los estudios que se han realizado durante los últimos cuatro meses en los juzgados de Colmenar Viejo, a petición de la Comunidad de Madrid, determinan que los niveles de gas radón de esa infraestructura están cuatro veces por debajo del límite que fija la normativa estatal, según informó el pasado miércoles 11 el consejero de Justicia, Enrique López. El Gobierno regional inició las mediciones después de que el pasado julio una denuncia sindical alertase del hallazgo de una piedra de granito que llevaba más de quince años en una habitación cerrada. Sin embargo, los expertos han determinado que ninguna de las salas de trabajo supera los niveles máximos de este tipo de gas, cuyo origen se halla en el terreno granítico de la zona.

EL CONFLICTO COMENZÓ CON EL HALLAZGO DE UN TERRENO GRANÍTICO

Por ello, el consejero aseveró que todos los espacios de trabajo de la sede judicial colmenareña "son aptos para el trabajo". Pese a ello, el control de los niveles de gas se mantendrá, al menos, hasta julio.

Sobre los casos de cáncer

Por otro lado, un informe de la Dirección General de Función Pública de la Comunidad de Madrid ha desvinculado los cuatro casos de cáncer diagnosticados en los juzgadoscolmenareños del gas radón presente en este centro, al no haber hallado una "evidencia científica" que relacione ambos hechos.

El consejero comprobó las mediciones

El Ejecutivo autonómico insiste en que "no hay evidencia científica" que relacione los cuatro casos de cáncer con la exposición a dicho gas. De hecho, los resultados revelan que no se trata de "tumores raros" respecto a la población general, y que la distribución por edad y sexo "es la esperada", como en otro ámbito geográfico.

LOS RESULTADOS SE HAN ENVIADO AL PRESIDENTE DEL TRIBUNAL SUPREMO

Los resultados de todos los informes se han trasladado al presidente del Tribunal Superior de Justicia de Madrid, Celso Rodríguez; a la decana del juzgado de Colmenar, Raquel Sánchez, y a los sindicatos

Inauguración de la zona con atracciones

Villa Navidad ya se puede visitar en el recinto de Las Huertas

Se han instalado una pista de patinaje sobre hielo y atracciones mecánicas para niños y jóvenes ● También hay puestos con productos navideños, como castañas asadas y algodón de azúcar, y un espacio con artículos hechos a mano

COLMENAR VIEJO

GENTE
@gentedigital

En Colmenar Viejo la Navidad arrancó de forma oficial el pasado jueves 5 de diciembre, cuando abrió sus puertas Villa Navidad, que este año ha ampliado su espacio. Para eso, se ha trasladado al recinto ferial de Las Huertas, donde se han instalado muchas más atracciones para toda la familia y una nueva zona de 'foodtrucks'. No obstante, uno de los principales atractivos volverá a ser la pista de hielo, que ocupa 360 metros cuadrados y se encuentra en una carpa de 800 metros cuadrados.

También hay un escenario en el que se representarán diversos espectáculos y una zona con nuevas atracciones mecánicas infantiles. En concreto, este año habrá cuatro de esas máquinas que, además, tendrán descuentos y precios especiales el 7 de enero, cuando se celebrará el Día del Niño.

HABRÁ CUATRO ATRACCIONES INFANTILES Y PUESTOS DE GASTRONOMÍA

Asimismo, se han instalado puestos de artesanía y las típicas casetas gastronómicas, donde se pueden degustar castañas asadas, chocolate con churros o algodón de azúcar, entre otros dulces propios de estos días del año. Como novedad, este año han llegado a la localidad varios 'foodtrucks', con propuestas gastronómicas más originales y exóticas para cenar en el ambiente más festivo.

Todo esto en un gran espacio que estará abierto a los vecinos, con entrada gratuita, hasta el 7 de enero, coronado por un gran árbol de navidad de 12 metros de altura y con una iluminación colorida.

Más artesanía

Siguiendo con el espíritu navideño, el Centro Cultural Pablo Ruiz Picasso albergará la XXVII muestra de artesanía de estas fiestas, donde se podrán comprar, o coger ideas para los regalos, de cerámicas, jabones, acuarelas, antigüedades y bisutería.

MERCADO NAVIDEÑO

Con más de quince puestos

El mercado de Navidad se ubicará en el parque de El Mirador, con más de una quincena de puestos. Se inaugurará el 21 de diciembre y abrirá de 16 a 20 horas, excepto los días 21 y 22 de diciembre y 3, 4 y 5 de enero, cuando estará de 11 a 20 horas.

AGENDA NAVIDEÑA

Concierto de jazz

Recital del grupo local Colmejazz Big Band, que tocará temas de swing y música actual, además de canciones típicas de estas fechas.

» **El sábado 14 a las 18:30 horas en el escenario de Villa Navidad**

'Estrellas sobre el Hielo'

Exhibición del patinador colmenareño y campeón de España Javier Raya.

» **El lunes 23 de diciembre, con pases a las 18 y 19 horas, en la pista de hielo de Villa Navidad**

Pompas gigantes

Un espectáculo con burbujas de jabón de muchos tamaños, formas y colores, al ritmo del viento y la música.

» **El viernes 27 de diciembre, de 18:30 a 20 horas en Villa Navidad**

Exposición de Playmobil

A partir del 16 de diciembre se podrá ver esta muestra, con guiños especiales a la Navidad.

» **En la Casa de la Juventud**

Discoteca infantil

Sesión con los mejores éxitos, para que los más pequeños de la casa disfruten cantando y bailando al ritmo de la música del momento.

» **Toda la tarde del sábado 28, junto al escenario de Villa Navidad**

Cabalgata de Reyes

El 5 de enero llegará el plan más esperado por los niños en Navidad, con la comitiva de los Reyes Magos y las decenas de carrozas que les acompañarán.

» **Partirá a las 17:30 horas desde el campo de fútbol Las Vegas**

REPRESENTACIÓN | EN EL CENTRO

Nuevo Belén Viviente con más de 150 figurantes

Los actores estarán divididos en 14 escenas que van desde la anunciación a María hasta el misterio ● Coincidirá con un mercado artesano

El entorno de la Basílica de la Asunción de Nuestra Señora acogerá el sábado 21 de diciembre, a las 18:30 horas, una nueva representación del Belén Viviente de Colmenar Viejo. Con más de 150 figurantes y animales repartidos en 14 escenas, este montaje invita al público a adentrarse en la historia de Jesús desde su nacimiento.

Organizado por los miembros de la parroquia y la Concejalía de Festejos, y protagonizado por actores que son, en su mayoría, vecinos de la localidad, el evento recibe cada año a alrededor de 5.000 personas de toda la región, especialmente del Norte de la Comunidad de Madrid.

Como es tradición, el recorrido de este montaje partirá desde la plaza del pueblo y bordeará el exterior de la Basílica.

En concreto, los asistentes podrán ver, con entrada gratuita, desde la anunciación a María hasta otras escenas típicas, como 'El sueño de José' y 'El censo romano', hasta llegar a la escena de los Reyes Magos y, finalmente, el misterio.

Mercado de artesanos

Coincidiendo con el Belén Viviente, desde las 17 horas habrá en la plaza del pueblo el habitual mercado artesano, con una docena de productores artesanales que venderán una gran variedad de artículos, desde bisutería hasta cremas naturales o productos gastronómicos, como castañas asadas.

Una escena del Belén Viviente

COMIENZA LA NAVIDAD EN LA AVENIDA DE LA ILUSIÓN

La ciudad celebra estos días con **numerosos planes** para todos los públicos, especialmente **los niños** ● Habrá **cultura, gastronomía y ocio**

2 UNA PISTA PARA PATINAR SOBRE HIELO

Este año es exterior, para que puedan disfrutar tanto los participantes como todos los espectadores

2 NUEVA DECORACIÓN CON LUCES

Esta Navidad se podrá pasear entre los elementos recién inaugurados, como las luces de grandes dimensiones

3 OCIO EN TODO EL CENTRO URBANO

Un carrusel, un belén iluminado, atracciones y puestos de gastronomía son algunos de sus atractivos

TODO PREPARADO PARA EL ENCENDIDO

Será este viernes 13 **en la plaza del Ayuntamiento,** a partir de las 18 horas ● Se pondrán en marcha **las luces de Navidad** y habrá **chocolate caliente** ● También tendrá lugar el **pregón** y un **'flashmob'**

POR **GENTE** (@gentedigital)

La ciudad da la bienvenida a la Navidad de forma oficial este viernes 13 de diciembre, en la apertura oficial de la Avenida de la Ilusión. Será a partir de las 18 horas, en la plaza del Ayuntamiento, en una noche muy especial donde uno de los principales atractivos será el tradicional encendido de luces. Además, no faltará el pregón navideño, que este año corre a cargo del párroco de Santa María Madre de Dios, o un 'flashmob' puesto en escena por miembros de la Banda de la Escuela Municipal de Danza.

Por otro lado, habrá una actuación de la Banda de la Escuela Municipal de Música y una exhibición de patinaje artístico con los reconocidos patinadores Belén García y Miguel Ángel Cordero.

EL ENCENDIDO DE LUCES MARCA OFICIALMENTE EL INICIO DE LA NAVIDAD

HABRÁ UN CONCIERTO DE LA BANDA DE LA ESCUELA MUNICIPAL DE MÚSICA

LA MAYORÍA DE LAS ATRACCIONES SERÁN GRATIS TODAS LAS FIESTAS

La tarde del viernes, además, el público podrá disfrutar de chocolate caliente gratis, y los más pequeños podrán montarse en las atracciones, que en su mayoría serán gratis durante toda las fiestas.

Las actividades empiezan este viernes, pero se mantendrán hasta el 6 de enero, con multitud de planes de todo tipo. Este sábado 14 habrá más planes infantiles, en el Centro Cultural, con talleres y títeres.

DÍAS FAMILIARES

Son unos días "muy familiares", según dice el alcalde, Jesús Moreno, que invita a todos los tricantinos a participar en las "múltiples propuestas" de ocio y cultura durante estas fechas "tan entrañables". Por su parte, la Avenida de la Ilusión ofrece planes para todos los gustos para entretenerse en familia, con actividades pensadas "para ser disfrutadas por todos, niños y mayores".

EXHIBICIÓN DE PATINAJE ARTÍSTICO: Tendrá lugar la tarde de este viernes 13, a cargo de los afamados deportistas Belén García y Miguel Ángel Cordero.

PUESTOS TRADICIONALES: Este año habrá dos mercados navideños, uno de artesanía y otro de Navidad, que se podrá visitar los días 14 y 15 de diciembre.

REPITEN LAS ATRACCIONES Y EL CARRUSEL: Se han instalado en la plaza del Ayuntamiento y son el mayor atractivo para los niños pequeños. La mayoría serán gratis durante la Navidad.

HABRÁ ACTUACIONES: La inauguración de la Avenida de la Ilusión estará acompañada de música y baile, a cargo de la Escuela Municipal de Música y la de Danza.

SE ESTRENA UNA 'MONTAÑA DE TRINEOS': Es una de las novedades de este año, para los atrevidos de la ciudad. Invita a lanzarse por una pendiente de hielo, montado en un flotador.

PASEOS EN EL TREN: Este tradicional ferrocarril navideño dispondrá de más plazas y hará salidas cada 20 minutos hacia las dos avenidas principales de la localidad.

CAMINO DE BELÉN

Habrá un Belén Viviente, la tercera **ruta por los nacimientos** de diferentes partes del mundo y propuestas de **colegios, parroquias y residencias**

Uno de los grandes atractivos de la Navidad son los belenes, por eso en Tres Cantos este año han preparado varias versiones incluidas en su tercera ruta por los nacimientos de la localidad, con un recorrido que nace en la Avenida de la Ilusión y se desarrolla por todo el centro urbano. El foco volverá a recaer especialmente en el Belén Viviente, que se puede contemplar este viernes 13 en la planta baja del Centro Cultural Adolfo Suárez. Organizado por la matrona del centro de salud de Embarcaciones, Marcela Herrera, contará con los bebés nacidos en el 2019. Esa es la primera parada de la ruta, que pasa por distintos puntos de la ciudad, como la avenida de Encuartes. Allí se pueden ver seis versiones de todo el mundo, para comprender cómo varían las escenas navideñas.

El Belén Viviente contará con los bebés nacidos este año

EN LAS PARROQUIAS

La iniciativa se complementa con los montajes realizados por las parroquias de Santa Teresa, Santa María Madre de Dios, la residencia San Camilo y el colegio Nuestra Señora de la Merced.

NAVIDAD EN Andalucía

UNA EXPERIENCIA INOLVIDABLE

Calles iluminadas, zambombas, belenes vivientes, dulces artesanales... todo a punto en Andalucía para las fiestas más entrañables

Andalucía es tierra de tradición, festejo y religiosidad y se vuelca en cuerpo y alma en todas las celebraciones populares. Prueba de ello son las fiestas de Navidad que, junto con la Semana Santa, atrapan cada año a miles de visitantes.

Mercadillos, belenes, villancicos, luces de colores... así es la Navidad en Andalucía. Hay propuestas para todos los gustos y nunca faltan la música y el buen humor. Si tienen pensado viajar estas navidades, no pierdan la oportunidad de visitar la comunidad andaluza.

Pesebres artísticos y belenes vivientes

Una tradicion muy arraigada entre la poblacion andaluza es representar con figuritas el nacimiento de Jesús. Cada hogar monta su propio pesebre y la costumbre se extiende a comercios, plazas y espacios públicos de todas las provincias.

Entre los belenes más populares de Andalucía destacan los que organizan las asociaciones belenistas de de Jerez y Roldana de Sevilla. Recrean con sumo detalle paisajes de Israel y Jordania. Otras propuestas recomendables son el montaje en la Iglesia de Santo Domingo en Úbeda (Jaén) y el que se instala en el Jardín Botánico de Córdoba.

Los que prefieran algo más dulce, pueden acudir a la localidad de Rute, en Córdoba, donde cada año por Navidad se monta un enorme belén de chocolate. Y también merece una visita el Museo de Belenes de Molina, en Málaga. Allí se exponen más de 60 belenes enmarcados en escenarios variopintos, como las favelas de Río de Janeiro, el Teatro Romano de Cartagena o el Patio de los Leones de la Alhambra.

Una actividad pesebrista que atrae especialmente al público son los belenes vivientes. Destacan especialmente los de Arcos de la Frontera, Medina Sidonia, Ubrique, Espera o el Gastor, en Cádiz; en la provincia de Huelva son muy conocidos los belenes de Beas, Corrales o Galaroza; en Jaén destaca el de Fontanar y en Málaga el de Almayate. También hay representaciones de este tipo en Córdoba capital, entre otros municipios.

En todos los belenes vivientes, los figurantes son vecinos del pueblo caracterizados con ropa de la época. Es una forma de vivir la Navidad en la que todos se divierten, los actores que dan vida a las escenas y los visitantes.

Mercadillos navideños

Junto a los belenes y las calles iluminadas, otro elemento tradicional en las estampas navideñas andaluzas son los clásicos mercadillos. Figuritas del belén, adornos navideños, artesanía, joyas, prendas de vestir… son productos habituales en estos mercados al aire libre. Y no pueden faltar las casetas con dulces y bebidas, que ayudan a reponer fuerzas y a encarar con buen ánimo las jornadas de invierno.

Todas las ciudades andaluzas tienen sus mercados navideños, construidos mayoritariamente con casetas de madera. Entre los más visitados, destacan la Feria del Belén en Sevilla, situada en torno a la catedral, y el Mercado Navideño de Artesanía ubicado frente al ayuntamiento. En Granada, el mercadillo más popular es el de la plaza Bib, mientras que en Málaga destaca el del Paseo del Parque. Otras propuestas interesantes son el Mercadillo de Artesanía de Almería o la Feria de Artesanía de Cádiz.

Dulces navideños: Estepa y los conventos andaluces

Los mercadillos de Navidad son un lugar perfecto para degustar los dulces típicos de la época. Mantecados, roscos de vino, hojaldrados, alfajores… el surtido es extenso y proviene en buena parte de la localidad de Estepa, en la provincia de Sevilla. Este municipio andaluz, de poco más de 12.000 habitantes, alberga más de 30 fábricas dedicadas a la producción de repostería, en especial mantecados y polvorones. Pero más allá de su valor gastronómico, Estepa destaca también por sus monumentos, como la Torre de la Victoria, la fachada de mármoles de la Iglesia del Carmen o el Palacio del Marqués de Cerverales; sin duda una buena propuesta para descubrir estas navidades.

Al margen de Estepa, otros puntos de la geografía andaluza especializados en la producción de dulces navideños son la localidad malagueña de Antequera, Montoro, en Córdoba, y Medina Sidonia, en la provincia de Cádiz.

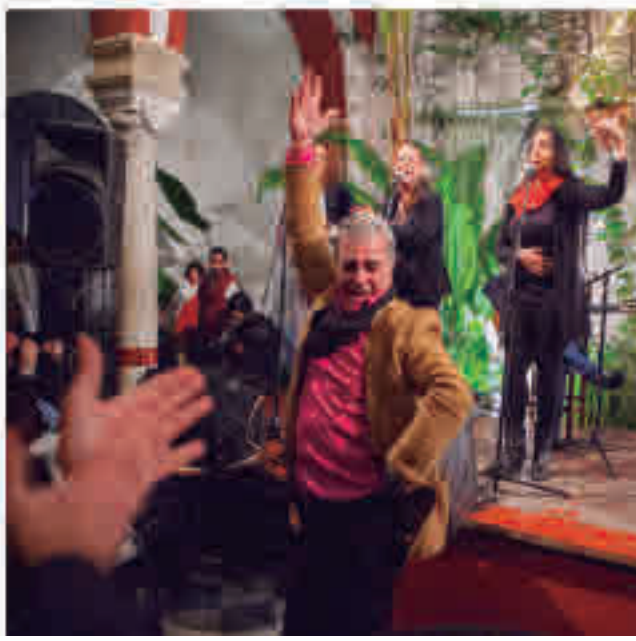
La repostería típica navideña guarda una estrecha relación con los conventos de monjas. En numerosos centros de clausura de Andalucía se producen dulces artesanos exquisitos, como mazapanes, piñonates, marquesas o almendras garrapiñadas. Para conocer en detalle la producción de estos obradores, lo mejor es visitar la Exposición de Dulces de Conventos, que se celebra cada año en el Palacio Gótico del Real Alcázar de Sevilla. Participan una veintena de conventos de la ciudad y provincia.

Otros certámenes culinarios de interés son la Fiesta del Polvorón de El Gastor, en Cádiz, la Feria del Mosto de Colmenar, en Málaga, y la Feria de Migas de Torrox, en Málaga. Todos estos productos, junto con los tradicionales pestiños, el pan de Cádiz o el clásico roscón de Reyes, constituyen la base de la repostería navideña andaluza. Y para acompañar la mesa de dulces, nada mejor que los anises y licores que se destilan en Cazalla de la Sierra (Sevilla) y Yute (Córdoba). Otra opción es el resol de café de Jaén, una deliciosa bebida a base de café, hierba luisa, aguardiente, canela y cáscara de limón.

Villancicos, encuentros y conciertos de Navidad

La música nunca falta en las fiestas navideñas y pone banda sonora a la actividad en las calles, encuentros sociales y reuniones familiares. La máxima expresión de esta música navideña son los clásicos villancicos, que recrean el nacimiento de Jesús y escenas de la vida en Belén. Las canciones se acompañan de panderetas y del peculiar sonido de la zambomba.

Los encuentros y veladas para cantar a la Navidad se suceden a lo largo de toda Andalucía, pero gozan de un arraigo especial en Sevilla y Jerez de la Frontera. Allí es fácil toparse con coros y grupos de rocieros cantando villancicos flamencos por las calles. Otras manifestaciones musicales típicas son los villancicos por verdiales en Málaga y los campanileros de Pozoblanco, en Málaga.



La Navidad también es época de conciertos y festivales. Una de las citas más importantes es el concierto de Navidad que ofrece la Real Orquesta Sinfónica de Sevilla en el teatro de la Maestranza. En Cádiz, la cita es en el Teatro Falla. También las organizaciones benéficas organizan conciertos para recaudar fondos.

Misa del Gallo, cabalgatas y fiestas de fin de año

La religiosidad siempre está presente en las navidades andaluzas. La celebración más arraigada es la Misa del Gallo, que tiene lugar en Nochebuena y que sirve para conmemorar el nacimiento de Jesús. La misa se celebra a medianoche. Después de la cena en familia, los fieles se dirigen a iglesias y parroquias para honrar al recién nacido y dar la bienvenida al día de Navidad.

La Nochebuena en Andalucía tiene un carácter familiar y suele organizarse en casa. La Nochevieja, por el contrario, tiene un componente más lúdico y suele celebrarse con las amistades. Para despedir el año, la mayoría de restaurantes andaluces organizan cenas especiales con cotillón. También hay fiestas en discotecas, pabellones deportivos y locales sociales que se alargan hasta bien entrada la madrugada.

Todas las celebraciones se inician con el toque de las campanadas de medianoche. En numerosos municipios, los vecinos se congregan en torno al campanario de la iglesia para tomar las uvas de la suerte.

Los niños tienen un especial protagonismo en las fiestas navideñas. En Andalucía, como en el resto del estado, abundan las representaciones teatrales y las actividades lúdicas dedicadas a los más pequeños. Pero el momento más esperado por los niños es la noche de Reyes. Aunque numerosos hogares andaluces han adoptado la tradición anglosajona de recibir a Santa Claus, la mayoría sigue esperando con ilusión la llegada de los Reyes Magos.

Casi todos los municipios de Andalucía organizan su propia cabalgata para recibir a los magos de Oriente. En las grandes ciudades, el evento del 5 de enero tiene una especial relevancia y se acompaña de un colorido desfile de carrozas. Una de las cabalgatas más reconocidas es la de Higuera de la Sierra, en Huelva. Es la segunda más antigua de España y está catalogada como Fiesta de Interés Turístico. Otro ejemplo destacado es la cabalgada de Guillena, en Sevilla, que además de presentar a los Reyes Magos, recrea escenas costumbristas de la vida de Jesús.

En Algeciras, el desfile tiene un componente curioso: el arrastre de latas. Los niños del municipio arrastran por las calles miles de latas para evitar que los Reyes Magos se queden dormidos durante el reparto de regalos.

Fiestas y eventos navideños

Coincidiendo con las fiestas de Navidad tienen lugar en Andalucía numerosas convocatorias de interés. Algunas de las más relevantes son el Día del Pendón en Almería, el baile de los Pastores de Vélez- Rubio y las Fiestas de San Silvestre en Huesca, Jaén. La provincia de Huelva acoge varios eventos destacados, como el desfile de los Campanilleros de Almonaster la Real, el festival de villancicos de Aracena o la Fiesta de las Jachas de Alosno.

En la provincia de Granada, son muy conocidos el Baile de las Ánimas de Huéneja y la Fiesta de la Pascua de la Puebla de Don Fabrique. En Córdoba, concretamente en Fuente Carreteros, destaca la Fiesta de la Danza de los Locos, mientras que Sevilla acoge otra fiesta singular: la de las Hoguerías, en el Viso de Alcor. También hay eventos remarcables en la provincia de Málaga, entre ellos la Fiesta de los Rondeles de Casarabonela, la Fiesta del Día de Jeva de Antequera o el Auto Sacramental de los Reyes Magos de Benamargosa.

Alumbrado público

Todas las ciudades de Andalucía se visten de gala en Navidad para celebrar las fiestas. Una de las capitales que brilla de forma particular es Málaga, en especial la calle Larios. En Sevilla, se ha puesto de moda la proyección de mappings sobre fachadas de edificios históricos y también hay espectáculos de luz y sonido en otras capitales andaluzas.

Estos montajes impactantes conviven con la iluminación navideña tradicional en calles, fachadas y arbolado, que aporta un toque especial a los centros históricos y calles comerciales de las ciudades. La voluntad de los ayuntamientos andaluces es extender la iluminación a la mayoría de barrios, para que toda la población se impregne del espíritu de las fiestas.

Rojo Andalucía

Rojo clavel, rojo tinto, rojo Alhambra, rojo granado, rojo pasión.
Un otoño en Andalucía se vive a todo color, se vive **intensamente**.

MÁS PLANES Y ALEGRÍA EN LA AVENIDA DE LA ILUSIÓN

Con **3.000 metros cuadrados**, desde la plaza del Ayuntamiento hasta la de la Peseta, con **actividades para todos** • Repite la **pista de hielo** y el **tren de la Navidad,** aunque también hay novedades

POR **GENTE** (@gentedigital)

Este año la Avenida de la Ilusión ofrece 3.000 metros cuadrados de espacios tematizados y propuestas de ocio, con el fin de tener más zonas para disfrutar, para estar en familia y para compartir la Navidad. Para ello, cuenta con diversos planes que se han repartido desde la plaza del Ayuntamiento hasta la de la Peseta, pasando por la avenida de Encuartes y llenando de espíritu navideño las arterias principales del centro urbano. A ello contribuirán los grandes elementos decorativos que se han repartido por el centro, con luces de colores entre las que pasear, o un 'photocall'.

El carrusel de la plaza, un icono de las fiestas

ATRACCIONES

Entre las propuestas que acogerá hasta el 6 de enero, la mayoría de ellas gratuitas, destaca la pista de hielo, uno de los grandes atractivos estos días del año. Esta vez es exterior, para que patinadores y espectadores puedan disfrutar de ella, con descuentos especiales para grupos y adultos con niños.

LA PISTA DE HIELO O EL TREN DE LA NAVIDAD, DOS GRANDES ATRACTIVOS

Por otro lado, repetirán el carrusel, el tiovivo y los castillos hinchables. Y, como novedad, además de una noria y camas elásticas, para los más atrevidos este año se ha instalado una 'montaña de trineos'.

Para retomar fuerzas se han colocado los tradicionales puestos de churros, algodón de azúcar y castañas. Además, por primera vez hay un espacio de crepes. Todo este escenario se puede recorrer a pie o en 'el tren de la Navidad', que dispondrá de más plazas y saldrá cada 20 minutos hacia las dos avenidas principales de la ciudad.

Comitiva real por el centro

NUEVO RECORRIDO DE LA CABALGATA

Por primera vez en su historia **saldrá desde la zona Norte,** ampliando su trayecto para que **todos los niños vean a los Reyes**

GENTE

La cabalgata de los Reyes Magos, marcada en el calendario de todos los niños desde hace meses, estrenará este año un nuevo recorrido en Tres Cantos. Lo hace para llegar a todos los rincones de la ciudad, con una marcha mucho más amplia que facilitará que ningún pequeño se quede sin saludar a Sus Majestades.

En concreto, el desfile partirá, por primera vez, desde la zona Norte de Tres Cantos. La salida será a las 18 horas en la plaza de España, desde donde recorrerá la Ronda de los Montes y las avenidas de los Artesanos, de Colmenar Viejo, de Encuartes y de Viñuelas.

Una vez más, los Reyes Magos volverán a estar arropados por una veintena de carrozas protagonizadas por vecinos, miembros de las parroquias y escolares, e incluso por 'el tren de la Navidad'. Todo ello en una marcha festiva en la que no faltarán las actuaciones musicales, con ritmos muy diversos que irán desde los villancicos tradicionales hasta la batucada.

Tampoco faltará el reparto de caramelos, típico en esta tarde, considerada la más mágica del año. Una vez más, serán dulces sin alérgenos, para el disfrute de todos los niños.

RECEPCIÓN REAL

Una vez que los Reyes Magos concluyan su recorrido, habrá una recepción real en el Centro Cultural Adolfo Suárez. Allí, los pequeños podrán acercarse a Melchor, Gaspar y Baltasar, hablar con ellos y hacerse fotos, además de trasladarles alguna petición de última hora.

OCIO Y CULTURA PARA TODOS

Los planes recrean **el espíritu navideño** con villancicos, recitales de varias corales y el mítico **Gran Concierto de Año Nuevo**

REDACCIÓN

La Navidad es sinónimo de cultura y en Tres Cantos se celebra, un año más, con un programa de actividades dirigidas a acercar el arte a todos los públicos. Los planes recrean mayoritariamente el ambiente de estas fiestas, a través de citas como la XI muestra villancicos regionales que tendrá lugar este viernes 13 a las 19:30 horas en el teatro municipal, o el festival de música navideña y de encuentros corales que habrá el sábado 14, en el mismo emplazamiento a partir de las 11 horas. La gran cita por excelencia del programa vuelve a ser el Gran Concierto de Año Nuevo, a cargo de la Orquesta Sinfónica de la Universidad Politécnica de Madrid. Será el 1 de enero a las 19 horas en el teatro, con el vals como protagonista.

Recital el 1 de enero

PARA LOS PEQUEÑOS

Por otro lado, se han organizado planes infantiles en el teatro, como el espectáculo 'Zascanduri: fiesta en el bosque flotante', el domingo 15; el musical 'Shala Kabula', el domingo 22; o una cita con los 'Musilocos', el domingo 29.

UN CUENTO DE NAVIDAD PARA NIÑOS

Las 'historias decoradas' acercarán **los secretos del mundo del cine,** de mano de **Arteluna** y **Fantasía 3C**

GENTE

La Sala Van Drell, en el Centro Cultural Adolfo Suárez, se convierte esta Navidad en un gran plató cinematográfico para los pequeños. Será con las 'Historias decoradas' de Fantasía 3C, que acercarán los secretos del mundo del cine a los niños, de mano de Arteluna.

Habrá sesiones matutinas, a las 11:30 y 12:15 horas los días 14, 21, 22, 23, 26, 27, 29, 30, 31 de diciembre y el 2, 3 y 4 de enero; mientras que el 23 y 28 de diciembre se podrá ver a las 18 y 18:45 horas.

Navidad
en Tres Cantos
Avenida
de la Ilusión
Ayuntamiento de Tres Cantos
Concejalía de Cultura
Del 1 de diciembre al 6 de enero

El Supremo obliga a Colmenar a pagar 21 millones a la Comunidad

Ello ha forzado al Ayuntamiento a suspender temporalmente su plan de inversiones

TRIBUNALES

P. CRISTÓBAL
@gentedigital

El Tribunal Supremo ha dado la razón a la Comunidad de Madrid en su petición de que el Ayuntamiento de Colmenar Viejo le pague los 21 millones de euros que le corresponde abonar por el conflicto de El Tagarral, mientras que Tres Cantos sigue a la espera de recibir su fallo, aunque todo apunta a que será el mismo que el de su vecino. Al Ayuntamiento colmenareño no le ha quedado otra que aceptar el desenlace, según dijo el pasado martes 10 su alcalde, Jorge García, quien insistió en que su objetivo es que el pago de los 21 millones "afecte lo menos posible" a los ciudadanos".

Finca de El Tagarral CHEMA MARTÍNEZ / GENTE

No obstante, anunció que se van a suspender temporalmente las inversiones que contempladas en el presupuesto de 2020, que irá al Pleno de la próxima semana, "hasta que se llegue a un acuerdo" con la Comunidad. "Esperamos poder seguir con todas ellas, aunque se ralentice su ritmo o sea en más años", resumió el primer edil.

Reunión con Madrid

García agregó que el siguiente paso a dar es pedir una reunión a la Comunidad, para "tratar de acordar un plan de pagos", porque "evidentemente Colmenar no puede pagarlo todo directamente".

Atascos en la M-607 CHEMA MARTÍNEZ / GENTE

Arrancan los cortes para sustituir el puente

MOVILIDAD

GENTE

El Ministerio de Fomento comenzó la noche del pasado martes 3 los trabajos de desmontaje del tablero del puente que conecta la M-607 con la M-40. Las labores se están llevando a cabo por tramos de reducidas dimensiones, con el objetivo de garantizar la seguridad de los trabajos, según explicaba entonces Fomento.

Mientras tanto, siguen los desvíos alternativos para los conductores, como el cambio de sentido en la salida 15 (Valdelatas), o bien tomar la vía de servicio de la carretera de Colmenar (M-607) desde el ramal cortado y efectuar el mismo cambio de sentido en el mismo punto.

LYDIA VALENTÍN

"El foco está en Tokio 2020, después iré viendo año a año"

La laureada haltera española ya prepara la cita olímpica del próximo verano ● Prefiere no marcarse una fecha fija para la retirada

POR **FRANCISCO QUIRÓS SORIANO** (@franciscoquiros)

La halterofilia sigue ganando adeptos en España. Buena parte de la responsabilidad de que esta disciplina vaya desprendiéndose de la etiqueta de deporte minoritario la tiene Lydia Valentín, medallista olímpica, campeona del mundo y de Europa. La leonesa no se conforma con este excelso palmarés y ya prepara un 2020 en el que, de forma inevitable, pondrá gran parte de su atención en los Juegos Olímpicos de Tokio, tal y como contó a GENTE en un evento de Iberia bautizado como 'Talento a bordo'.

Toca mirar a 2020, ¿cómo se prepara un año en el que debes afrontar dos retos tan exigentes como un Campeonato de Europa y, si todo va bien, unos Juegos Olímpicos?
Ahora mismo estoy en pretemporada, entrenando a un nivel más bajo de cara al próximo año. El foco está en Tokio 2020, obviamente tengo que pasar primero por el Campeonato de Europa para cerrar la clasificación, y después vamos a un año olímpico, que es lo que todo deportista está esperando. A nivel motivacional te lo tomas de forma diferente, porque se da cada cuatro años y no sabes si vas a estar en los próximos.

"LOS JJOO SON LO MÁXIMO, PORQUE NUNCA SABES SI VAS A ESTAR EN LOS PRÓXIMOS"

"MUCHA GENTE NO SE ESFUERZA; SI NO TRABAJAS, EL TALENTO TE ABANDONA"

En ocasiones hacen falta pioneros que abran caminos en un deporte. ¿Ha habido alguna chica que sepas que se haya iniciado en la halterofilia a partir de verte competir?
Obviamente mis éxitos han favorecido al deporte de la halterofilia de base, tanto a nivel masculino como femenino. Es más fácil practicarlo cuando tienes un referente, por eso sé que hay más niñas ahora que lo practican y sus madres están encantadas. A mí esto realmente me hace muy feliz porque creo que fomentar valores y deporte es muy necesario para la sociedad actual.

Estamos en un evento cuyo lema es 'Talento a bordo'. En tu deporte, ¿qué parte de importancia tiene el talento y cuál el trabajo?
El talento es importante siempre, sobre todo en el inicio. Después, todo lo que se consigue es con trabajo. Si da la casualidad de que eres talentoso y muy trabajador ya lo tienes todo. Mucha gente con talento se refugia en ello y no se esfuerza tanto, al final si no trabajas, el talento te abandona.

Ponferrada presume de paisana y de tus éxitos pero, ¿en otros puntos de la geografía española te reconocen por la calle?
Creo que sí que me reconocen bastante. Soy una persona bastante tímida y casi prefiero pasar desapercibida, aunque es complicado por mi físico. La gente que me reconoce me da palabras de cariño, de admiración y de energía para seguir.

Recibiste una medalla olímpica varios años después de competir por el positivo en dopaje de una rival. ¿Hasta qué punto aparece en tu cabeza la idea de que pueda haber competidoras que no estén limpias?
Eso lo he vivido siempre. Personalmente yo sabía a quién me enfrentaba, deportistas que han dado positivo y acaban volviendo a la competición. El único camino es seguir haciendo tu trabajo sin ningún tipo de atajos, sabiendo que lo importante es poder dormir tranquilo.

"SOBRE EL DOPAJE, LA CLAVE ES HACER TU TRABAJO SIN ATAJOS"

"CUANDO ME RETIRE SEGUIRÉ PRACTICANDO MI DEPORTE, LA HALTEROFILIA"

Hace pocos días, en una entrevista, no cerrabas la puerta de forma tan tajante a la hora de cerrar una etapa en Tokio 2020.
Me hicieron una pregunta y lo que comenté es que pienso que estoy centrada en Tokio, que no miro tan a largo plazo pensando en dentro de otros cuatro años. No me planteo poner una fecha concreta. Lo mejor es ir paso a paso y que el tiempo me marque el momento ideal para la retirada.

Parece inevitable mirar al momento en el que haya que dejar la alta competición. ¿Por dónde pasará el futuro de Lydia Valentín?
Seguiré practicando la halterofilia, que es mi deporte, para no sentir un gran vacío. Me encantaría seguir desarrollando mi marca de ropa, que ahora la tengo un poco en 'stand by'.

FÚTBOL | PREFERENTE

Un partido clave para aspirar al ascenso

El Tres Cantos recibirá este domingo a la Escuela de Fútbol Concepción, tratando de sumar puntos para acercarse a la Tercera División ● Viene de ganar 4-2 al Dosa, con lo que está décimo

15/12 | 11:30H.
TCT | 10º | 17PT.
CNC | 14º | 12PT.

REDACCIÓN
@gentedigital

El Tres Cantos va a jugar este domingo 15 a las 11:30 horas contra la Escuela de Fútbol Concepción, en un encuentro al que los tricantinos llegan tras haber ganado 4-2 al Dosa. En aquel duelo pasado, el Tres Cantos, que jugaba como local, marcó los cuatro primeros goles, a cargo de Mario (que marcó el primero y el cuarto), David, que anotó el segundo gol de penalti, y Gonzalo. Todos ellos llegaron en el primer tiempo, mientras que en el segundo solo marcó Jorge, del equipo visitante, en los minutos 68 y 88. Con todo, el Tres Cantos se hizo con los tres puntos de la victoria, con lo que se mantiene décimo, con 17 puntos, empatado al Aravaca, un puesto por encima. Pero lo cierto es que, aunque está en la zona media de la lista, la segunda posición, que daría el ascenso directo a Tercera, está tan solo a seis puntos, por lo que partidos como el de este domingo en casa ante el Concepción son clave.

Inicio del partido del Tres Cantos contra el Dosa

Un rival fácil

La Escuela Concepción, por su parte, está decimocuarta, con 12 puntos, por lo que se presenta como un rival fácil para el Tres Cantos.

ATLETISMO | TRES CANTOS

Primera prueba del calendario de 2020

El centro urbano tricantino va a acoger el 12 de enero la XXIV Vuelta pedestre

Salida de la edición anterior

GENTE
Tres Cantos va a celebrar el 12 de enero su XXIV Vuelta pedestre, la cita con la que arrancará el calendario deportivo de 2020 de la Comunidad de Madrid, y que cuenta con una modalidad de 5 kilómetros y otra de 15, en las que está previsto que participen 2.000 personas. En concreto, 1.500 atletas se medirán en la prueba de mayor distancia y 500 lo harán en la más accesible, recorriendo en ambos casos un trazado urbano y 2.500 metros de pista por el parque central.

La prueba se celebrará junto a la pista de atletismo del centro deportivo Gabriel Parellada, que será el punto de salida y llegada. Una vez que concluyan las carreras tendrá lugar la entrega de trofeos a los tres primeros de la clasificación general, y de medallas a los tres primeros de las categorías masculina y femenina. Posteriormente, comenzarán las carreras para los menores de edad.

MARÍA DEL MAR AGUILERA

"Los concursos de belleza estaban más valorados antes"

La modelo cordobesa, graduada en Psicología, representará a España en la 69 edición de Miss Mundo

● La competición premia, entre otras cuestiones, la labor social de las diferentes aspirantes

ENTREVISTA DE **SOFÍA CARMONA** (@sophiecarmo) | FOTO DE **CHEMA MARTÍNEZ**

La cordobesa María del Mar Aguilera representará a España en la 69 edición del certamen Miss Mundo que tendrá lugar este sábado 14 de diciembre en el centro de exposiciones ExCeL en Londres (Reino Unido). Esta joven modelo, que se presentó por casualidad a este concurso tras contactar a través de Instagram con su director, admite, en una entrevista a GENTE, que afronta con mucha ilusión esta cita. "Tengo un poco de nervios y por la noche sí me doy cuenta de que no duermo bien", confiesa y añade que, "pase lo que pase, lo voy a disfrutar".

No en vano, Aguilera, que desde el pasado 20 de noviembre reside en la capital británica junto al resto de candidatas procedentes de diferentes partes del mundo, reconoce que si bien le gustaría vencer, no puede saber lo que ocurrirá. "Si no, la experiencia está ahí", revela serena, mientras indica que "yo sé que estoy preparada".

"NO SÉ SI GANARÉ PERO LA EXPERIENCIA SIEMPRE ESTARÁ AHÍ"

"EN MISS MUNDO SER UNA CARA BONITA ES ALGO TOTALMENTE SECUNDARIO"

"DE MOMENTO PREFIERO TRABAJAR EN MODA Y NO EN PSICOLOGÍA"

Importante preparación

A diferencia de otros concursos, Miss Mundo es más que un certamen de belleza. "Realmente ahora se piden muchísimas cosas y cada vez es menos relevante que una sea bonita, eso es una cosa muy secundaria entre todas las pruebas que hay", cuenta esta cordobesa, que considera que, "aunque antes existían más prejuicios hacia este tipo de competiciones a la vez estaban más valorados". "Desde pequeñita me ha gustado el mundo de la moda y la belleza", indica Aguilera, pero "los trabajos de modelo los encontraba un poco vacios porque no tenían nada más aparte de la belleza, por eso este certamen me atraía tantísimo".

En este sentido, ha tenido que retomar sus clases de violín e inglés. Así, su grado en Psicología le ha permitido centrar su proyecto social en el ámbito de las personas con trastorno mental. "Cuando entré en la universidad me di cuenta del gran estigma social que hay en la sociedad. Todo lo que oímos es mentira, son personas normales que desarrollan unos síntomas a causa de su enfermedad", explica esta cordobesa. "Siempre me ha atraído este tema porque realmente me frustra mucho y me gustaría poder luchar contra ello", agrega. Pese a todo expresa que, de momento, su futuro inmediato pasa por trabajar en el sector de la moda. "De momento la Psicología la veo como algo complementario", comenta.

Rutina de cuidados

A nivel físico, Aguilera, que hizo sus primeros pinitos como maniquí en Marruecos, expresa, que, "como mi ubicación es muy inestable, creo que no paso más de dos días en casa, me es complicado tener una rutina". Por ello, lleva siempre en la maleta una cinta elástica para usarla al llegar al hotel. Confiesa, no obstante, que no hace dieta, "me gusta mucho comer, si me quitas eso me pones triste".

Respecto a los cuidados que realiza en su piel, esta joven originaria de Córdoba reconoce contar con el apoyo de Cuca Miquel, experta universitaria en Cosmética y Dermofarmcia y responsable del centro de estética 'Todo en Belleza'. "Antes del concurso mi piel era un poco irregular y había períodos en los que estaba muy rebelde y otros más dócil porque yo tengo dermatitis, pero desde que estoy con Cuca no he tenido ningún brote".

En la actualidad es posible seguir el día a día de las diferentes aspirantes a Miss Mundo a través de sus perfiles en Instagram. Así, Aguilera muestra las diferentes pruebas a las que se ha enfrentado en su estancia en Londres.

María del Mar Aguilera junto a Cuca Miquel

MISS MUNDO

Mucho más que una competición

Cuca Miquel, especialista de la piel y directora del centro de estética 'Todo en Belleza', ubicado Madrid, remarca, en una entrevista a GENTE, que "lo que diferencia a Miss Mundo de otros certámenes es que no es solo una chica guapa, ha de estar preparada y su belleza ha de servir para recaudar fondos con fines sociales".

PLANES | COMUNIDAD DE MADRID

El espíritu navideño se instala en la Puerta del Sol

Varias iniciativas se concentran en torno al lugar de referencia en Madrid ● El famoso Belén, el Bosque de los Deseos y la Casa de la Navidad son tres de ellas

El Belén de la Comunidad, uno de los grandes atractivos de estas navidades

ARTURO GARCÍA
@gentedigital

La Puerta del Sol es el epicentro de la actividad navideña en la región y en torno a ella se han organizado varias actividades hasta el próximo 5 de enero. Las repasamos.

El Belén de Madrid:

Unas 400 figuras artesanales componen este Belén que se empezó a instalar en el 2003 y el año pasado recibió 122.500 visitas. Su horario por lo general es de 10 a 21:30 horas. Los días 24 y 31 de diciembre podrá visitarse hasta las 15:30, el día 5 de enero hasta las 14:30 y en Navidad y Año Nuevo a partir de las 16 horas.

Bosque de los Deseos:

La Real Casa de Correos contará con este espacio en el que las personas que acudan pueden dejar por escrito los deseos e ilusiones que le piden al 2020 a través de 250.000 tarjetas que se colgarán a modo de bolas de Navidad en los 25 abetos artificiales allí instalados. El horario habitual será de 10 a 21:30 horas, con excepción de los días 24 y 31 de diciembre (10-14:30 horas), 25 de diciembre y 1 de enero (15-21:30 horas) y 5 de enero (10-14:30 horas).

Casa de la Navidad:

El patio de la Real Casa de Postas se convierte en la Casa de la Navidad, un recinto patrocinado por Coca Cola en el que personas de todas las edades podrán elaborar postres navideños o disfrutar de una sala repleta de burbujas. Abrirá de 10 a 21 horas los días 14 y 15 de diciembre. El 20 por la tarde, el horario será de 16 a 21 horas y desde ahí hasta el 4 de enero, de 10 a 21 horas. Por su parte, el 25 de diciembre y el 1 de enero podrá visitarse solo en horario de tarde (de 16 a 21 horas), mientras que el 24, el 31 de diciembre y el 5 de enero abrirá de 10 a 14 horas.

El Bosque de los Deseos

¿Sufre molestias intestinales recurrentes?

¡Una cepa de bifidobacterias exclusiva ayuda eficazmente!

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.

NOTA: Kijimea Colon Irritable es un remedio eficaz para los pacientes de colon irritable y puede obtenerse en farmacias. En caso de que no esté disponible, su farmacia puede obtener Kijimea Colon Irritable rápidamente para usted.

Kijimea Colon Irritable cumple con la normativa vigente sobre los productos sanitarios.
Se requiere un primer diagnóstico médico del colon irritable.
CPSP17086CAT

EN EL CENTRO DE BELLEZA

Con el objetivo de ofrecer un cuidado integral del cabello, los centros de belleza y las peluquerías cuentan también con diferentes productos específicos con los que reforzar los tratamientos realizados en el salón, como Revlon. Del mismo modo, las farmacias y los herbolarios tienen champús, mascarillas y acondicionadores ideados por firmas y marcas que combinan en su composición la belleza y la salud. Es el caso de Weleda o Klorane.

CONSEJOS | CUIDADO DEL PELO

Un cabello sano y perfecto, a prueba de caídas

Las hormonas, un déficit alimentario, el estrés o problemas con el tiroides pueden provocar la temida alopecia

● Para protegerlo se recomienda llevar una dieta equilibrada y sana, especialmente alimentos ricos en hierro

POR **SOFÍA CARMONA** (@sophiecarmo)

El otoño es, por norma general, la época en la que el cabello experimenta una mayor caída debido a que, en estos meses, suele producirse una tendencia de renovación capilar. Valéria Costa, experta en recuperación capilar de Aquarela Peluqueros, explica a GENTE que, además, en este proceso, influyen otros factores, como las hormonas, una mala dieta o déficit alimentario, el estrés, problemas con el tiroides, o el síndrome de ovario poliquístico. Las causas, remarca la experta, "pueden ser muchas y muy diversas. De ahí, la importancia de cuidar nuestro cabello y acudir al especialista cuando notemos alguna anomalía".

ES ACONSEJABLE ACUDIR UNA VEZ AL AÑO A UN CENTRO ESPECIALIZADO

Diagnóstico

Del mismo modo, la estilista indica que la caída es menor a edades más tempranas, si bien se irá incrementado con el paso de los años. En este sentido y, a fin de prevenir su deterioro, es necesario, realizar un diagnóstico profesional, ya que no llevar a cabo un estudio previo del cabello no solo puede provocar un gasto de dinero y tiempo, sino que también puede ocasionar un problema futuro.

Analítica

Costa aconseja, acudir, al menos una vez al año, a un centro especializado en terapia capilar donde expertos tricólogos puedan realizar un diagnóstico en profundidad para determinar si el crecimiento es correcto o existe alguna anomalía. También "es importante tener un control mediante analíticas del nivel de hierro, vitaminas y hormonas para descartar posibles problemas", apunta.

EN EL SUPERMERCADO: En las estanterías de los supermercados es posible encontrar diferentes champús y mascarillas que no solo protegen el cabello sino que, además, previenen su caída, a precios asequibles para todos los bolsillos. Además, existen productos específicos para el cuidado capilar masculino.

Tratamiento

Así, entre los tratamientos y productos aconsejados, la experta recomienda el Alisado Brasileño o la Cauterización porque además de embellecer, fortalecen el pelo, lo reparan y lo nutren en profundidad. Igualmente y, aunque lo más importante es llevar una dieta equilibrada y sana, hay que prestar especial atención a los alimentos ricos en hierro.

Especialista

Por otro lado, la experta remarca que "los cuidados del cabello no deben reducirse únicamente a lavarlo con champú, acondicionador o mascarilla; hay que estar atentos a su salud y al estado de la hebra y tomar medidas como acudir un especialista que nos ayude a prevenir y, llegado el caso, a remediar la alopecia o la pérdida de densidad".

LOS CUIDADOS NO DEBEN REDUCIRSE A LAVARLO CON CHAMPÚ

EL DECLIVE NO ESTÁ ASOCIADO A UN MAYOR LAVADO

Lavado

Finalmente, Valéria Costa remarca la importancia de lavar el pelo de manera habitual ya que, explica, la caída no está asociada a un mayor aseo. "El cabello cae al llegar a su fase telógena", indica.

RESTAURANTES | PROPUESTAS

Los platos de Madrid y de Huelva para esta Navidad

Callos o patatas bravas, propuestas de Gran Clavel ● Productos de Madrid en Taberna Los Delgado ● La gamba, estrella de La Sal del Mentidero

MAMEN CRESPO
@mamencrespo

Estos días previos a las fiestas son de muchos compromisos, pero también de ver a los amigos y disfrutar en la mejor compañía. ¡Y qué mejor que hacerlo en torno a una buena cocina! Hemos seleccionado tres restaurantes de la capital donde los platos estrella son los típicos de Madrid, como los callos, los calamares o las patatas bravas, de los que se puede disfrutar en Gran Clavel.

También Madrid es el protagonista de Taberna Los Delgado, en este caso porque todos sus platos están hechos con productos de la tierra de la Comunidad. Nos quedamos con sus níscalos guisados y sus rollitos de cocido madrileño.

Y de Madrid a Huelva gracias a las gambas, que son las protagonistas de las propuestas de La Sal del Mentidero.

LAS GAMBAS, LAS PROTAGONISTAS La gamba es la estrella. Nos quedamos con su ensaladilla, sus croquetas y la tosta de este producto. No te vayas sin probar sus patatas revolconas. De postre, mousse de chocolate

LA SAL DEL MENTIDERO >> Ronda de Comunicación, 3 / 91 864 48 88

DE MADRID AL CIELO: Callos, calamares o patatas bravas entre sus platos. Y es que Gran Clavel, en los bajos del hotel de Las Letras, en plena Gran Vía, apuesta por la cocina típica de la capital. Es un espacio encantador.

GRAN CLAVEL >> C/ Gran Vía, 11 | 91 524 23 05 | Domingos cerrado

OTRA FORMA DE COMER COCIDO: La mayoría de los platos que se pueden encontrar en Taberna Los Delgado están elaborados con productos de la Comunidad de Madrid. Los níscalos guisados y los rollitos de cocido son irresistibles.

TABERNA LOS DELGADO >> C/ La Palma, 63 | 91 026 92 03 | Martes cerrado

OCIO | CULTURA

Que el cine te acompañe

El séptimo arte reserva algunos estrenos destacados para estas fechas ● La última entrega de 'Star Wars' tratará de desbancar a títulos como 'Frozen II' o 'Last Christmas' ● Para los más nostálgicos, la cartelera hace hueco a 'remakes' como 'Jumanji' o 'Mujercitas'

POR **FRANCISCO QUIRÓS SORIANO** (@franciscoquiros)

Daisy Ridley encabeza el reparto de la nueva entrega 'galáctica'

Diciembre es un mes de regalos, de encuentros familiares, pero también de tiempo para el ocio. Ese abanico de posibilidades no pasa desapercibido para la industria cinematográfica, que se guarda en la manga algunos ases.

El ejemplo más claro lo representa 'Star Wars: el ascenso de Skywalker'. La novena entrega de la saga, la última parte de la tercera trilogía supone el punto y final de la historia, un epílogo que promete emociones fuertes, ya que se producirá el último enfrentamiento entre Rey y Kilo Ren. Su estreno está fijado para el 19 de diciembre.

Sobra decir que las expectativas sobre la cinta que dirige J. J. Abrams son muy altas. El universo 'Star Wars', siempre prolífico en taquilla, y el hecho de estar ante el cierre de una trilogía invitan a pensar en que el 2020 se estrenará con esta película en lo más alto del ranking de las películas más vistas.

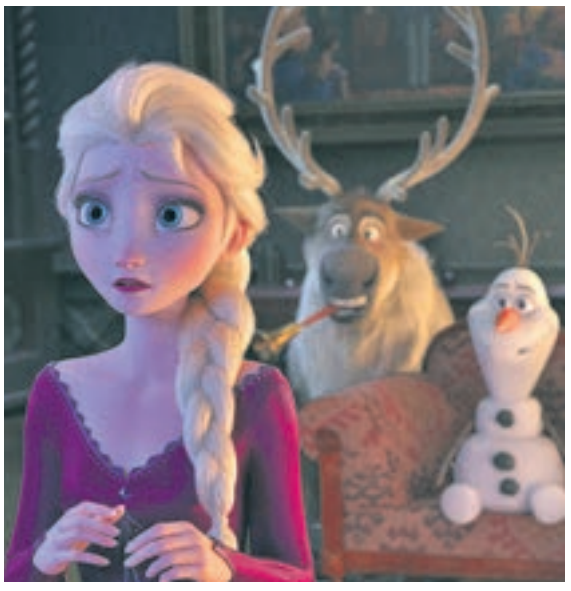
'JUMANJI' SE MIRA EN EL ESPEJO DEL PASADO AÑORANDO A ROBIN WILLIAMS

LA GRAN APUESTA PARA LOS MÁS PEQUEÑOS ES 'FROZEN II', PERO NO ES LA ÚNICA

'Star Wars: el ascenso de Skywalker' representa uno de los pilares de atracción con los que el séptimo arte trata de enganchar espectadores. La nostalgia se hace evidente en dos 'remakes' que llegarán a la cartelera en las próximas fechas. 'Jumanji: siguiente nivel' se inspira en el título original de 1995 para recrear un mundo fantástico en el que la línea entre el juego y la realidad es cada vez más difusa. Jake Kasdan ha asumido la dirección de un proyecto cuyo mayor desafío es la comparación con su predecesora, una tarea harto complicada cuando en el reparto no aparece el malogrado Robin Williams. A cambio, se ha apostado por una de las caras habituales en los títulos de acción, Dwayne Johnson. La 'Roca' y el resto de sus protagonistas llegarán a las salas este viernes 13.

Vista al pasado

Mucho más hay que remontarse en el tiempo para encontrar la versión original de otro de los estrenos estrella de estas Navidades. 'Mujercitas', el clásico de Louisa May Alcott, vuelve a sumergirse en el siglo XIX con una historia dirigida por Greta Gerwig que, hasta el momento, ha contado con el beneplácito de la crítica, una criba de la que también salen bien paradas dos de las protagonistas: Saoirse Ronan y Emma Watson. Su estreno está fijado para el día 20.



UNA MINA DE ORO: Seis años después de su primera entrega, 'Frozen' vuelve a la gran pantalla y lejos de dejar helado al público parece haber derretido los corazones de los espectadores. A nivel mundial ha recaudado más de 738 millones de dólares; en España supera los 9 millones.

Los más pequeños

Antes hablábamos de la nostalgia como baza cinematográfica habitual por Navidad. La otra está enfocada en el público infantil. En este sentido, cabe destacar que Disney no quiso esperar al último mes del año, programando su llegada a las salas para el 22 de noviembre. Desde entonces, las cifras en taquilla no han dejado de engordar y se espera que con las vacaciones escolares a la vuelta de la esquina esos números vuelvan a crecer de nuevo.

También en el apartado de animación se enmarcan 'Espías con disfraz' o 'Solan y Eri: misión a la luna'.

SUDOKUS

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

			5		8			1
			2			4		
		8		3			7	
				5		9	8	
	4	3						
	7		4		6			
				6				
			9					5
5		6	3	8			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 ganancias a través de la profesión. **SENTIMIENTOS:** No te dejes engañar por sueños irreales. **SUERTE:** En tu profesión y ocupaciones varias. **SALUD:** Será una época estupenda.

TAURO 21 ABRIL — 21 MAYO

ACCIÓN: En tus iniciativas novedosas. **SENTIMIENTOS:** El ambiente será más jovial y alegre. **SUERTE:** En tu sabiduría interna y como la usas. **SALUD:** Podrás disfrutar de estos días.

GÉMINIS 22 MAYO — 21 JUNIO

ACCIÓN: Tu corazón te ayudará a elegir lo más adecuado. **SENTIMIENTOS:** Todo será agradable y natural. **SUERTE:** En tu forma de valorarte personalmente. **SALUD:** Favorecidos los acontecimientos.

CÁNCER 22 JUNIO — 22 JULIO

ACCIÓN: En tus viajes con amistades. **SENTIMIENTOS:** Todo será favorable y alegre. **SUERTE:** En tus relaciones en general. **SALUD:** Tienes que beber más agua y cuidarte.

LEO 23 JULIO — 22 AGOSTO

ACCIÓN: En tu vida social e invitaciones. **SENTIMIENTOS:** Necesitas prestar atención a que haya un buen ambiente. **SUERTE:** En tu forma de ayudar a los demás. **SALUD:** Te sentirás en plenitud.

VIRGO 23 AGOSTO — 22 SEPTIEMBRE

ACCIÓN: En la experiencia de vida. **SENTIMIENTOS:** Todo será favorable y muy agradable. **SUERTE:** En tus momentos de ocio y romanticismo. **SALUD:** Te sentirás con ánimo y vitalidad.

LIBRA 23 SEPTIEMBRE — 22 OCTUBRE

ACCIÓN: En tu patrimonio espiritual y material. **SENTIMIENTOS:** Tu energía favorecerá el ambiente. **SUERTE:** En asuntos familiares. **SALUD:** Podrás pasar unos días tranquilos.

ESCORPIO 23 OCTUBRE — 22 NOVIEMBRE

ACCIÓN: En temas de pareja y amistades íntimas. **SENTIMIENTOS:** Todo será agradable y tranquilo. **SUERTE:** En tus reuniones con amistades queridas. **SALUD:** Notarás que la suerte te acompaña en todo.

SAGITARIO 23 NOVIEMBRE — 21 DICIEMBRE

ACCIÓN: En tu trabajo y en temas de salud. **SENTIMIENTOS:** Los asuntos serán armoniosos y calmados. **SUERTE:** En temas económicos y de ahorros. **SALUD:** Diviértete en tus días de ocio.

CAPRICORNIO 22 DICIEMBRE — 20 ENERO

ACCIÓN: En momentos de diversión y entretenimiento. **SENTIMIENTOS:** Todo se presenta agradable y calmado. **SUERTE:** En tu forma de relacionarte con los demás. **SALUD:** Será interesante como se desarrolla todo.

ACUARIO 21 ENERO — 19 FEBRERO

ACCIÓN: En el nuevo aspecto del hogar estos días. **SENTIMIENTOS:** Los hechos sucederán tal como planeabas. **SUERTE:** Sigue tus corazonadas. **SALUD:** Necesitas cuidar tu alimentación.

PISCIS 20 FEBRERO — 20 MARZO

ACCIÓN: En excursiones o fiestas con amistades. **SENTIMIENTOS:** Pon atención al trato con los demás. **SUERTE:** En tus metas y proyectos conjuntos. **SALUD:** Favorecida la fortuna.

HOGAR

Los efectos más visibles de las humedades producidas por la condensación son la aparición de hongos y moho en esquinas y paredes, cristales empañados en ventanas y espejos, mobiliario y otros objetos deteriorados e, incluso, riesgo e las instalaciones eléctricas.

Tu salud, la gran perjudicada cuando tienes humedades en casa

Problemas respiratorios, reacciones alérgicas o dolencias reumáticas aparecen o se agravan cuando surgen los problemas de humedades en una vivienda

Muchas son las familias que no encuentran el por qué a esos procesos gripales recurrentes; brotes asmáticos o incremento en sus problemas reumáticos. El enemigo silencioso que está empeorando la salud de la familia no es otro que su propia casa si ésta sufre de humedades.

Estudios científicos han encontrado evidencias suficientes que relacionan estas enfermedades con un ambiente húmedo. Las viviendas con alta concentración de humedad ambiental empobrecen la calidad del aire, convirtiéndose en un ambiente propicio para el crecimiento de hongos, mohos y ácaros. Estos gérmenes, cuando son respirados ocasionan problemas a nivel respiratorio que van desde rinitis, sinusitis hasta cuadros de asma bronquial. Además, el incremento de estos ácaros tiene una relación directa con el Síndrome del Edificio Enfermo (SEE). En España, un 30% de los edificios de nueva construcción y rehabilitados padecen el SEE.

En invierno aportamos vapor al cocinar, ducharnos, planchar, etc., y esta patología se genera debido por un lado, al aislamiento que bloquea la transpiración necesaria de los muros; y a no ser suficiente la ventilación natural ordinaria para airear bien las habitaciones. Esto conlleva que se produzca un excesivo nivel de vapor en el ambiente y se generen daños por condensación.

Murprotec, multinacional líder en Europa y en España en tratamientos definitivos contra las humedades estructurales, elimina definitivamente los problemas de condensación gracias a su puntera Central de Tratamiento de Aire (CTA) -un terminal patentado que optimiza las condiciones del ambiente interior renovando el aire de forma silenciosa- mejora la calidad e higiene del aire de la estancia donde se instala acabando con los problemas de humedades por condensación. Gracias a esta CTA las manchas de moho de las paredes desaparecen; se eliminan los vahos y secan los cristales; se evacúa el exceso de humedad del ambiente y se reducen las corrientes de aire frío y las diferencias de temperatura; se eliminan los componentes del aire que pueden provocar alergias; se purifica el ambiente y se eliminan los malos olores. Además de ahorrar considerablemente en la factura de calefacción.

Gente

EDITA: GENTE EN MADRID, S.L. • **DIRECCIÓN:** CONDE DE PEÑALVER, 17 – 1A. PLANTA – 28006, MADRID • **TELÉFONO:** 91 369 77 88 • **DEPÓSITO LEGAL:** M-18770-2013

GRUPO DE INFORMACIÓN GENTE · DISTRIBUCIÓN GRATUITA **Nº 979**

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

ferrovial
servicios