

## COMPRA VENTA DE LIBROS

COMPRAMOS LIBROS Y BIBLIOTECAS A DOMICILIO  
HACEMOS ENVÍOS NACIONALES E INTERNACIONALES

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

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

C/ Marqués de Viana, 52 - 28039 Madrid  
91.220.42.63 91.629.240.523 91.684.442.863

Open Market

SANIDAD | PÁG. 3

## Pasos a seguir si la covid-19 se cruza en nuestras vacaciones

Los contactos estrechos podrán volver a sus casas en determinadas condiciones

- Las farmacias ya venden test sin receta

ESPECIAL TOKYO 2020 | PÁGS. 12-14

## El coronavirus pone a prueba al espíritu olímpico

La sombra de la pandemia se deja notar en un evento que arranca este viernes 23



ENTREVISTA | PÁGS. 10 Y 11

## “Es injusto el trato que se está dando a la hostelería”

Chicote reflexiona sobre su trayectoria y los efectos de la pandemia al calor de su libro ‘Cocina de resistencia’



CHEMA MARTÍNEZ / GENTE

DESCUBRE LOS PARQUES DE AVENTURA EN LOS ÁRBOLES

RESERVAS

Tel.: 918 522 546

Fin de semana y festivos 680 628 348



En Pelayos y Cercedilla a 25 minutos de la M-40

- Circuitos de Aventura para todas las edades.
- Más de 100 juegos y 22 tirolesas en cada parque!
- Circuito MiniKids para niños de 4 a 6 años.
- Eventos de Empresa, Despididos de Soltera, Cumpleaños.
- 3 horas de aventura.

AVENTURA AMAZONIA  
DIVERSIÓN EN LOS ÁRBOLES



TE ATREVES CON EL NUEVO CIRCUITO CANOPY ??  
9 TIROL MAS SEGUROS. 460 M. TOTALES

[www.aventura-amazonia.com](http://www.aventura-amazonia.com)



## LA FRASE

"Rutte, que es un hijo de puta, va a vigilar los fondos para España"

**Rafael Arias Salgado**

Ni micrófonos cerrados ni conversaciones privadas. El exministro dejó este patinazo público en una jornada celebrada en Ávila esta semana.

## LA CIFRA

5,2

**El CIS abanica a Pedro Sánchez**

En caso de celebrarse unas elecciones generales en estos momentos, Pedro Sánchez tendría 5,2 puntos de ventaja respecto a Pablo Casado, a pesar de los indultos.

## EL PERSONAJE



**¿Medalla sin conciliación?**

Los protocolos de los JJOO provocan que Ona Carbonell tenga que interrumpir el periodo de lactancia de su hijo. La nadadora se ha quejado públicamente.

**EDITA:**  
GENTE EN MADRID, S.L.

**EDITOR:**  
FERNANDO IBÁÑEZ

**COORDINADORES DE REDACCIÓN:**  
FRANCISCO QUIRÓS  
JAIME DOMÍNGUEZ

**JEFE DE FOTOGRAFÍA:**  
CHEMA MARTÍNEZ

**JEFE DE MAQUETACIÓN:**  
CARLOS ZUGASTI

**MAQUETACIÓN:**  
ENRIQUE ALONSO

**SECRETARIA DE REDACCIÓN:**  
ELENA HORTA

**JEFE DE MARKETING:**  
RAFAEL VARA

**COORDINADORA DE PUBLICIDAD:**  
ANA SÁNCHEZ

**DISEÑO GRÁFICO:**  
PATRICIA MARTÍNEZ

**REDACCIÓN:**  
CONDE DE PEÑALVER, 17  
1A PLANTA  
28006, MADRID

**TELÉFONO:**  
91 369 77 88

**E-MAIL:**  
info@genteenmadrid.com

**CONTROLADO POR:**

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

ILUSTRACIÓN DE PORTADA:  
PCH.VECTOR / FREEPIK



**La tarifa eléctrica sigue dando disgustos**

## EL APUNTE

## Apaga y vámonos, que llega el mes de agosto

Semanalmente dedicamos este espacio para dar una visión crítica de alguno de los temas que marcan la actualidad. Permítanos que en esta ocasión hagamos una excepción. La vorágine informativa nos sigue dando razones para poner la lupa sobre asuntos tan importantes como el crecimiento de la tarifa eléctrica o la gestión de la pandemia, tanto a nivel nacional como regional, pero este número tiene como objetivo despedir al mes de julio con un aire veraniego y un punto desenfadado.

En GENTE nos marchamos de vacaciones hasta septiembre y lo hacemos con la sensación de haber vivido un curso realmente duro, especialmente cuando buena parte de la información que le traemos cada semana está bajo el prisma del coronavirus. Nuestro deseo es que la vacunación avance a un ritmo tan bueno para que, a partir de ahora, podamos centrarnos en otros aspectos que también marcan nuestro día a día como ciudadanos. Esa sí que sería la mejor vuelta posible a la normalidad. Mientras tanto, disfrute de las vacaciones, si es que las tiene, y recuerde que, a pesar de todo, ese maldito virus sigue conviviendo entre nosotros, así que, precaución. Que este verano de 2021 sea inolvidable, pero solo por buenos motivos.

## LA FOTO DE LA SEMANA



**Para viaje de vacaciones el de Jeff Bezos**

Once minutos. El magnate Jeff Bezos invirtió ese tiempo en realizar un vuelo espacial acompañado de otras tres personas. "Quiero agradecer a todos los empleados y clientes de Amazon porque habéis pagado todo esto", afirmó. Algunos sueños son también cuestión de dinero.

## EL SEMÁFORO



**Otra pandemia para la que sí hay remedio**

Los accidentes de tráfico suelen dejar un balance de víctimas preocupante en esta fase del año. Recuerde evitar distracciones al volante y respetar los límites de velocidad.



**Los pronósticos no pincharon en hueso**

El ritmo en el suministro de dosis invita a pensar que se llegará a mediados de agosto con el 70% de la población vacunada. A pesar de ello, sigue la polémica sobre el reparto a las CCAA.



**Una buena ocasión para cambiar de aires**

Agosto, el mes por antonomasia de vacaciones en nuestro país, está a la vuelta de la esquina. Más allá del destino, lo importante es desconectar y recargar pilas para el próximo curso.



@gentedigital

## SANIDAD | VACACIONES CON COVID-19

# ¿Qué pasa si damos positivo fuera de casa?

El Ministerio de Sanidad contempla la posibilidad de que los contactos estrechos se puedan volver a sus domicilios en vehículos particulares ● Los contagiados se tienen que quedar en su destino

POR JAIME DOMÍNGUEZ (@JaimDominguez)

**E**l segundo verano pandémico avanza y se aproxima el mes de agosto, el periodo en el que más personas abandonan sus lugares habituales de residencia para disfrutar de sus vacaciones estivales. Muchas de ellas se preguntan qué pasa en el caso de que la covid-19 se cruce en su camino durante sus días de asueto, y la verdad es que las respuestas no son nada claras. El Ministerio de Sanidad actualizó el pasado 5 de julio su Estrategia de Detección Precoz, Vigilancia y Control de la epidemia, un documento en el que despeja algunas de las dudas que nos pueden surgir en esta época de desplazamientos masivos, pero no todas.

El caso que nos ocupa, el de las personas que no están en sus domicilios habituales, no se cita hasta la página 16 de este documento, cuando se trata sobre el lugar en el que se ha de hacer la cuarentena si se ha tenido un contacto estrecho con alguien que ha dado positivo en una prueba de detección. En concreto, se apunta que “a las personas desplazadas fuera de su localidad de residencia en el momento de ser identificadas como contactos, se permitirá el retorno a su lugar de residencia para la finalización de la cuarentena, siempre y cuando el alojamiento previsto en su lugar de residencia garantice las condiciones necesarias para la cuarentena,

el desplazamiento se realice en un medio de transporte privado, se pueda garantizar el cumplimiento de todas las medidas de precaución establecidas para el manejo de contactos durante el trayecto y se haya informado y autorizado el desplazamiento por las autoridades de salud pública implicadas”.

Para ello, tendrá que firmar un documento de declaración de responsabilidad que se puede descargar en la web del Ministerio de Sanidad.

### Sin instrucciones

Lo que la estrategia no especifica es qué hacer si el ciudadano está fuera de su casa y da positivo en un test de detección de covid-19. Al no haber instrucciones sobre una posible vuelta a casa, se entiende que tendrá que quedarse aislado en el lugar en el que está de vacaciones y ponerse en contacto



A punto de llegar el segundo agosto pandémico

LOS CONTACTOS TENDRÁN QUE FIRMAR UNA DECLARACIÓN RESPONSABLE

con las autoridades sanitarias de esa comunidad autónoma. El Gobierno central no resuelve de esta manera los problemas que pueden surgir si esa cuarentena excede el tiempo que tiene contratado en su residencia vacacional, por ejemplo, un hotel.

### MEDIDA PIONERA

## Valencia obligará a los contagiados a permanecer en sus hoteles

Ante la falta de concreción de la normativa del Ministerio de Sanidad sobre los pasos a seguir por los turistas infectados, las comunidades autónomas están dando sus propios pasos en este sentido. La primera ha sido la valenciana, que ha firmado esta semana un acuerdo con la patronal hotelera HOSBEC para garantizar la seguridad de los visitantes y ofrecerles cobertura durante su estancia en el destino en el caso de que tengan que guardar cuarentena.

Los turistas contagiados por covid-19 deberán aislarse durante diez días en el alojamiento reglado donde se hospeden, recuerda la Generalitat. No podrán compartir habitación con personas no confirmadas de contagio, salvo menores o dependientes, y las visitas quedarán limitadas a las esenciales de vigilancia sanitaria.

### Gastos

No estarán cubiertos los traslados que pueda requerir el turista durante su aislamiento ni una vez finalizado, tampoco las pruebas diagnósticas o gastos médicos derivados, ni la consumición, gastos de lavandería o cualquier otro servicio extraordinario.

### SANIDAD | TRAS MESES DE REIVINDICACIONES

## Los test de detección rápida, en farmacias y sin receta

Se trata de pruebas de antígenos y de anticuerpos ● Cuestan entre 8 y 12 euros y el positivo hay que confirmarlo con una PCR

Otra de las grandes novedades de este verano respecto al del año pasado, al margen de la vacunación, será la posibilidad de adquirir test de detección rápida de covid-19 en las farmacias sin la necesidad de llevar una receta médica.

El Consejo de Ministros aprobó en su sesión de esta semana esta posibilidad, que diversos sectores llevaban reclamando desde el inicio de la pandemia y a la que el Gobierno central se había resistido hasta el momento. Los test se pue-



Los test ya se pueden comprar en la farmacia

den comprar libremente desde este jueves y su precio oscila entre los 8 y los 12 euros, una cantidad ligeramente superior a la de otros países de nuestro entorno, donde rondan los 5 euros o directamente son gratuitos.

### Tipos

Las pruebas que se han puesto en el mercado son de dos tipos: las de antígenos y las de anticuerpos. Las primeras, que se hicieron populares durante la segunda y la tercera ola, tienen dos clases: las de hisopo y las de

saliva. En ambos casos, su función es la de detectar la presencia del virus en las vías respiratorias altas, fundamentalmente en la nariz y en la boca. En caso de dar positivo, hay que avisar al centro de salud para que hagan una prueba PCR que confirme el diagnóstico.

En cuanto a las de anticuerpos, no son tan útiles para saber si tenemos una infección activa en el momento en el que nos hacemos la prueba, sino que dan información sobre si la hemos tenido en un momento pasado.



**COSTA DE LA LUZ:** Localidades como Conil de La Frontera o Zahara de los Atunes (Cádiz) reciben miles de reservas cada año. Su ubicación, la más meridional de la Península, y su magnífico clima y gastronomía, la han hecho ser una de las más solicitadas.



**COSTA BLANCA:** Benidorm lidera las reservas de este litoral alicantino, pero otros destinos emergentes como Jávea o Dénia reciben, cada vez más, las miradas de los viajeros. 200 kilómetros de costa, aguas cristalinas y calas paradisíacas.



**COSTA CÁLIDA:** Con más de 250 kilómetros de playas y calas, esta costa murciana es la más cálida del Mediterráneo con 5 grados más de temperatura que en el resto. Su media anual de 19°C y las pocas precipitaciones la convierten en un destino ideal.

## SOL Y PLAYA | PREFERENCIAS

# Los destinos nacionales más demandados

La Comunidad Valenciana y Andalucía lideran las reservas, según los datos de Weekendsk.es ● La costa Brava, del Sol y Daurada son las preferidas en Buscounhollo.com

POR M. A. N (@gentedigital)

Los españoles quieren ir retomando, poco a poco, los hábitos anteriores a la expansión de la pandemia y ya vuelven a mirar a la costa como destino para pasar sus vacaciones de verano, tras un 2020 atípico. Según datos de Weekendsk.es, portal especializado en escapadas temáticas, en 2021 se ha visto un notable descenso en el precio de los viajes en el Norte de España con respecto a años anteriores, concretamente en Galicia, Cantabria, País Vasco y Asturias, mientras que la Comunidad Valenciana y Andalucía lideran el ranking de las ventas con un 22% del total cada una, con Alicante (18%) como provincia favorita. Detrás se sitúan Cataluña (18%), con Girona como principal exponente (8%), Castilla y León (6%) y Cantabria (5%).

### A orillas del Mediterráneo

Por otro lado, el ranking de costas nacionales que acaparan un mayor número de reservas de la agencia online Buscounhollo.com sitúa por encima del resto a la Costa Brava, la Costa del Sol y la Costa Daurada, seguidas de las de Almería, Maresme, de La Luz, Blanca y Cálida.



**COSTA BRAVA:** Lloret de Mar o Tossa de Mar, ambos en Girona, son los municipios de este litoral preferidos por los veraneantes. Esta costa catalana, que comienza en Blanes y llega a la frontera con Francia, lidera las reservas y cada vez seduce a más viajeros, gracias a sus pueblos con encanto, rincones naturales y calas de agua transparente.



**COSTA DEL SOL:** A orillas del Mediterráneo y con más de 150 kilómetros de litoral es una de las zonas turísticas más consolidadas de Europa gracias a localidades malagueñas de Marbella, Benalmádena, Torremolinos o Nerja.



**COSTA DAURADA:** Salou o La Pineda son las localidades preferidas en el litoral de Tarragona gracias a sus playas, 'resorts', naturaleza, patrimonio y oferta de ocio donde destacan los parques temáticos



**COSTA DE ALMERÍA:** Tiene un clima agradable todo el verano y 13 municipios diversos donde desconectar y recargar energías. Entre ellos, destacan en reservas localidades como Roquetas de Mar.



**COSTA DE MARESME:** Las playas situadas a pocos kilómetros del Norte de Barcelona son también una opción ideal para pasar unos días de desconexión sin alejarse demasiado de la gran ciudad.



O<sub>2</sub>

## Fibra, móvil y sencillez

Imagina una compañía de fibra y móvil  
capaz de hacer que sus clientes se sientan así.  
Tienes alas ¿no las vas a usar?



[o2online.es](http://o2online.es)

1551



Un tercio de los conductores reconoce no realizar las revisiones indicadas por el fabricante

## CONSEJOS | PARA EVITAR CONTRATIEMPOS

# Claves para que las vacaciones vayan sobre ruedas

Casi el 90% de los españoles utilizará el coche para llegar a su destino • Las altas temperaturas estivales aumentan el riesgo de sufrir una avería

POR M.A.N. (@gentedigital)

## AUMENTO DEL GASTO | ENTRE EL 5% Y EL 8%

### El mal uso de la refrigeración incrementa el consumo

Acierto.com asegura que la conducción y el uso eficiente del aire acondicionado podría suponer el ahorro de hasta 1.000 euros anuales

Conducir y usar el aire acondicionado de forma eficiente podría ahorrar 1.000 euros en combustible al año y un mal uso de la refrigeración podría incrementar el consumo de carburante entre el 5%

y el 20%. Así lo asegura Acierto.com, que añade que tenerlo encendido de forma continuada elevaría el gasto en un 8%. Por este motivo, considera imprescindible utilizarlo solo cuando sea necesari-

**C**asi el 90% de los españoles utilizará el coche para llegar al destino elegido, preferentemente nacional, según el comparador de seguros de coche Acierto.com, en unas vacaciones caracterizadas por la reactivación de la movilidad, pero que seguirán marcadas por la persistencia de la pandemia a pesar del avance de la vacunación.

Pero para que los esperados días de descanso no se conviertan en una pesadilla, es necesario poner a punto nuestro vehículo antes de coger el volante teniendo en cuenta que el verano aumenta el riesgo de sufrir una avería debido a las altas temperaturas estivales y el esfuerzo al que se somete el vehículo en los desplazamientos largos, apunta el portal de compraventa de vehículos usados OcasiónPlus.com.

## ENCUESTA

### Casi la mitad solo va al taller en caso de avería

Una encuesta elaborada por Acierto.com apunta a que la cuarta parte de los conductores no prepara su coche antes de salir de viaje o realizar un desplazamiento largo. Y que hasta el 49,1% solo lleva el coche al taller cuando detecta algún problema. Además, un tercio de los preguntados reconoce no realizar las revisiones indicadas por el fabricante.

COMPROBAR LOS NIVELES Y EL ESTADO DE LOS NEUMÁTICOS ES IMPRESCINDIBLE

UNA BUENA TEMPERATURA EN EL VEHÍCULO EVITA LA FATIGA AL VOLANTE

Antes de salir de viaje es aconsejable comprobar los niveles, que tienden a reducirse y a evaporarse con más facilidad, ya que el descenso del líquido anticongelante o del de frenos pueden afectar al motor de forma irreversible. Además, es necesario tener en cuenta el desgaste de la banda de rodadura y la presión de los neumáticos. Debido al rozamiento de las ruedas y los discos, y al calor; la efectividad de la frenada podría reducirse.

## Recomendaciones

Por otro lado, es recomendable revisar las gomas de limpiaparabrisas, el sistema de refrigeración, los frenos y los amortiguadores y también poner a punto el aire acondicionado, a través de la limpieza de los filtros y de la comprobación de que no hay pérdidas de gas. "Se trata de algo fundamental, pues ayuda a mantener una adecuada temperatura dentro del vehículo. Y esto es clave a la hora de evitar la fatiga al volante", explican en Acierto.com.

Por último, es importante conocer las coberturas contratadas en el seguro del automóvil, en el caso de tener una avería en carretera.



Es recomendable no bajar la temperatura de los 20 grados

rio y recomienda apagarlo en ciudad a bajas velocidades y abrir las ventanillas. Al respecto, los responsables del comparador de seguros dicen que es importante enfriar el coche unos minutos para que el sistema de refrigeración trabaje menos.

## Entre 20 y 24 grados

Además, explican que es clave mantener los filtros limpios y ajustar la temperatura entre los 20 y 24 grados. "Cuando bajamos de esta temperatura, el gasto puede aumentar un 10%", apuntan.



'SMARTPHONES' | RECOMENDACIONES

# La tecnología, a sol y sombra

El informe 'What Workers Want 2020' establece que 1 de cada 2 españoles no deja a un lado el trabajo ni siquiera en vacaciones

M.A.N.  
@gentedigital

El informe 'What Workers Want 2020', elaborado por Hays, arroja que 1 de cada 2 españoles no desconecta del trabajo durante las vacaciones. Además, refleja que el porcentaje de empleados que afirma vivir conectado las 24 horas a su trabajo asciende al 79%, un 10% más con respecto a principios de 2020 (Informe 'COVID-19 Global Impact' de Cigna).

Además, el sexto estudio 'Consumo de Medios en Vacaciones' establece que el 97% de los españoles que sale de viaje se conecta a Internet en algún momento durante su estancia fuera del hogar. De igual modo, señala que, aunque el 58% admite que su consumo es menor que el de un día cualquiera fuera del periodo vacacional, el 98% que se conecta a Internet uti-

liza un dispositivo móvil para acceder a la red. Celside Insurance ofrece cinco consejos para alcanzar una desconexión real durante las vacaciones:

**Testigo y no protagonista:**

El móvil puede immortalizar paisajes y momentos y servir de guía para llegar al lugar. Pero hasta ahí su protagonismo. Desconectar de la rutina también es hacerlo de la conexión a las redes y al ocio online. Tras un año de pandemia, un 30% de los españoles afirmó que emplea más de 4 horas de conexión a ocio online, según un estudio de Celside Insurance.

**Ejemplo de moderación:**

Los hogares están más conectados que nunca y por ello es importante recordar que los padres deben seguir predicando el buen ejemplo

de conexión, en tiempo y en uso, para promover un consumo moderado e inteligente. El 73% de los consumidores invirtieron en dispositivos para la conexión, siendo los 'smartphones' y accesorios como 'webcams' o micrófonos los más demandados.

**'Fuera de la Oficina':**

Un 67% de los españoles ha teletrabajado en el último año y, tras un curso laboral inten-



Los ordenadores forman parte de nuestra rutina

so, es el momento de activar la respuesta automática para informar de la ausencia vacacional y desconectar de la conexión al teletrabajo.

**Sin notificaciones**

Silenciar las notificaciones de las aplicaciones de mensajería, redes sociales, correo, banca, lectores QR, etc... que forman parte del contenido del móvil puede ser una buena forma de concentrarse.



**CAMPAÑA DE SENSIBILIZACIÓN**

**Uso sin abuso del móvil en verano**

'10 Trucos para reducir el uso del móvil' es la campaña de sensibilización de Fundación MAPFRE, Twitter y PantallasAmigas con consejos para utilizar el 'smartphone' de manera más adecuada. Entre ellos, destacan desactivar el móvil desde antes de cenar hasta después de desayunar.



## MODERNIZACIÓN DE CERCANÍAS VERANO 2021

ADIF realizará en julio y agosto de 2021 trabajos de mejora en la estación de **Recoletos**, del núcleo de Cercanías Madrid.

El calendario y Plan Alternativo de Transportes (PAT) para las obras es el siguiente:

### OBRAS ESTACIÓN DE RECOLETOS

Duración: Del 24 de julio al 29 de agosto. Cierre de la estación y se suspende el servicio de trenes en **Recoletos**.

Lineas afectadas:

- C1 Príncipe Pío-Atocha-Chamartín-Clara Campoamor-Aeropuerto T4
- C-2 Guadalajara-Alcalá de Henares-Atocha-Chamartín-Clara Campoamor
- C-7 Alcalá de Henares-Atocha-Chamartín-Clara Campoamor-Príncipe Pío
- C8 Cercedilla-Villalba-Chamartín-Clara Campoamor-Atocha-Alcalá de Henares-Guadalajara
- C10 Villalba-Príncipe Pío-Alcalá de Henares-Chamartín-Clara Campoamor-Aeropuerto T4

**Plan Alternativo de Transporte:**

Las líneas C1 y C10, así como las que cubren el tramo de Henares (C2 y C7) finalizarán su itinerario recorrido en Atocha. Los trenes de la línea C8 finalizarán su recorrido en Nuevos Ministerios, y los procedentes de Aeropuerto T4 finalizarán su recorrido en Chamartín-Clara Campoamor. Se mantendrá el servicio habitual de la línea C7 Guadalajara-Chamartín por vía de contorno.

Se dispondrá de un Servicio Especial de Autobuses que realizarán el recorrido Atocha-Recoletos-Nuevos Ministerios en ambos sentidos, a la costa opcional para el cliente durante la obra.

### INFORMACIÓN AL CLIENTE

Las estaciones afectadas contarán con personal de atención al cliente para informar de las opciones de transporte y medidas previstas en la planificación de las obras.

## MÁS INFORMACIÓN

EN LOS DISTINTOS PUNTO DE ATENCIÓN AL USUARIO:



PERSONAL EN ESTACIONES



LLAMADAS DE RECORDATORIO



EN PANTALLAS



EN TWITTER @renfeMadrid



## SEGURIDAD | CONSEJOS

# Claves para evitar los ahogamientos de los menores en este verano

La empresa Abrisud lanza una serie de recomendaciones, entre las que destaca la importancia de la vigilancia

- Los elementos del entorno también son primordiales

POR GENTE (@gentedigital)

La pandemia ha cambiado nuestros comportamientos en múltiples aspectos de nuestras vidas e incide también en las rutinas de recreo y baño y este verano, la tendencia parece indicar que las zambullidas se producirán más que nunca en las piscinas privadas o en espacios acuáticos apartados en los que se buscan zonas menos comprometidas desde el punto de vista sanitario, pero que no siempre son los más seguras para la actividad en el agua. Dentro de su filosofía de prevención, Abrisud, la empresa líder en cubiertas de piscina y especialista en seguridad infantil comparte un decálogo de recomendaciones.

## 1:

### Supervisión:

El principal consejo es la vigilancia continua de los menores, una labor para la que se recomienda que los adultos se turnen, ya que es más difícil que una sola persona pueda mantener la atención durante todo el tiempo.

## 2:

### Al alcance del brazo:

En los menores de 5 años, lo aconsejable es practicar la llamada 'supervisión al alcance del brazo', es decir, que el adulto esté a una distancia del niño suficiente para que permita alcanzarlo de inmediato en todo momento.

## 3:

### Chaleco salvavidas:

Como elemento de flotación y seguridad solo se recomienda que los niños usen en el agua un chaleco sal-

vavidas adaptado a su edad y talla, debidamente homologado, y cuyas instrucciones de uso proporcionen la información necesaria para su correcta utilización en los pequeños. Manguitos, flotadores y otros elementos inflables o sin garantía de homologación nunca deben utilizarse como elemento de seguridad para los pequeños, en su caso, solo de forma puntual como un elemento lúdico y extremando la supervisión de los adultos.

## 4:

### Seguridad del entorno:

La empresa aconseja recorrer el mismo camino que realizarán los niños cuando se desplacen de la casa a la piscina, lo que permitirá detectar riesgos y evitar accidentes. Los niños en ningún caso deben acceder solos a la zona de baño y por ello es importante que las piscinas cuenten con elementos de seguridad pasivas que evi-



La vigilancia es clave para evitar ahogamientos

ten el contacto del menor con el agua, como vallas o cubiertas y que impidan que los menores puedan acceder en caso de descuido. Son muy recomendables las medidas de seguridad activas, como alarmas perimetrales y de inmersión, que avisan si ha habido un contacto con el agua, por lo que el tiempo de reacción es menor. Estas medidas de seguridad son obligatorias en otros países como Francia, Italia, Bulgaria o Noruega. En España no son obligatorias, pero sí recomendables.

## 5:

### Responsabilidad del niño:

Hay que hacer hincapié también en la importancia de que los niños tomen conciencia de su propia seguridad: aprender a nadar, tener comportamientos adecuados en los entornos acuáticos y no jugar con los componentes de la piscina, desagües o drenajes, son fundamentales para disminuir riesgos.

## 6:

### Equipamiento:

La Asociación Española de Socorrismo (AETSAS) se une a las recomendaciones para tener una piscina residencial más segura y enfatiza que es recomendable disponer de un equipo de rescate básico que conste de boya o salvavidas de repuesto y una pértiga. Para facilitar una respuesta lo más rápida posible, una buena recomendación es colocar un cartel con los teléfonos de Emergencias, Policía Nacional, Guardia Civil, Policía Local e Información Toxicológica.

## LAS CIFRAS

### 58%

#### Piscinas

Es el emplazamiento con más sucesos luctuosos

### 73%

#### Niños varones

Tres de cada cuatro fallecidos eran niños

### 71%

#### Verano

Es la estación con una mayor número de decesos

### 56

#### Andalucía

Es la comunidad con más sucesos entre 2013 y 2020

### 10 a 17

#### Años

Es la franja de edad más peligrosa en los menores

## SUCESOS | LA CARA AMARGA DEL VERANO

# Quince menores ahogados en lo que va de año 2021

Es una cifra superior a la de 2020, pero similar a la de años anteriores ● La mayoría fue en lugares en los que no había vigilancia

En este primer semestre del año han fallecido al menos 15 menores ahogados en España, una cifra superior a la registrada el pasado verano en estas fechas, pero que está en línea con los da-

tos registrados en años anteriores, según revela el 'Informe de ahogamiento de menores en entornos acuáticos' del proyecto de investigación Ahogamiento.com realizado por la Asocia-



Pantano de San Juan

ción Española de Socorrismo (AETSAS) y la Universidad de Cantabria con el apoyo de Abrisud y que comprende un exhaustivo análisis de los ahogamientos producidos en España en los últimos ocho años.

Estos decesos ocurrieron principalmente en espacios sin vigilancia, como pantanos, pozas, embalses o ríos. Aunque muchos incidentes se producen fuera de las temporadas en que hay servicio de socorrismo, la realidad es que suponen el 61% del total.



SOCIEDAD | ESTUDIO DE LA FUNDACIÓN AFFINITY

# La pandemia frenó el abandono de animales

Las medidas restrictivas fueron el principal motivo del primer descenso en los últimos años • La tendencia fue muy diferente entre perros y gatos, según un informe

GENTE @gentedigital

Las protectoras españolas recogieron 162.000 perros a lo largo de 2020, un 11,5% menos que el año anterior, según datos de la nueva edición del estudio ‘El Nunca lo Haría’ 2020 de la Fundación Affinity. Aunque se trata del primer descenso registrado en años, los expertos de este organismo advierten de que se trata de un hecho coyuntural. Por un lado,

la llegada de perros a las protectoras españolas solamente se redujo significativamente en los meses de más restricciones en la movilidad (marzo, abril, mayo, octubre y noviembre), y, por otro, la cifra de animales que se perdieron y fueron devueltos a sus familias se ha reducido (pa-

## 11,5%

**Descenso**  
En el número de perros que entraron en las protectoras en el año 2020

sando del 23% al 15%). Estos datos sugieren que la mayor parte del descenso de entradas a las protectoras se debió a una bajada de los perros perdidos.

“Las restricciones a la movilidad han generado una disminución de la entrada de perros en los refugios. Por un lado, puede deberse al efecto disuasorio de las restricciones de cara al abandono del animal, pero principalmente concuerda con una disminución de los perros devueltos a sus familias que asumimos en su mayoría como animales perdidos”, explica Isabel Buil,



Las protectoras recibieron menos animales en 2020

## 15%

**Devueltos**  
Fueron perros que regresaron con sus familias, ocho puntos menos que en 2019

directora de Fundación Affinity.

**Los gatos**

La realidad ha sido muy distinta según la especie. Mientras la llegada de perros disminuyó, la entrada de gatos se

mantuvo estable: las protectoras españolas recogieron alrededor de 124.000 gatos el año pasado, una cifra muy similar a los atendidos en 2019. En marzo, abril y mayo la entrada de gatos sí disminuyó por las restricciones.

**gafas.es** ¡EL FUTURO DE LA ÓPTICA YA ESTÁ AQUÍ!

Experimenta en primera persona el nuevo concepto de óptica:  
¡Visita nuestra nueva tienda totalmente digitalizada en Boadilla del Monte!

Gracias a la digitalización de nuestros servicios, en gafas.es encontrarás las gafas perfectas para ti hasta un 70% más baratas que otras marcas.

**¡Llévate ahora!**

Dos gafas progresivas por solo:

129€\*

Dos gafas monofocales completas solo:

59€\*

**¡Monturas y revisión visual incluidas!**

¡Llama ahora!

900 82 35 26

**¿A qué esperas?** Escanea el código QR o llámanos al teléfono 900 82 35 26, pide tu cita y pásate por la óptica para realizarte la revisión visual y probarte las monturas que quieras. Este es el nuevo concepto de gafas.es y ¡ahora está más cerca que nunca!

**Nos puedes encontrar en:**

**gafas.es Boadilla**  
 Centro Comercial UP Plaza  
 Calle Reina Victoria Eugenia, 50 - 28013 Boadilla del Monte (Madrid)  
 Teléfono: 900 82 35 26  
 Información: 91 463 40 00 y 900 82 35 26

**Así de fácil es tu compra en gafas.es**

Regístrate en la tienda online, regístrate y recibe tu código QR

Llévate el código QR a la óptica y disfruta así de una revisión visual gratuita

¡Haz tu pedido con seguridad y garantía de satisfacción incluida!

\*El precio incluye monturas progresivas flexibles de nuestra propia marca en titanio 1,5 y lente de alta tecnología, y tratado con 100% protección solar y filtro de rayos UV en ambas caras. Incluye un par de lentes progresivas. Si se quiere añadir algún otro tipo de gafa progresiva por pagar la diferencia. La oferta incluye dos monturas y elegir de nuestra colección misma día en 20€. Cada año, la disponibilidad puede variar entre países. Ambas gafas deben ser para la misma persona y hacerse los dos pedidos en el mismo día. Seguro de gafas durante el año contra daños e hurtos y moneda o cambio de graduación de al menos 0,25pt. con una franquicia del 75% del coste de reparación. Garantía de satisfacción con derecho a cambio de producto por otro progresivo o otro tipo de gafas o devolución de dinero. La oferta garantiza el precio siempre que se pague el precio de salida. Revisión incluida en el precio de compra. Control de calidad de la fabricación y ajuste individual de cada ojo o diferentes colores de monturas. No se entrega la montura por separado ni se descuentan los gastos de transporte de las lentes. Oferta válida hasta el 30/09/2021. Fecha de registro o hasta agotar existencias. Gafas de Revisión Óptica SL, se reserva la posibilidad de prolongar la vigencia de esta promoción. No acumulable con otros descuentos especiales. Una oferta de Gafas.es Red de Ópticas SL, S.L. C/Carretera Logroño-Herminio s/n, 50110 Gabarrón de Torres, España. El descuento mínimo de cada tarjeta de la oferta es de 10€. Una tarjeta de cada 100€ recibirá un descuento de 5€, una de cada 100€ recibirá un descuento de 10€, y una de cada 100€ recibirá un descuento de 15€. Este descuento se aplicará a las gafas progresivas flexibles.

## ALBERTO CHICOTE

# “Si mañana actúo igual que en el 2019, es que no he aprendido de todo esto”

De las recetas que hacía durante el confinamiento, el chef madrileño acabó dando forma a un libro, 'Cocina de resistencia' • Mientras aborda nuevos proyectos, aboga por reconocer la labor de la hostelería y ayudar al sector

POR FRANCISCO QUIRÓS SORIANO (@franciscoquiros) | FOTO DE CHEMA MARTÍNEZ

**S**i algo identifica, por encima de cualquier otro aspecto, a Alberto Chicote es, sin duda, su amor por la cocina. Esa pasión le llevó en su momento a abrir diversos restaurantes, como Yakitoro o Puertalsol, mientras ampliaba su radio de acción en el mundo de la televisión. 'Pesadilla en la cocina' o '¿Te lo vas a comer?' le han hecho, si cabe, un poco más popular. Recientemente daba otro nuevo paso con 'Cocina de resistencia', un libro que desgranamos con él en esta entrevista a fuego lento y que sirvió para hincarle el diente a la gastronomía en general y a la vida en particular. Buen provecho.

**Habías escrito cuentos y un libro de 'Pesadilla en la cocina', en cambio 'Cocina de resistencia' trata sobre recetas más clásicas. ¿Cómo surgió la idea?**

El proceso de elaboración ha sido muy curioso, porque primero no surge de querer hacer un libro. El 14 de marzo nos metimos todos en casa por el confinamiento e hice lo mismo que el resto del mundo: cocinar todos los días. Ante esto, me puse a colgar en redes sociales los platos que iba haciendo. Vi que había gente que me lo agradecía sobre todo por la tesitura de que, al menos en esos momentos,

tenían que cocinar en casa, mañana y noche, siete días por semana, y eso hacía que el repertorio que manejan empezaba a cojear. Así empecé a hacer recetas todos los días, hasta unas 150, y vi que la respuesta de la gente era muy buena. Con eso ya estaba feliz. Pasado todo eso, cuando dejé de publicar diariamente y todos comenzamos a dedicarnos mucho más a nuestras cosas, había gente que me preguntaba por cómo conseguir las recetas que pu-

bliqué un día concreto. Como soy muy lector y el libro es un producto que siempre me ha impuesto mucho respeto, creía que podía ser un proyecto muy chulo. Entonces hablé con la Editorial Planeta y me trasladaron que la idea les gustaba mucho. Como podíamos obviar la limitación de caracteres de Instagram, reescribí todas las recetas y lo hice todo casi desde cero. Mientras iba escribiendo, me venían a la mente aspectos relacionados con esta receta, cómo aprendí a hacerla, reflexiones... Envié el material a unos cuantos amigos en los que tengo mucha confianza. Todos me dijeron que lo de la receta les gustaba mucho, pero que lo que más les molaba eran todas esas vivencias adicionales. La idea no es hacer un libro sobre la cocina que yo hago, sino sobre lo que cocino en casa, la cocina que cualquiera puede hacer con los productos que tiene en el súper debajo de casa.

**Además, el libro tiene una preciosa finalidad...**

Un día estaba dando vueltas a esto junto a mi mujer, en casa, y comentaba que hemos echado una mano a mucha gente, pero estoy hartado de ver en la televisión que hay mucha gente en este país que ni siquiera tiene para cocinar y no sé cómo ayudarles. Hablé con José Andrés, que tiene el maravilloso proyecto de 'World Central Kitchen', y le dije que le iba a donar todos los beneficios para que dé de comer a gente

“EN EL LIBRO NO SOLO APARECEN LAS RECETAS, SINO VIVENCIAS PERSONALES”

“LA IDEA ES QUE CUALQUIERA PUEDA COCINAR CON PRODUCTOS COTIDIANOS”

“LOS BENEFICIOS SE DONAN A 'WORLD CENTRAL KITCHEN', DE JOSÉ ANDRÉS”

“COCINAR MUCHO SIEMPRE ES SINÓNIMO DE VIVIR MÁS Y MEJOR”

que lo necesita. Me lo agradeció muchísimo. Es como redondearlo todo y que el esfuerzo vaya dirigido a lo que quería desde el principio: ayudar a la gente. No puedo estar más feliz.

**Con el confinamiento y el teletrabajo, pasamos más tiempo en casa. ¿Ha pues- to esto más en valor si cabe la cocina?**

Es cierto que en nuestro ritmo habitual de vida hay mucha gente que no tiene

tiempo para cocinar. Cocinar mucho siempre es vivir mejor. No es lo mismo comer cocina precocinada o cosas que calientas para salir del paso que comer platos que haces tú. Aparte, soy un ferviente defensor y creyente de que no toda la cocina necesita mucho tiempo y, sobre todo, que ofrecer a la gente que más quieres, que normalmente son quienes viven contigo, el resultado de tu esfuerzo y de tu dedica-



ción es lo mejor que puede haber.

**En mayor o menor medida, todos hemos pasado más tiempo del habitual en la cocina por la pandemia. ¿Consideras que esta experiencia servirá para que se valore más la labor de un chef?**

No lo creo. Sí vamos a valorar todos el momento de disfrutar de la restauración, sin embargo, a nivel global, creo que es algo pasajero. En cuanto llegue el momento en el que nos volvamos a habituar a ir a los restaurantes, no soy tan optimista. Ya nos hemos olvidado y hace bien poquito de ello, que hubo muchos establecimientos que abrieron sus puertas durante el confinamiento del modo más altruista posible para poder dar de comer a gente que lo necesitaba. Nos hemos olvidado y es injusto, hay gente pasándolo terriblemente mal ahora que en su día pusieron todo de su parte, lo que no hicieron aquellos que sí debían, y ahora nos hemos olvidado de ellos. Ya lo he dicho en varias ocasiones y lo diré mil veces más: en el momento en el que la hostelería española se volcó, lo agradecemos mucho, pero ese agradecimiento solo fue verbal. Ahora muchos lo están pasando mal y nadie les echa una mano. Quienes tienen que hacer frente a las cosas, no están a la altura, pero desgraciadamente a nadie nos sorprende. Eso es lo peor: no nos han decepcionado, ya nos lo esperábamos.

**A nivel personal, ¿este periodo de la pandemia te está dejando alguna lección o reflexión?**

Días atrás alguien me preguntaba si creía que las cosas volverían a ser como antes. Por favor, ojalá que no sea así. Tenemos que hacer lo posible para que cuando pase todo esto hayamos aprendido algo. Si yo, Alberto Chicote, dentro de un año pienso y actúo como en el 2019, es que he perdido dos años de mi vida. Si ha pasado todo esto y no hemos aprendido nada, es que hemos dejado pasar una gran oportunidad para madurar a nivel social. Sinceramente, me asusta mucho pensar que es así.

## PROYECTOS | TRABAJO EN EL HORIZONTE

### Nuevas andanzas en la pequeña pantalla

El cocinero ya se encuentra inmerso en la grabación de programas como '¿Te lo vas a comer?' • También tiene previsto comenzar en breve el rodaje de una nueva temporada del mítico 'Pesadilla en la cocina'

Una vez culminado el proceso de creación de 'Cocina de resistencia', Alberto Chicote ya tiene entre manos otros proyectos, esta vez televisivos.

“Sobre '¿Te lo vas a comer?', comenzamos a grabar a comienzos de mayo la cuarta temporada. Cuando acabemos esto, seguramente inicia-

remos 'Pesadilla en la cocina', del que tendríamos que haber empezado a grabar ya la octava temporada, pero no pudimos, las circunstancias

se nos vinieron encima”, explica.

Sobre otros formatos audiovisuales, el chef reconoce que “no sé tanto sobre este mundillo como para decir qué voy a hacer, así que me guío o dejo enamorar por las cosas que me proponen aquellos que sí saben de esto”. Eso sí, lamenta que 'Auténticos' no tenga nuevas entregas: “Me da más rabia aún que no haya gente viéndolo”.

#### UN VIAJE ÍNTIMO:

El cocinero madrileño acompaña a las recetas de algunas anécdotas personales y familiares que le evocan esos platos

“HAY GENTE EN LA HOSTELERÍA PASÁNDOLO MAL Y QUE EN SU DÍA LO DIERON TODO”

“ME ASUSTA PENSAR QUE NO SAQUEMOS LECCIONES DE TODO ESTO”

**RESIDENCIAS PARA MAYORES  
Y CENTROS DE DÍA**

**SEGURIDAD REFORZADA FRENTE A COVID-19**

901 30 20 10  
WWW.AMAVIR.ES

f t i m l s p

**OPINIÓN CONTRARIA:**

Ante el contexto actual, buena parte de la población nipona se ha mostrado contraria a los Juegos.

demia que ha alterado todos los órdenes de la vida cotidiana hasta tal punto que incluso ha variado el concepto de Olimpiada. Ese ciclo se ha visto ampliado a cinco años por la entrada en escena del coronavirus, un factor que hasta última hora parece decidido robarle protagonismo a las diferentes competiciones.

**Clima adverso**

A pesar de los esfuerzos de los organizadores por crear una burbuja en la Villa Olímpica y de cumplir escrupulosamente con todas las recomendaciones sanitarias, lo cierto es que la incertidumbre siguen marcando unos Juegos Olímpicos que arrancaban este miércoles 21 con la competición de fútbol, pero que tendrá su verdadera puesta de largo este viernes (13:00, hora española) con la ceremonia de apertura. Hasta

que se realice el esperado desfile inaugural, todo hace indicar que las noticias irán más enfocadas a los contagios por covid. Prácticamente a 48 horas de la ceremonia de inauguración se habían registrado 71 positivos en personas relacionadas con los Juegos, un dato que ha llevado a Toshio Muto, del Comité Organizador, a plantear incluso la cancelación a última hora del evento deportivo por excelencia que se prolongará, si el coronavirus no lo impide, hasta el 8 de agosto.

**TOKYO 2020 | JUEGOS OLÍMPICOS**

# Un evento entre interrogantes

Tras ser aplazada un año por culpa de la pandemia, la mayor competición deportiva alza el telón con dudas • Los positivos en la Villa han alimentado los rumores sobre una cancelación

**FRANCISCO QUIRÓS**  
@franciscoquiros

La avalancha de noticias que se generan cada día a nivel mundial acaba sepultando en nuestra memoria algunos

LA CEREMONIA DE APERTURA SE REALIZARÁ ESTE VIERNES 23 (13 HORAS)

sucesos. Por ejemplo, uno de los mayores temores de cara a la celebración de los Juegos Olímpicos de Río de Janeiro en 2016 era el virus zika. Cinco años después, esa amenaza parece un juego de niños comparada con una pan-



**Medallas por mascarillas:** El grueso de la expedición española llegaba esta semana a Tokio, aunque en algunos de los casos, como la selección masculina de baloncesto, lo hacían con dudas: LaVine, jugador de Estados Unidos, fue aislado pocos días después del amistoso con España.

**MADRID | LA CARRERA HASTA 2021**

## De la decepción a un alivio relativo ocho años después

La capital de España fue candidata a albergar esta edición • El sueño tocó a su fin en la votación celebrada en Buenos Aires en el 2013

El tiempo siempre acaba aportando una perspectiva diferente desde la que valorar los acontecimientos. Ese es uno de los consuelos que le quedan a Madrid ocho años después de haber sufrido

otra decepción en la carrera por albergar unos Juegos Olímpicos, la tercera consecutiva. Si en el 2012 la experiencia se tomó como un paso necesario para conocer los recovecos de un reto de



La entonces alcaldesa de Madrid, Ana Botella, en un acto promocional

tal magnitud y de cara a 2016 se valoró la rotación de continentes, la cita de 2020 aparecía como el momento ideal: muchas de las infraestructuras ya estaban proyectadas o terminadas.

Quizás por eso fue mayor la frustración de la votación llevada a cabo el 7 de septiembre de 2013 en Buenos Aires. A pesar de ello, y un contexto de crisis como el actual, esa decepción queda ligeramente rebajada, ya que la factura de unos JJOO sin público habría supuesto otro duro golpe.



MEDALLERO | OPCIONES DE ESPAÑA

# Motivos para creer en un gran resultado

Después de cinco años de preparación, nuestros deportistas se enfrentan al reto de estar entre los mejores ● No parece descabellado igualar las 17 medallas de Río

F. Q. SORIANO  
@franciscoquiro

Uno de los pasatiempos habituales cada vez que se aproxima una cita olímpica es pronosticar el número de medallas con el que cerrará la delegación española su participación. En este arriesgado ejercicio no conviene perder de vista que las marcas logradas en los últimos meses no suponen una garantía absoluta a la hora de subir al podio. Con esas reservas, analizamos algunos de los deportistas españoles que más opciones tienen de marcharse de Tokio con un metal.

## ● Atletismo

Ya sin la presencia de la retirada Ruth Beitía, las bazas españolas pasan, fundamentalmente, por Orlando Ortega, quien a pesar de sus lesiones llega en condiciones de reeditar la plata de hace cinco años; la saltadora Ana Peleteiro, cuyo gen competitivo puede ser clave; el madrileño Diego García, referencia en los 20 kilómetros marcha; y la sorpresa de última hora, Mohamed Katir, en los 5.000.

## ● Baloncesto

La veteranía de los hermanos Gasol, Sergio Rodríguez o Rudy Fernández, junto a la pujanza de los Hernangómez y Garuba hacen de la selección masculina una seria candidata a medalla, en los que serían los cuartos JJOO con-

secutivos subiendo al podio. También tiene unas grandes expectativas el combinado femenino, a pesar de la decepción en el Europeo.

## ● Balonmano

A pesar de partir en el grupo de favoritos, los 'hispanos' están obligados a dar el 100% desde el primer día, ya que han quedado encuadrados en el mismo grupo que Noruega, Francia, Alemania, Brasil y Argentina. Cuatro de ellos pasarán a cuartos de final. En la competición femenina, las 'guerreras' se miran en el espejo de Londres para optar a medalla.

## ● Fútbol

Con varios jugadores que vienen de hacer un gran papel en la Eurocopa, los de Luis de la Fuente están llamados a hacer algo grande.

## ● Golf

Aunque se trata de un deporte sin mucha tradición olímpica, el golf puede dar una alegría de la mano de Jon Rahm.

## ● Natación

Mireia Belmonte no llega en su mejor momento, pero la de Badalona siempre es una



La selección femenina se 'refuerza' con el regreso de Alba Torrens



Lydia Valentín busca su cuarta medalla



Sandra Sánchez, candidata en karate



La selección de fútbol ha formado un gran equipo



Jon Rahm

LOS DOS ÚNICOS REPRESENTANTES EN KARATE PARTEN CON SERIAS OPCIONES

garantía. Junto a ella, habrá que mirar con atención a Hugo González en los 100 espalda. Sin salir del agua, las dos selecciones de waterpolo también son optimistas de cara a la lucha por los metales.

## ● Karate

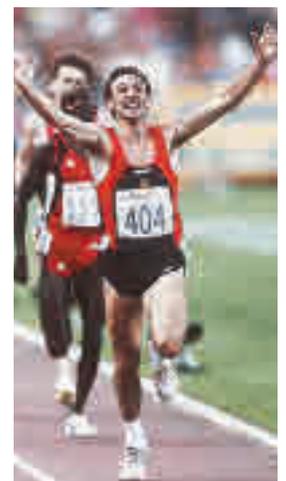
Aprovechando el paso por Tokio, esta disciplina regresa fugazmente al programa olímpico, con Damián Quintero y, sobre todo, Sandra Sánchez como bazas.

## HISTÓRICO

### Barcelona '92 sigue siendo el recuerdo más dulce

Echando un vistazo al programa olímpico, queda claro que cualquier país que domine varias especialidades de atletismo o natación tiene muchas probabilidades de moverse por los puestos de privilegio del medallero. Salvo apariciones como Fermín Cacho, Ruth Beitía o Mireia Belmonte, España no ha sido, históricamente, una potencia en estos deportes, lo que no ha sido obstáculo para firmar resultados notables.

Casi 30 años después, los 22 metales (13 oros, siete platas y dos bronce) que logró la delegación española en Barcelona '92 siguen siendo un techo casi inalcanza-



Cacho tocó la gloria

ble, a pesar de la regularidad mostrada en las citas recientes (18 medallas en Londres 2012 y 17 en Río 2016).

## Ilustres ausentes

Sin duda, la peor noticia a la hora de tratar de asaltar ese récord son las ausencias de varios deportistas, especialmente aquellos que tenían serias opciones de estar en el podio. El caso más representativo es el de Carolina Marín, oro en Río, que se pierde la cita de Tokio por una grave lesión de rodilla. Teresa Díaz y Jesús Tortosa tampoco estarán en esgrima y taekwondo por motivos diferentes.

## AGENDA DE EVENTOS DESTACADOS

# Dos semanas para no pestañear

Desde la ceremonia de inauguración de este viernes 23, el programa deja otros dieciséis días de competición • Como viene siendo habitual, el protagonismo de la primera semana corresponderá a la natación, que cederá el testigo al atletismo

24 DE JULIO



**PRIMERA OPCIÓN DE MEDALLA:** En la prueba masculina de ciclismo en ruta (4 de la madrugada) España cuenta con Alejandro Valverde, Omar Fraile, Jesús Herrada y Gorka e Ion Izagirre.



**TEST INICIAL PARA LOS 'HISPANOS':** Este sábado toca la puesta de largo de varios deportes de equipo. En balonmano, España-Alemania (9:15) y en hockey hierba, Argentina-España (5:15).



Alejandro Valverde

25 DE JULIO



**LAS FINALES, A REMOJO:** El Centro Acuático de Tokio acoge este domingo sus primeras finales. En una de ellas, la de 400 estilos, Mireia Belmonte aspira a reeditar el bronce obtenido en Río de Janeiro.



**MEZCLA GENERACIONAL:** La prueba masculina de triatlón es un terreno propicio para medalla española. Javier Gómez Noya, Fernando Alarza y Mario Mola representan a la delegación nacional.



Mireia Belmonte

1 DE AGOSTO



**TALENTO INDISCUTIBLE:** Aunque España no parta, a priori, con opciones de medalla, la final femenina del salto de potro tiene un aliciente indiscutible: la más que probable presencia de la prodigio Simone Biles.



**EL MEJOR MENÚ POSIBLE:** Los atletas más rápidos del planeta se citan en la final de los 100 metros lisos, una carrera tan esperada como fugaz. Está programada para las 14:50 horas.



Gatlin sigue en forma

6 DE AGOSTO



**EL GRAN GOLPE:** A partir de las 12:50 horas está prevista la final masculina de karate en la modalidad de katas, donde Damián Quintero se ha ganado el derecho a ser uno de los grandes candidatos a medalla.



**LA ESTELA DE BARCELONA '92:** Casi 30 años después de uno de sus grandes éxitos internacionales, las integrantes de la selección femenina de hockey sueñan con otro podio. La final, a las 12 horas.



Damián Quintero

7 DE AGOSTO



**TOCAR EL CIELO:** Los amantes del baloncesto deberán trasnochar (4:30 horas) para ver la final masculina. Estados Unidos parte como gran favorita, pero selecciones como España o Australia no están descartadas.



**LUGAR CONOCIDO:** La natación sincronizada vivirá uno de sus momentos álgidos (12:30 horas) con la final de la competición por equipos, una ronda donde España últimamente se ha convertido en habitual.



Pau Gasol

8 DE AGOSTO



**UNA DE LAS PRUEBAS REINAS:** La madrugada del domingo 8 arranca con el maratón masculino, una de las pruebas con más épica. Ayad Lamdassem, Dani Mateo y Javi Guerra buscarán la sorpresa.



**OPORTUNIDAD DE ORO:** A partir de las 4:30 horas se disputará la final femenina de baloncesto, un encuentro que cinco años atrás enfrentó a España con Estados Unidos. ¿Se repetirá la historia?



Sapporo acogerá el maratón

**SE BAJA EL TELÓN:** Una ceremonia de clausura en el Estadio Olímpico, con el concepto 'Los mundos que compartimos' como hilo argumental, pondrá punto y final a estos XXXII Juegos.



Simone Biles sigue haciendo historia en la gimnasia

POLIDEPORTIVO | ESTRELLAS DESTACADAS

## Un brillo que no apaga la covid

Tokio acogerá durante varios días a algunos de los deportistas más destacados del mundo

### F. Q. SORIANO

Unos llegan en el cénit de su carrera, mientras que otros apenas están dando sus primeros pasos a nivel internacional. Lo que sí tienen en común los más de 11.000 deportistas que competirán en los Juegos Olímpicos de Tokio es el hambre por hacer historia en un evento con el que llevan soñando desde hace años.

Esa gloria olímpica ya la ha saboreado con anterioridad Katie Ledecky. La nadadora norteamericana tomará parte en cuatro pruebas (200 libres, 400, 800 y 1.500) con la intención de ampliar su colección de medallas: seis, cinco de ellas de oro.

Sin salir de la delegación de Estados Unidos, Simone Biles sigue ampliando su leyenda en la gimnasia. A sus 24 años tratará de sumar su segundo oro olímpico.

### Veteranos ilustres

Esa pujante juventud de Biles o la del sueco Armand Duplantis, quien hará que la competición de salto con pértiga registre tanta atención como en los tiempos de



Novak Djokovic

Bubka, contrastan con algunos veteranos que aspiran a cerrar con letras doradas otro capítulo de sus dilatadas carreras. Uno de los casos más peculiares es del velocista Justin Gatlin. Tras la retirada de Usain Bolt, está dispuesto a hacer historia con 39 años.

Cinco menos tiene Novak Djokovic. El serbio viene de lograr en Wimbledon su vigésimo título de Grand Slam, una cifra redonda que le sirve para igualar la marca histórica de Rafa Nadal y Roger Federer. Sin el helvético ni el español, Djokovic tiene una gran oportunidad para algo que sí tienen sus dos rivales: el oro olímpico.



**EL SAHEL** 

**NOS NECESITA**

29 millones de personas pueden morir de hambre.  
Una crisis humana muy cercana.  
Ayúdanos a evitarlo.

Colabora en [accioncontraelhambre.org](https://accioncontraelhambre.org) o haz tu donación en:

**Santander:** ES57 0049 0001 5928 1009 0000

**Caixabank:** ES86 2100 2999 9302 0003 0018

**BIZUM:** Indicando el código de ONG **11250**

**Código QR:**



**MURPROTEC**  
 Tratamientos definitivos contra la humedad

*Cuidando de tu hogar, cuidamos de ti*  
**Cuando tu casa y tú vivís**  
**100% sin humedades,**  
**os cambia la cara**



- CONDENSACIÓN
- CAPILARIDAD
- FILTRACIONES
- CALIDAD DEL AIRE

IDEAOC FABRICADO EN EUROPA



Empresa líder del sector con certificación ISO 9001

Delegaciones Murprotec en: España, Portugal, Francia, Bélgica, Holanda, Italia, Suiza y Luxemburgo

Más de  
**65**  
 AÑOS DE EXPERIENCIA  
 DESDE 1954



Solicita tu diagnóstico gratuito, personalizado, in situ y sin compromiso

**900 30 11 30**

[www.murprotec.es](http://www.murprotec.es)

