

MUYFAN | CINE | PÁG. 12

"El lodo está en toda la película"

Raúl Arévalo y Paz Vega protagonizan uno de los grandes estrenos



Compra Venta **Libros Alcaná** Encuadrado de fibras

Con tu pedido obtendrás un 10% de descuento con el código **ALCANAGEN**

**COMPRAMOS LIBROS Y BIBLIOTECAS A DOMICILIO**  
Hacemos envíos a todo el mundo

www.librosalcaná.com  
info@libros-antiguos-alcaná.com

912 204 263 - 629 240 593 - 617 335 988  
C/ Marqués de Viera, 52 - 28039 Madrid TETUÁN

ACTUALIDAD | PÁG. 4

## Los niños de 5 a 11 años se vacunarán en los hospitales madrileños

La Comunidad de Madrid ha optado por esta modalidad, que se podrá solicitar mediante el sistema de autocita de la Consejería de Sanidad ● Los menores recibirán dos pinchazos con una separación temporal de ocho semanas

VIDA SALUDABLE | PÁG. 14

La ansiedad, segunda causa de baja laboral

El 46% de empresas no evalúa los riesgos psicosociales de sus puestos de trabajo



MEDIO AMBIENTE | PÁG. 9

## Nuevo arroyo de los Migueles en 2022

El Ayuntamiento iniciará en mayo del próximo año las obras de acondicionamiento del tramo inferior de la vía fluvial ● El objetivo de esta actuación es permitir al cauce asumir el aumento de caudal de agua previsto con la puesta en marcha de los desarrollos del sureste de la capital



DEPORTES | PÁG. 10

## Vuelve el pulso Ancelotti-Simeone

Los caminos de ambos entrenadores se cruzan de nuevo en un derbi seis años después ● El balance es ligeramente favorable al técnico argentino ● Los blancos, líderes destacados





## LA FRASE

"La conducta del Rey emérito no le gusta a nadie, no es ejemplar"

## Margarita Robles

La ministra de Defensa pone en contraposición "la gran labor" ejercida por Felipe VI, "ejemplo de modernidad".

## LA CIFRA

47

## Otra víctima más a la lista

Tras un año de investigación, se confirma que el asesinato de una mujer de 58 años en Valencia fue un caso de violencia de género. 2020 tuvo 47 víctimas mortales.

## EL PERSONAJE



## El final de una era

Este miércoles se despedía Angela Merkel como canciller tras 16 años en el cargo. El relevo lo toma ahora el socialdemócrata Olaf Scholz.

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



La pandemia vuelve a presidir la Navidad

## EL APUNTE

## La crispación, elemento común en los menús

Las habituales cenas de Navidad, tanto en el ámbito empresarial como en el familiar, parecen recuperar el espacio que les negó el año pasado la pandemia. Sin embargo, estos eventos se están encargando de recordarnos que el coronavirus sigue presente en nuestras vidas, por más que el alto índice de vacunación esté impidiendo que el creciente número de contagios se esté traduciendo en una mayor presión hospitalaria.

Uno de los ejemplos se ha dado en Málaga, donde una reunión de sanitarios se ha saldado con un brote importante. Al cierre de estas líneas eran 80 las personas afectadas, un caso que ha servido, cómo no, para que el ala más exacerbada de las redes sociales criticara esa cena entre compañeros. La necesidad de tomar medidas ante eventos de este tipo parece de primero de pandemia, y no estamos precisamente en las clases iniciales de esta larga asignatura en la que seguimos suspendiendo en una cosa: el lado humano. Hemos llegado a tal punto que algunos se plantean no compartir mesa y mantel en estas fechas tan señaladas con alguien que no se haya vacunado. Una cosa es el debate ético y otra la falta de respeto (de uno y otro lado). Para que luego dijeran que íbamos a salir de este trance siendo mejores personas.

## LA FOTO DE LA SEMANA



## Conductor precavido vale por dos

El largo Puente de la Constitución que deparaba el calendario hacía prever unas importantes retenciones en las entradas de las grandes ciudades este miércoles 8. Sin embargo, los avisos por el temporal de nieve y frío en el Norte hicieron que el regreso fuera mucho más escalonado.

## EL SEMÁFORO



## La factura sigue engordando

Después de dar un pequeño respiro el miércoles 8, el precio medio de la electricidad en el mercado mayorista se duplicó este jueves, hasta situarse en los 216,74 euros megavatio hora.



## Andorra, una frontera un poco más difusa

La Asociación de Inspectores de Hacienda propone una nueva definición de 'residencia fiscal' que afectaría, por ejemplo, a los 'youtubers' que emigraron a Andorra por intereses fiscales.



## Más reconocimientos antes de la retirada

Pocos días después de anunciar su gira de despedida, Joan Manuel Serrat ha sabido que el Gobierno le concede la Gran Cruz de la Orden Civil de Alfonso X el Sabio por "su carrera brillante".



@gentedigital



# 6.011 carteros y carteras rurales llevarán nuestros servicios hasta la puerta de tu casa.

- Ingresar y retirar dinero en efectivo
- Enviar y recibir paquetería
- Pagar recibos y tributos
- Adquirir embalajes, sobres y sellos
- Servicios de luz, gas y telefonía



En Correos estamos en nuestros pueblos  
con los servicios que necesitas para que nada  
te impida vivir donde quieras vivir.

**#ViveDondeQuieres**





Los niños empezarán a vacunarse en la Comunidad el próximo 15 de diciembre

## La Comunidad vacunará a los niños en los hospitales

Los menores de 5 a 11 años empezarán a recibir sus dosis el próximo 15 de diciembre, dos días después de que lleguen a España • El Ministerio de Sanidad las repartirá entre las autonomías en función de la población infantil

**GENTE**  
@gentedigital

La Comunidad de Madrid comenzará la vacunación de los menores de entre 5 y 12 años el próximo día 15 en la red de hospitales públicos de la

región y se hará por tramos de edad, según informó la Consejería de Sanidad. La Comisión de Salud Pública aprobó este martes la vacunación para este tramo de edad, siendo los menores de 12 años en estos momentos el grupo de edad con mayor inciden-

cia acumulada de casos de covid-19.

España recibirá las primeras vacunas a partir del día 13 de diciembre y las distribuirá entre las comunidades autónomas de forma proporcional a su población diana. De esta forma, de la partida

de 1,2 millones de dosis para toda España, la Comunidad recibirá en torno a 150.000. En la región se estima que viven entre 350.000 y 400.000 menores con edades comprendidas entre los 5 y los 11 años. Está previsto que en enero llegue a España otra

partida de dos millones de dosis, con la que se podrá seguir vacunando una vez sean distribuidas. En la Comunidad se administrará a partir del día 15 de diciembre mediante el sistema de autocita en la red de vacunación de los hospitales. Serán dos dosis con un intervalo de ocho semanas entre ellas. De este modo, según Sanidad, se busca contribuir a incrementar la respuesta inmune, así como

MADRID TIENE  
ENTRE 350.000 Y  
400.000 NIÑOS  
EN ESA FRANJA  
DE EDAD

EL GOBIERNO  
REGIONAL  
ASEGURA QUE  
LAS VACUNAS  
SON SEGURAS

para tener vacunados a todos los menores entre 5 y 11 años en un corto espacio de tiempo con al menos una dosis. "Animamos a todos los niños entre 5 y 11 años a vacunarse, las vacunas son muy efectivas y muy seguras", señaló el viceconsejero de Asistencia Sanitaria y Salud Pública, Antonio Zapatero, en un mensaje en Twitter.

### Dosis inferior

La Agencia Europea del Medicamento (EMA, por sus siglas en inglés) aprobó el pasado 25 de noviembre la vacuna de BioNTech/Pfizer contra la covid-19 para esta franja de edad. Se trata de un suero con una dosis inferior a la utilizada en personas de más de 12 años (10 ug frente a 30 ug).

## Más de 6.000 niños tendrán comedor en las vacaciones

### AGENCIAS

La Comunidad de Madrid ha aprobado una inversión de 1,4 millones de euros para garantizar el servicio de comedor escolar durante los periodos de vacaciones a los alumnos de familias desfavorecidas. Además, se ha dado luz verde a una modificación de la regulación de estas ayudas para incluir como beneficiarias a aquellas que reciben del Ingreso Mínimo Vital (IMV), según ha destacado el Ejecutivo regional.

Este servicio podría alcanzar a 6.000 estudiantes de los centros públicos de Educación Infantil, Primaria y Educación Secundaria Obligatoria que se encuentren en situación desfavorecida, durante los días no lectivos de Navidad, Semana Santa y verano. El Ejecutivo regional dará las ayudas de forma directa a los ayuntamientos que así lo soliciten y que cuenten con colegios abiertos en los que se lleven a cabo actividades extraescolares durante las vacaciones.

### Beneficiarios

La Comunidad ofrece a los consistorios la relación de los alumnos que tienen derecho a ella, que son los que se benefician de los precios reducidos de comedor a lo largo del curso escolar. Se trata de las familias perceptoras de la RMI y el IMV, víctimas del terrorismo o de violencia de género, que se encuentren en situación de acogimiento familiar o en situación económica desfavorable.

## Balance positivo del puente en la región

Los hosteleros señalan que se han mejorado las previsiones para este periodo del año • Esperan que la tendencia continúe en la Navidad

### E.P.

La hostelería madrileña ha registrado este Puente de la Constitución ingresos superiores a los previstos (cifrados inicialmente en unos 60 millones de euros) que se "acercan bastante" a los datos de 2019, antes de que llegara la pandemia de covid-19.

Así lo ha asegurado el presidente de Hostelería Madrid, José Antonio Aparicio, que ha indicado que este incremento rondaría un 5%. "El puente ha ido bien, teníamos una muy buena previsión y el centro se ha llenado de madrileños y visitantes nacionales básicamente", ha



Madrid se ha llenado en el puente

asegurado Aparicio. Esperan que esta tendencia muestre el arranque de una Navidad "fuerte" en la que, de momento, no han percibido muchas cancelaciones por la llegada de la variante de la covid ómicron, ya que las cenas familiares "se mantienen" frente a las cenas de "grupos grandes" que sí han ocasionado alguna baja.

### Más en las terrazas

La mayoría de las reservas han sido online, lo que está llevando al sector a renovar sus páginas webs, y que los

consumidores demandan sobre todo las terrazas. Sobre este aspecto, ha recordado que la transmisión en espacios abiertos "no es un problema", pero que sí puede serlo en establecimientos del centro, "más pequeños", donde la mayoría del consumo se hace en barra, por lo que ha insistido en la necesidad de mantener las precauciones y retirarse la mascarilla solo en el momento del consumo, especialmente en estas fechas en las que se espera "muchas llegadas de personas" en el interior de los locales.



# MURPROTEC

Tratamientos definitivos contra la humedad

## Aunque por fuera se vea bien, su interior pone en juego tu salud.

Las humedades son como las naranjas: lo esencial no está al azar de la vista.

Siempre que vas al mercado, te encuentras una persona escogiendo las naranjas más coloridas y brillantes pensando que son las mejores. Nada más distante de la realidad cuando las abre en el hogar.

Con las humedades es similar cuando solo lo arreglamos visualmente. Siguen apareciendo las manchas al poco tiempo; el moho, las enfermedades respiratorias crónicas y poniendo en peligro hasta la seguridad del hogar a nivel estructural.

Por ello es imprescindible eliminar de raíz el problema y solo confiar en los profesionales con certificados garantizados por escrito. Esta es la base definitiva para su eliminación.

**NO tomes decisiones al azar, decide por la efectividad garantizada 100%.**



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

**900 30 11 30**  
[www.murprotec.es](http://www.murprotec.es)

IDEADO  
FABRICADO EN  
**EUROPA**



CONDENSACIÓN



CAPILARIDAD



FILTRACIONES



CALIDAD DEL AIRE



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

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



Empresa líder en España  
con certificaciones  
ISO 9001





La entrada del Congreso fue el escenario este año

EL LUNES 6 DE DICIEMBRE

# La Constitución celebró sus primeros 43 años de vida

La presidenta del Congreso de los Diputados, Meritxell Batet, llamó a los partidos a acatar la Carta Magna "incluso cuando no están de acuerdo"  
 ● Pedro Sánchez y Pablo Casado se acusan de no cumplir con ella

POR GENTE (@gentedigital)

Las instituciones del Estado celebraron el lunes 6 de diciembre el cuadragésimo tercer aniversario de la Constitución de 1978 y lo hicieron, por segundo año consecutivo, en el exterior del Congreso, donde hubo más invitados que en 2020, entre ellos ocho presidentes autonómicos y algunos debutantes en estas ceremonias, como los titulares al frente del Tribunal Constitucional y del Defensor del Pueblo. También se pudo ver un breve saludo entre el presidente del Go-

## 1978

**Aprobación**  
 La Carta Magna ha cumplido 43 años desde que fue votada por los españoles

bierno, Pedro Sánchez, y el líder de la oposición, Pablo Casado.

El escenario fue la conocida como Puerta de los Leones, donde la presidenta de la Cámara, Meritxell Batet, pronunció su tradicional discurso, acompañada por el presidente del Gobierno, por el recién elegido presidente del Tribunal Constitucional, Pedro José González-



**Autoridades:** Durante su discurso, Meritxell Batet estuvo flanqueada por el presidente del Tribunal Constitucional, Pedro González-Trevijano (a la izquierda), el presidente del Gobierno, Pedro Sánchez, y el presidente del Consejo General del Poder Judicial, Carlos Lesmes (a la derecha).

Trevijano, y por el presidente del Consejo General del Poder Judicial (CGPJ), Carlos Lesmes. En su intervención, Batet exigió a los políticos "lealtad constitucional", que a su juicio supone, entre

otras cosas, cumplir sus mandatos incluso cuando no se está de acuerdo, respetar las mayorías y evitar una judicialización innecesaria de la política. La presidenta del Congreso recordó que la



La bandera de España se izó en la plaza de Colón



**Revista a las tropas:** La presidenta del Congreso, Meritxell Batet, pasó revista a las tropas en el evento que se celebró en la plaza de Colón, en el que se izó la bandera de España. En la imagen inferior, Macarena Olona asiste como representante de Vox al acto que tuvo lugar en las puertas del Congreso de los Diputados.



Constitución de 1978 acertó al apostar por “reconocer y poner de manifiesto el papel esencial de los partidos para la nueva democracia española”, pero cree que hoy “la actividad parlamentaria, la política, pasa por circunstancias difíciles” y que ahora “los riesgos principales para la democracia no son externos al

SÁNCHEZ: “HAY QUE CUMPLIR LA CONSTITUCIÓN DE PE A PA, SUS 169 ARTÍCULOS”

parlamento, sino que provienen de la priorización de las dinámicas de enfrentamiento y exclusión respecto de las de acuerdo e integración”.

#### Factor fundamental

Meritxell Batet indicó que el comportamiento de los políticos es “un factor fundamental” para el refuerzo de la democracia y del sistema constitucional, pero también para su cuestionamiento y para el alejamiento de los ciudada-



#### SALUDO

### Ayuso y Casado centraron todas las miradas

La presencia del líder del PP, Pablo Casado, y de la presidenta de la Comunidad de Madrid, Isabel Díaz Ayuso, fue uno de los principales atractivos mediáti-

cos en el acto del aniversario de la Constitución. Los dirigentes populares, que en los últimos meses mantienen un enfrentamiento soterrado por la celebración del congreso del partido en Madrid, hablaron durante unos minutos en presencia del presidente gallego, Alberto Núñez Feijóo, otro de los grandes re-

ferentes con los que cuenta la formación a nivel nacional.

A pesar de la cordialidad, parece que ambas partes no han llegado a un acuerdo sobre la fecha en la que debe llevarse a cabo la votación con la que, con toda probabilidad, Díaz Ayuso se convierta en presidenta del PP de Madrid.

nos. “La política y los políticos tenemos una especial responsabilidad en tiempos de crisis”, dijo, criticando especialmente las recetas simples del populismo, que conlleva el riesgo de deslegitimación de las instituciones.

Frente a ello, Batet llamó a los políticos a “cuidar el pacto” constitucional, prolongándolo con nuevos acuerdos y desarrollando el proyecto de futuro que representa la Carta Magna en asuntos como la igualdad efectiva, el reconocimiento de la discapacidad o la lucha contra la violencia machista.

#### Reacciones

Tras el discurso de la presidenta del Congreso, llegaron las reacciones de los principales líderes políticos. El presidente del Gobierno, Pedro Sánchez, admitió que le preocupa que se “normalice” el “incumplimiento” de la Constitución, en referencia a los artículos que obligan a la renovación de los órganos constitucionales. Sánchez hizo un llamamiento a “cuidar” la Carta Magna cumpliéndola “de pe a pa”, desde “el prime-

ro hasta el último” de sus 169 artículos.

Por su parte, Pablo Casado denunció que precisamente Sánchez es el que “más ha atacado” la Carta Magna en los últimos 40 años y puso como ejemplo de ello el “revisionismo suicida” que, a su juicio, ha emprendido el Gobierno. El líder del PP insistió

CASADO: “ESTE GOBIERNO ES EL QUE MÁS HA ATACADO A LA CONSTITUCIÓN”

en que “la Constitución no es el problema” sino “la solución a todos los problemas” que tiene ahora España de “unidad nacional, de prestigio internacional, de independencia judicial y fortalecimiento institucional”. Es más, señaló que también es la solución para resolver la crisis económica y social, ya que los padres de la misma ya dejaron claro que España es “un Estado democrático, social y de derecho”.



# Cibeles invita a 'madrileñar' con visitas guiadas en Navidad

El área de Turismo organiza hasta el 31 de diciembre cuatro recorridos que tienen un coste de tres euros ● Cada itinerario, únicamente en español, tiene una duración aproximada de dos horas para un grupo máximo de 20 personas

festividad en el entorno de la Plaza Mayor y la Puerta del Sol, mientras que 'Leyendas, casas encantadas y luces en Navidad' propondrá un paseo para descubrir aquellos rincones más misteriosos y desconocidos de la ciudad.

Por su parte, 'Compras típicas de Navidad' planteará un itinerario por aquellos establecimientos y espacios comerciales más habituales en época de Navidad y con mayor historia, desde el mercadillo navideño de la Plaza Mayor hasta la administración de Lotería de Doña Manolita.

Finalmente, 'El Ratoncito Pérez y Madrid' consistirá en una ruta familiar para acercar a los más pequeños una de las historias más populares de la capital, la del pequeño Rey Buby y el Ratón Pérez en un viaje a través de valores como la generosidad y la valentía.

Por otro lado, el área municipal de Turismo también ofrece de forma gratuita de jueves a domingo durante este mes los recorridos adaptados a personas con discapacidad y sus

acompañantes. La información y horarios se pueden consultar en [Esmadrid.com/programa-visitas-guiadas-accesibles](http://Esmadrid.com/programa-visitas-guiadas-accesibles).

## A favor de que Almudena Grandes sea Hija Predilecta

### MEMORIA

M.A.N.

Más 55.400 personas habían firmado al cierre de esta edición, y en poco más de una semana, en la plataforma de peticiones Change.org para que Almudena Grandes sea nombrada Hija Predilecta de Madrid. "Ante la negativa de PP, Ciudadanos y Vox de nombrar a Almudena Grandes hija predilecta de Madrid, necesitamos firmas para que los responsables de dicha tropelía reconsideren su postura, y le concedan ese título a una persona que ha representa los mejores valores de esta ciudad: la dignidad y la decencia", reza en el texto de la petición de apoyos puesta en marcha por la madrileña Susana Celis.

La escritora de Chamberí sí tendrá una calle en su honor, aún por concretar la ubicación, después de las mociones presentadas en el Pleno de Cibeles de noviembre por la izquierda, secundadas en este caso por PP y Cs. Sin embargo, los votos de PP, Cs y Vox impidieron que Madrid dedique una biblioteca a la autora como tampoco permitieron que vaya a ser nombrada Hija Predilecta de Madrid a título póstumo.

### Reconocimiento

"Sus creencias políticas no deben ser impedimento para obtener el reconocimiento que se merece Almudena", dice una de las vecinas que ha apoyado la petición.

### TURISMO

M.A.N.

@gentedigital

'Tradiciones navideñas', 'Leyendas, casas encantadas y luces en Navidad', 'Compras típicas de Navidad' y 'El Ratoncito Pérez y Madrid' son las cuatro visitas guiadas que propone el programa municipal 'Madrileñar en Navidad' a los turistas nacionales hasta el 31 de diciembre por un precio de tres euros.

Según fuentes municipales, el objetivo es visibilizar las experiencias y propuestas de interés que brinda la ciudad con las miras puestas en dar a conocer las tradiciones navideñas y en que los niños conozcan la capital.

Esta iniciativa ofrecerá un total de 130 pases y cada recorrido tendrá una duración aproximada de dos horas. Las rutas se harán en español para grupos de máximo de 20 personas, conducidos por guías profesionales.

Asimismo, las visitas se realizarán al aire libre y con todas las medidas de seguridad, como el uso de gel hidroalcohólico y auriculares individuales de un solo uso. La utilización de la mascari-

### PLANES

#### Una rica oferta cultural y gastronómica

La delegada de Turismo del Ayuntamiento de Madrid, Almudena Mailló, asegura que las oficinas de Turismo de la capital "están preparadas" para recibir a los visitantes. "La vida cultural, la gastronómica y las luces de la calle han hecho que la ciudad esté en un momento muy bonito para visitar", destaca la edil popular. En cuanto a las reservas en los hoteles, considera que están en un momento "álgido e importante" en cuanto a la demanda.

lla será obligatoria en función de la normativa vigente para todos los participantes y el guía.

#### Compra de entradas

Las entradas para participar en cualquier de los itinerarios podrán adquirirse en la taquilla del Centro de Turismo Plaza Mayor, ubicado en la Casa de la Panadería y 'online' desde la web

La presentación de las rutas guiadas

[da.madrid-destino.com/es](http://da.madrid-destino.com/es). Desde Cibeles explican que la ruta 'Tradiciones navideñas' permitirá conocer las costumbres asociadas a esta

### MÁS INFORMACIÓN

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

Toda la actualidad de los distritos de Madrid, en nuestra web.

## Más de 750 multas por botellón en el Puente

El Consistorio hace balance de la actuación policial ● Hubo 344 controles de alcoholemia al volante que se saldaron con 25 detenciones

### SEGURIDAD

M.A.N.

La delegada de Seguridad y Emergencias del Ayuntamiento de Madrid, Inmaculada Sanz, hizo balance este

jueves 9 de diciembre de la actuación de la Policía Municipal en el Puente de la Constitución en la capital, del 4 al 8 de diciembre. En total, se impusieron 753 multas por consumo de alcohol en la vía pública, 25 personas fueron

detenidas en los 344 controles de alcoholemia al volante, y hubo un cumplimiento generalizado del uso de mascarilla cuando no se podía cumplir la distancia mínima de 1,5 metros. Del mismo modo, se llevaron a cabo inspecciones en locales, donde se encontraron con varios donde no se cumplía la normativa de protección.

La edil popular precisó que los días "más complicados" de este Puente fueron el sábado y el domingo, dos jornadas en las que "hubo que activar el nivel negro por gran



Uno de los controles de alcoholemia de la Policía Municipal

afluencia de personas", y se cortó así el acceso a la Puerta del Sol y su entorno "en dos momentos puntuales", de 19 a 20 horas, y en otro momento se estableció el nivel rojo con cortes puntuales.

### Turismo nacional

Sanz destacó, además, la elevada afluencia de personas, sobre todo de turistas nacionales y madrileños. "Poco a poco se va recuperando el turismo internacional, pero sobre todo el nacional ha tenido importancia", concluyó la delegada municipal.





El lecho del arroyo de los Migueles, en una imagen de archivo

## El arroyo de los Migueles será mejorado en 2022

Las obras comenzarán en mayo y durarán seis meses • El objetivo de la actuación es asumir el aumento de caudal previsto por los nuevos desarrollos del sureste de la capital

### MEDIO AMBIENTE

M. A. N.  
@gentedigital

Las obras comenzarán en mayo de 2022, durarán alrededor de seis meses y tendrán un presupuesto base de licitación de 3,5 millones de euros. Estos son los plazos y cifras del proyecto de acondicionamiento del tramo inferior del arroyo de los Migueles,

que nace en Vicálvaro y desemboca en el río Manzanares, para asumir el aumento del caudal que se prevé con los nuevos desarrollos del sureste: El Cañaveral, Los Cerros, Ahijones, Los Berrocales, La Dehesa y Cuqueña. El contrato fue aprobado por el Ayuntamiento de Madrid la semana pasada.

Según fuentes municipales, la zona de actuación comprende un tramo de 2,3 kilómetros de longitud de cauce, desde el aliviadero del estan-

LA ACTUACIÓN  
TIENE UN  
PRESUPUESTO DE  
LICITACIÓN DE  
3,5 MILLONES

que de tormentas de los Migueles hasta el cruce del arroyo con la A-3. "Con la obra a realizar se consigue mantener y preservar el cauce natural del arroyo con una configuración que permitirá evacuar las avenidas extraordinarias de agua", señalan.

### Elevaciones

Por otro lado, el plan contempla la elevación de los terrenos a ambos lados del cauce para evitar inundaciones generadas por la llegada de grandes precipitaciones. Estas motas de tierra longitudinales contarán con un sistema de drenaje para permitir que el agua traspase su superficie y se introduzca dentro del lecho del arroyo.

### MÁS INFORMACIÓN

[gentedigital.es](https://gentedigital.es)  
Toda la actualidad de los distritos de Madrid, en nuestra web

## 'Las Ventanas de Madrid' da visibilidad al pequeño comercio

En la tercera edición de esta iniciativa participan más de 50 establecimientos • Los clientes podrán obtener diferentes lotes de regalos

### ECONOMÍA

M. A. N.  
'Las Ventanas de Madrid', la iniciativa de decoración de escaparates, volverá a premiar por tercer año consecutivo la fidelidad del público con el pequeño comercio de la capital, en esta ocasión hasta el próximo 7 de enero.

Organizada por el Ayuntamiento de la capital a través de los proyectos Madrid Capital de Moda y Todo está en Madrid y por ACOTEX, esta iniciativa diseña una ruta de establecimientos que sellarán un cupón con cada compra que dará opción a entrar en un sorteo de diferentes lotes de regalos. Colaboran en esta propuesta Salesas Ma-

drid, Las Letras Street, El Rastro, Redescubre Vicálvaro y En Lavapiés.

Más de 50 comercios se han adscrito a la edición de este año que, entre las novedades, ha llegado por primera vez al distrito de Vicálvaro. Según fuentes municipales, el tema de luz es el eje principal en la decoración de los escaparates participantes.

### Reclamo frente a Internet

La vicealcaldesa de Madrid, Begoña Villacís, destaca el compromiso del comercio con el barrio "en el que los escaparates se convierten en el mayor reclamo y en el que su gran rival, Internet, "lo va a tener difícil para competir con 'Las Ventanas de Madrid'", apunta.



Uno de los comercios participantes en 2021

## Chamberí vuelve a ser la zona con más covid

La incidencia acumulada subió 46 puntos en la capital, al pasar de los 123,2 casos por cada 100.000 habitantes a los 169,2 de esta semana

### SANIDAD

M. A. N.  
Chamberí, con 230,1 casos por cada 100.000 habitantes, seguido de Hortaleza (218,4), Moratalaz (212,4) y Chamarr-

tín (206,7) son los distritos de la capital más azotados en la sexta ola de la covid. Así lo refleja el último informe epidemiológico publicado por la Consejería de Sanidad el martes 7 de diciembre que analiza la evolución de la

pandemia del 29 de noviembre al 5 de diciembre.

Únicamente seis distritos se encuentran por debajo del umbral de los 150: Tetuán (98,5), Usera (128,6), Villa de Vallecas (127,6), Villaverde (131,5), Carabanchel (131,8) y Puente de Vallecas (136,2).

### Evolución al alza

La incidencia acumulada a 14 días en la ciudad subió 46 puntos en la última semana hasta situarse en 169,9 casos por cada 100.000 habitantes, frente a los 123,2 de la semana precedente.



El centro Andrés Mellado

## Una respuesta urgente frente al frío del invierno

### CAÑADA REAL

M. A. N.  
La Asociación Cultural de Mujeres Tabadol pide al Alto Comisionado para la lucha contra la Pobreza Infantil, Ernesto Gasco, y al Ministerio de Derechos Sociales y Agenda 2030, una "respuesta" ante la situación de los 1.800 niños de la Cañada Real que llevan

más de un año sin luz y que se sienten congelados debido al frío, aunque duermen con jerséis de lana, albornoces y hasta tres mantas por encima. "Mi hija pequeña Hanaa me dice que está congelada. Decidí compartir este momento con todas y todos. Con una vela y tres mantas mi hija intenta entrar en calor", dice su presidenta, Houda Akrikez, a través de Twitter.



FÚTBOL | LIGA SANTANDER

# Caminos que vuelven a cruzarse

Seis años después, Ancelotti y Simeone se reencuentran en un derbi • En sus enfrentamientos previos, el balance es ligeramente favorable al argentino

F. QUIRÓS

francisco@gentedigital.es

Con la resaca aún latente de la última jornada de la fase de grupos de la Champions League, Real Madrid y Atlético vuelven a protagonizar un derbi madrileño en el torneo doméstico (domingo, 21 horas), una cita a la que ambos llegan con los papeles cambiados respecto a hace justamente un año cuando se vieron las caras en Valdebebas. Entonces, el Atlético comandaba la clasificación con autoridad, mientras los blancos trataban de engancharse a la carrera por el título en medio de un sufrido pase a octavos de final en la máxima competición europea. El impulso anímico que ha supuesto para los rojiblancos el triunfo en Oporto puede ser otro factor desequilibrante de cara a un derbi que también supone el reencuentro de Carlo Ancelotti y Diego Pablo Simeone.

En su anterior etapa en Chamartín, Ancelotti solo estuvo dos temporadas completas como entrenador merengue, aunque ese periodo fue muy prolífico en lo que a derbis se refiere. Nada menos que 13 veces se cruzó su camino con el de su homólogo Simeone, con un balance marcado por la igualdad: cinco triunfos para el técnico del Atlético, cuatro para el del Madrid y cuatro empates.

## Recuerdos

Ese maratón de derbis se vivió en casi todos los terrenos posibles (Liga, Copa del Rey, Supercopa de España y Champions League), con alegrías y decepciones para ambos bandos. En el caso de Ancelotti y Real Madrid, el recuerdo más grato, sin duda, fue la conquista de la Décima en Lisboa (4-1), rematando un curso en el que si bien no pudo superar al vecino en la Liga (derrota por 0-1 en el Bernabéu y empate a dos en el Vicente Calderón), sí que



**PALMARÉS:** En sus carreras como entrenadores Ancelotti y Simeone han logrado grandes títulos

## 2-0

### Último triunfo:

El año pasado el derbi se jugó en Valdebebas, con goles de Casemiro y Carvajal

dejó otro triunfo relevante en las semifinales de Copa.

Simeone y el Atlético se tomarían su particular revancha en la 2014-2015, primero adjudicándose la Supercopa de España (1-1 y 1-0). En la Liga, los colchoneros secundaron el 1-2 logrado en Chamartín con una goleada por 4-0 que, quizás, comenzó a agotar el crédito de Ancelotti como técnico del Real Madrid, aunque, eso sí, unas se-

manas después los blancos volvían a despertar del sueño europeo al Atlético en una eliminatoria de cuartos de final tremendamente pareja: 0-0 y 1-0 en la vuelta.

Volviendo al presente, aunque no tenga un carácter tan definitivo, el derbi de este sábado sí podría servir para dar un buen golpe a la Liga, ya que en caso de victoria, el Real Madrid contaría con 13 puntos de ventaja.

FÚTBOL | LIGA IBERDROLA

## El imparable Barcelona pone a prueba al Real Madrid de Toril

F. Q.

Campeón de todo, líder indiscutible y con una plantilla que cuenta, entre otras muchas grandes jugadoras, con la vigente Balón de Oro, Alexia Putellas. El favoritismo visitante en el Real Madrid-Barcelona que se disputará este domingo (12 horas) en Valdebebas parece, por tanto, indiscutible.

Uno de los argumentos se encuentra en la clasificación actual. Después de 12 jornadas, el Barça lleva un pleno de puntos, un dominio que se ve reflejado en unas impresionantes estadísticas goleadoras: 72 tantos a favor (una media de 6 por encuentro) y solo 3 encajados. Por su parte, el Real Madrid solo ha podido sumar 17 puntos hasta la fecha, aunque también es cierto que trata de reponerse de un mal arranque de Liga que lo llevó hasta los puestos bajos de la tabla y que le acabó costando el puesto a David Aznar, quien ha sido reemplazado por Alberto Toril.

## Casi sincronizados

Respecto a los otros tres equipos madrileños, solo uno de ellos juega como local. El Rayo Vallecano recibe en la matinal del domingo (11:45 horas) al Real Betis, en busca de algo más de tranquilidad en la clasificación. Por su parte, el Madrid CFE, octavo, visitará a Valencia (domingo, 11:30), mientras que el Atlético hará lo propio en Sevilla (domingo, 12).

BALONCESTO | LIGA ENDESA

## Otra cita clave para el Urbas Fuenlabrada

El equipo de Josep María Raventós visita la pista del Zaragoza, del que le separa un triunfo • El Real Madrid afronta otra semana muy ajetreada

REDACCIÓN

El vital triunfo de la semana pasada ante el Valencia Basket (88-87) permite al Urbas Fuenlabrada seguir la es-

tela de los equipos que delimitan la zona de permanencia. Uno de ellos es el Casademont Zaragoza, conjunto al que visitará este domingo

(12:30 horas) con la certeza de que un triunfo serviría a los fuenlabreños para escalar puestos, toda vez que el cuadro maño solo cuenta con una victoria más.

## Sin descanso

Por su parte, el Real Madrid abre el fin de semana (viernes, 21 horas) visitando el Palau para jugar un 'Clásico' en la Euroliga, antes de recibir el domingo (17 horas) al Unicaja y afrontar otra doble jornada europea: el martes recibiendo al Alba Berlín y el jueves visitando al Milan.



Emegano

FÚTBOL | PRIMERA RFEF

## Los deberes en Liga antes del sueño copero

GENTE

Dos de los representantes madrileños en el Grupo 1 de la Primera RFEF viven unos días ilusionantes, con la eliminatoria de la segunda ronda de la Copa del Rey a la vuelta de la esquina. Pero antes de pensar en ello, la UD Sanse recibe este sábado (17 horas) a la

SD Logroñés, con el objetivo de engancharse a la carrera por el 'play-off'. Por su parte, el Rayo Majadahonda tiene una difícil salida al campo del Racing de Santander.

En el torneo del KO, el martes 14 (19 horas), Sanse-Fuenlabrada, y Rayo Majadahonda-Málaga (20 hrs).



VOLEIBOL | LIGA IBERDROLA

# Alcobendas y Leganés hacen balance

Los dos representantes madrileños llegan al ecuador de la competición tratando de huir de la zona de descenso • Este sábado se miden al Haro y al CV Sayre CC La Ballena

F. Q. SORIANO  
@FranciscoQuiros

Después de una temporada 2020-2021 en la que la pandemia obligó a apretar el calendario más de lo esperado a causa de varios partidos aplazados, la Liga Iberdrola de voleibol parece haber recuperado la normalidad en el presente curso, eso sí, con noticias desiguales para los dos equipos madrileños.

El Feel Volley Alcobendas llegaba a esta temporada con altas expectativas tras quedarse a las puertas del 'doble', pero el cambio de entrenador y la salida de alguna de sus jugadoras clave, como Sofía Elizaga dejaron a paso a un nuevo proyecto que, por el momento, no escapa de la irregularidad. Fruto de ello, el conjunto alcobendense es antepenúltimo en la clasificación, tras sumar diez puntos en otras tantas jornadas, un balance que aún puede mejorar de cara al cierre de la primera vuelta en el caso de imponerse a un Osacc Haro Rioja Vóley que es quinto. La cita

será este sábado 11 de diciembre (19 horas) en el Pabellón Luis Buñuel. El antecedente del año pasado se saldó con un claro 3-0 para el Alcobendas.

## Mejoría

Un poco antes, a las 18 horas, el Leganés saltará a la pista del Centro Insular de Deportes para verse las caras con el CV Sayre CC La Ballena,

EL LEGANÉS TUVO  
CONTRA LAS  
CUERDAS AL  
SANAYA LIBBY'S  
LA LAGUNA

en uno de esos encuentros cuyo resultado puede resultar crucial al final de la temporada regular. En estos momentos, el conjunto pepinero es colista, pero los cinco puntos de desventaja que tiene respecto a su próximo rival no solo alimentan sus esperanzas de permanencia, sino que, además, le permitiría afrontar el segundo tramo del



El Leganés es colista, pero no se descuelga de la zona de permanencia

calendario a una distancia ciertamente salvable de un rival que ya el año pasado sufrió bastante para continuar en la máxima categoría.

Además, el conjunto que entrena Ilde García llega a este encuentro con ánimos renovados después de sumar un punto la semana pasada (2-3) en el Pabellón Europa ante uno de los candidatos al título, el Sanaya Libby's La Laguna, un equipo al que llegó a tener contra las cuerdas con dos set a uno.

Os deseamos  
Feliz Navidad



amavir  
residencias para mayores

BALONCESTO | LIGA FEMENINA ENDESA

# La Copa ya no es ninguna utopía

GENTE Gracias a cuatro triunfos consecutivos, el Movistar Estudiantes ha pasado en pocas semanas de mirar con preocupación a la zona de descenso a hacer cuentas pensando en el pase a la Copa de la Reina. Las jugadoras que entrena Alberto Ortego ya ocupan

la séptima posición, antes de recibir este sábado (19:30 horas) al Spar Girona, tercero en la tabla.

Con el mismo balance de triunfos y derrotas (5-6) que el Estu, el Innova-tsn Leganés sigue erigiéndose como una de las revelaciones. El sábado visita al IDK Euskotren.



## RAÚL ARÉVALO Y PAZ VEGA

# “Es más interesante lo que no se dice en esta película que lo que se verbaliza”

Ambos protagonizan 'El lodo', un 'thriller' de Iñaki Sánchez Arrieta que enlaza inquietudes humanas y problemas medioambientales ● Se estrena este viernes

ENTREVISTA DE FRANCISCO QUIRÓS SORIANO (@FranciscoQuiros) | FOTO DE CHEMA MARTÍNEZ



**N**o habían compartido reparto hasta la fecha, pero viendo el resultado final de 'El lodo' pareciera que Paz Vega y Raúl Arévalo llevan trabajando juntos toda una vida. Ellos son los protagonistas del largometraje dirigido por Iñaki Sánchez Arrieta que llega este 10 de diciembre a la cartelera nacional, con una trama en la que se entremezclan una crisis matrimonial por la muerte de un hijo y la hostilidad de un pueblo que no quiere renunciar a sus costumbres en cuanto al regadío, incluso cuando estas ponen en riesgo los recursos hídricos.

**Teniendo en cuenta que vuestros personajes son pareja, ¿cómo ha sido el proceso de trabajo para 'El lodo'?**

— **Paz Vega:** Creo que es casi más interesante lo que no se dice que lo que se verbaliza. Son dos personajes que se miran pero no se ven, se hablan pero no se escuchan. Yo he disfrutado mucho el rodaje en general, a pesar de que lo que le sucede a mi personaje es muy duro, pero fue catártico, conecté inmediatamente con el drama, con el dolor de este personaje. Era la primera vez que Raúl y yo trabajábamos juntos, es un gustazo, es un actorazo increíble, tiene verdad, no había que hacer mucho, solo estar y jugar; da mucho placer cuando tienes a alguien enfrente que te mira de verdad.

— **Raúl Arévalo:** A mí se me hizo corto trabajar con Paz, tanto dentro como fuera del rodaje. Me quedo con ella como actriz y como persona, me ayudó mucho en el rodaje, especialmente cuando me puse enfermo, cogí anginas, lo que me hizo sufrir pero a la vez ayudó al personaje; ahí ella fue como un bálsamo, como Paz y como compañera dentro de la película.

**¿Cuál fue vuestra primera impresión al leer el guion?**

— **Raúl Arévalo:** Lo leí del tirón, me enganqué. Justo ese día me llamó el director, Iñaki Sánchez Arrieta. Nunca habíamos hablado antes, se presentó y me pidió mi opinión sobre el guion, pero aún

no lo había leído. Al colgar, me lo leí y acto seguido volví a llamarle para decirle que sí.

— **Paz Vega:** A mí también me enganqué. Me llegó el guion sin saber nada más y me emocioné muchísimo, porque empaticé con el drama de Claudia, me encantó cómo están mezcladas las tramas, cuánto sentido tiene, cómo el lodo está presente en todo; me pareció un guion y una película redonda. Llamé a mi agente y le dije que sí quería estar en esta película, quería hacerlo como fuera.

**Hay situaciones en las que vuestros personajes llegan al límite. ¿Hasta qué punto lo marca el guion y qué aportáis vosotros ahí?**

— **Raúl Arévalo:** Yo lo tengo fácil, me sale bastante bien. Iñaki nos dejó fluir en esas secuencias, sabiendo dónde quería

“LA PRIMERA VEZ QUE LEÍ EL GUIÓN ME ENCANTÓ CÓMO EL LODO ESTÁ PRESENTE EN TODO”

“SE ME HIZO CORTO TRABAJAR CON PAZ, TANTO DENTRO COMO FUERA DEL RODAJE”

que llegáramos y marcando el punto necesario.

— **Paz Vega:** Sí, así fue. Es fundamental hacer varias tomas, obviamente en secuencias así no puedes llegar tan arriba a la primera de cambio.

**Sobre tu trayectoria, Paz, ¿qué proyectos tienes a corto plazo?**

— **Paz Vega:** Ahora estoy rodando en Estados Unidos una serie para Netflix, 'Jigsaw'. También tengo entre manos 'Rita', un guion que he escrito, un proyecto para dirigir que retomaré cuando llegue el momento.



### UN GRAN RODAJE NO EXENTO DE VICISITUDES:

El director, Iñaki Sánchez Arrieta, explica que tuvieron que paralizar varios días la grabación a causa de una DANA que anegó buena parte de los terrenos de La Albufera. “Fue un gran diluvio, creció el nivel de agua y no se veía la carretera por la que teníamos que volver”, recuerda.





## CINE | ESTRENOS DE DICIEMBRE

## Una Navidad de celuloide

Los títulos de animación y/o corte familiar llenan la cartelera en las semanas de diciembre ● El pistoletazo de salida lo dio el pasado día 3 'Clifford, el gran perro rojo' ● Las propuestas animan a acercarse a las salas de cine en estas fechas festivas

F.Q.S.

@gentedigital

**S**e antoja difícil encontrar una época del año más adecuada para ir al cine en familia que la Navidad. Quizás el mes de agosto resista ligeramente ese debate, por aquello de ser el mes vacacional por antonomasia, pero la industria cinematográfica acaba por despejar las pocas dudas que quedasen: buena parte de los títulos de animación y de comedia familiar se reservan para las últimas semanas del año.

En este sentido, el 2021 no es una excepción, y en la car-

'VALENTINA'  
ABORDA LA  
INCLUSIÓN PARA  
PERSONAS CON  
DISCAPACIDAD

telera ya se respira ambiente navideño, especialmente tras el estreno el pasado viernes 3 de diciembre de 'Clifford, el gran perro rojo'. La oferta se amplía este viernes 10 con otro título de animación, 'Valentina', donde se pone el foco

## ESTADÍSTICAS

## El cine español, bajo mínimos

A falta del arrión final de diciembre, el balance que hace el cine español en cuanto a recaudación de este 2021 es bastante negativo. La pandemia ha tenido una importante incidencia, dejando a la taquilla con cifras que probablemente no superarán los 40 millones de euros, la cifra más baja desde que comenzó el siglo XXI, incluyendo el aciago 2020.



Dani de la Orden dirige la comedia 'Mamá o papá', que se estrenará el día 17

en la inclusión social de las personas con síndrome de Down.

## Lista completa

A nivel nacional ha generado muchas expectativas la comedia 'Mamá o papá', un largometraje que cuenta con un director, Dani de la Orden, y actores como Miren Ibaruren y Paco León, que son una garantía en el terreno de la comedia. Se estrenará el viernes 17, el mismo día que 'El valle de las linternas' y la producción italiana de animación 'Trash: La leyenda de la pirámide mágica'. Ya el día 22, en vísperas de Nochebuena, llegará la segunda entrega de la comedia musical 'Canta'. El epílogo correrá a cargo de 'Klara y la Navidad en la granja' (miércoles 29) y 'Pil' (jueves 30).

## GAMING | SERVICIOS DE SUSCRIPCIÓN

## Sony trabaja en un servicio para hacer frente a Xbox

El objetivo es competir con el Game Pass de Microsoft ● Estaría disponible en la primavera de 2022 y supondría la retirada de PlayStation Now

## AGENCIAS

Sony trabaja en un nuevo servicio de suscripción para PlayStation que aunaría los de los beneficios dos ya existentes e incorporaría algunas novedades, con el fin de competir en la nube con Xbox Game Pass de Microsoft.

Los planes de la compañía, a los que ha tenido acceso Bloomberg, indican una nueva suscripción, que se lanzaría en primavera, y que internamente se conoce por el momento como 'Spartacus'. Supondría, además, la retirada de la marca PlayStation Now. En concreto, este nuevo servicio de pago se basaría en tres niveles: uno con los beneficios que ya presenta



Cambios en PlayStation

PlayStation Plus, otro con un catálogo de juegos de PS4 y PS5, y un tercero con demos de juegos de las consolas antiguas de la marca.

## EXPOSICIÓN | EN MADRID

## CaixaForum se vuelca con la historia de los tatuajes

## GENTE

En colaboración con el Musée du quai Branly - Jacques Chirac de Francia, CaixaForum Madrid alberga hasta el 17 de abril una exposición que por primera vez presenta la dimensión artística del tatuaje y su historia a través de la cultura. Cuenta con más de 150 obras históricas y modernas

que recogen el fenómeno de los tatuajes, entre las que destacan una veintena de tatuajes sobre maniqués y otra veintena de kakemonos específicamente producidos para este evento de 40 tatuadores de reconocido prestigio procedentes de países como Japón, Estados Unidos, Francia, Suiza o la Polinesia.

## MÚSICA | CONCIERTOS

## Coque Malla y Depedro, en la experiencia GEN DRO

Los dos artistas cierran el primer ciclo de una iniciativa que permite disfrutar de míticas actuaciones con la calidad audiovisual del cine

## REDACCIÓN

La grandeza de un concierto con la inigualable calidad audiovisual que brinda una sala de cine. Esta es la experiencia que ofrece GEN DRO duran-

te este mes de diciembre, con el objetivo de que el público disfrute de las mejores bandas nacionales en la gran pantalla y vuelva a sentir la emoción de los mejores concier-

tos. La siguiente parada de este ciclo tiene como protagonista a Coque Malla de la mano de 'Irrepetible', un concierto de 2018 en el que participan grandes artistas invitados como: Jorge Drexler, Iván Ferreiro, Anni B Sweet o Neil Hannon, que se podrá disfrutar este viernes 10.

La semana siguiente, el jueves 16 y el viernes 17, se proyectará la velada acústica grabada en 2018 en la que Depedro se rodea de artistas y amigos como: Fuel Fandango, Coque Malla, Izal, Vetus-ta Morla y Luz Casal.



Coque Malla, en 'Irrepetible'





**SATURACIÓN** El Ministerio de Sanidad reconoce una serie de problemas en el sistema público de atención a la salud mental actual, como la saturación de los servicios y una inversión en esta materia "mejorable".

## NUTRICIÓN

### Salmón y leche, mejores alimentos para fortalecer los huesos

#### GENTE

Las fracturas por fragilidad se incrementarán casi un 30% en los próximos años en España debido al aumento de la esperanza de vida. A esto hay que unirle que la pandemia ha provocado que, debido a las restricciones de movilidad, el confinamiento, llevar una vida más sedentaria, las restricciones en las consultas médicas y el déficit de vitamina D por no salir tanto a la calle estos datos aumenten.

Es por ello que la ingesta de calcio es importante para el fortalecimiento de los huesos. Según los expertos de [nutritienda.com](http://nutritienda.com) la ingesta diaria media de calcio debe estar en torno a los 1.000 miligramos en adultos sanos, y los alimentos que más calcio tienen son la leche, el queso y los yogures naturales.

#### Omega 3

El salmón también es primordial por su alto contenido en Omega-3. Su consumo en cantidades adecuadas y en una dieta saludable contribuye a mantener la salud cardiovascular. Entre los 40 y 60 años, la mayoría de personas pierde un 20% de masa muscular y esto provoca que los huesos puedan fracturarse más fácilmente, por ello es importante incluirlo en la dieta.

destacan los reconocimientos médicos ampliados, los trabajos de promoción de hábitos saludables y las campañas de vacunación. Por su parte, los programas de actividad física y salud mental, y los de envejecimiento, son las actividades que se impulsan en menor medida.

#### Plan estatal

La Estrategia de Salud Mental del Sistema Nacional de Salud (2022-2026) recoge la prevención de la salud mental en el trabajo. Entre los objetivos del plan está "impulsar acciones de apoyo a los servicios de prevención y salud laboral encaminadas a prevenir el estrés laboral". Los problemas de salud mental son la segunda causa de baja laboral en Europa sólo por detrás de las lesiones musculares.

D. NEBREDA  
@dnebreda\_

## ESTRÉS, ANSIEDAD Y DEPRESIÓN | PLANES DE PREVENCIÓN

### La salud mental, clave para mejorar el bienestar laboral

El 80% de las empresas encuestadas considera positivo implantar actividades saludables en el entorno de trabajo

- La ansiedad es la segunda causa de baja laboral en Europa

# 46%

**Riesgo psicosocial**  
El 46% de las empresas no ha elaborado una evaluación de riesgo psicosocial

El 46% de las empresas españolas no han evaluado durante 2020 el riesgo psicosocial que entrañan sus puestos de trabajo. Este dato negativo se ha observado tras la elaboración del III Observatorio en Entorno Laboral Saludable, llevado a cabo por Solutia Global Health Solutions, con la participación de Asepeyo y Cigna España. En este sentido, Elena Luengo, directora de Innovación de Cigna España, ha destacado el rol tan importante que tiene la salud mental para mejorar el bienestar laboral. "La implantación de herramientas

que contribuyen a cuidar la salud mental de las plantillas es esencial para que tomen conciencia de sus emociones y aprendan a gestionar aspectos negativos como la ansiedad o el estrés, especialmente en situaciones de crisis", resaltó.

El III Observatorio en Entorno Laboral Saludable también ha destacado que el 80% de las empresas encuestadas considera positivo implantar actividades saludables en la empresa y, el mismo porcentaje, afirma realizarlas actualmente. Entre estas acciones

## MATERIAL SANITARIO | EVITAR FALSIFICACIONES

### Los profesionales advierten sobre las mascarillas falsas

Los productos sin homologar no garantizan la seguridad de las personas

#### GENTE

Los fabricantes españoles de productos de protección sanitaria alertan de la necesidad del uso de material sanitario para la protección de la población ante la llegada de las

fiestas navideñas y el incremento de casos de covid-19. Desde la asociación se hace hincapié en el uso de las mascarillas como elemento de protección, con especial énfasis en la importancia de que el material sanitario cuente con las homologaciones y certificaciones que legitimen la calidad del producto. De esta manera se garantiza la máxima protección y eficacia.



Las mascarillas son obligatorias en lugares cerrados

## HIGIENE AUDITIVA | PREVENCIÓN

### Uno de cada tres mayores de 60 años tiene dificultades para oír

El problema puede ser discapacitante ● La OMS recomienda no exponerse a los ruidos

#### GENTE

Según los datos de TKE Home Solutions, una de cada tres personas mayores de 60 años tiene problemas de audición. Entre ellos, una cuarta parte llega a padecer hipoacusia

discapacitante. Solo un 10% de las personas con presbiacusia la sufren por razones hereditarias. En el 90% restante, el deterioro del oído podría retrasarse o incluso frenarse con medidas preventivas. Para ello, la OMS recomienda no exponerse al ruido, ya que es el factor más dañino. Además, hay otros riesgos como fumar y no cuidar la higiene del oído.



### CRUCIGRAMA BLANCO

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									

**Horizontales:**

**1.** Gran masa de nieve que se derrumba de los montes con violencia. Que no tiene par. **2.** Nitrógeno. Esposa del hijo, o de la hija, de una persona. Nota musical. **3.** Terminación usada en medicina para referirse a las orinas. OTAN en inglés. **4.** Hogar. "..." no hay más que una. **5.** Encendido. Hecho que se atribuye a una intervención de origen divino. **6.** Causa pena. Aceite británico. **7.** Onda acuática. Dicho de un lugar: en el que se ha nacido. **8.** Consonante muy sonora. Los llevan las novias. Los Ángeles. **9.** Desfallecido, amilanado. Antiguo Y. Misma consonante de la 8 horizontal. **10.** No al revés. Hará madeja el hilo en el aspa..

**Verticales:**

**1.** Dejo sin efecto una norma. Ser mitológico tremendamente feo. **2.** 50 romanos. Sitio donde abundan las ranas. Audiencia Nacional. **3.** Pegar. Di a luz. **4.** Cuadrilla de operarios que se empleaba en antiguos trabajos mineros. Porción de dinero que se da todos los meses. **5.** Estadísticas Mineras. Concello situado en la provincia de Pontevedra. **6.** Moverse de un lugar hacia otro. Raza de perro proveniente del cruce de dogo con lebel. **7.** Ordena. Río afluente del Nervión que discurre por Vizcaya. **8.** Fósforo. Jerga, jeringonza. Técnicas Reunidas. **9.** Relativo a las arterias. La primera. **10.** Preso. Cada uno de los orificios de la nariz de las caballerías.

### SUDOKUS

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

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

**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.

### SOLUCIONES

CRUCIGRAMA:		SUDOKU ABAJO:		SUDOKU ARRIBA:	
-------------	--	---------------	--	----------------	--

● Sube | ● Se mantiene | ● Baja



### HORÓSCOPO DE LA SEMANA

<p><b>♈ ARIES</b> 21 MAR – 20 ABR</p> <p>● SALUD: ●●●●●</p> <p>● DINERO: ●●●●●</p> <p>● AMOR: ●●●●●</p>	<p><b>♋ CÁNCER</b> 22 JUN – 22 JUL</p> <p>● SALUD: ●●●●●</p> <p>● DINERO: ●●●●●</p> <p>● AMOR: ●●●●●</p>	<p><b>♎ LIBRA</b> 22 SEP – 22 OCT</p> <p>● SALUD: ●●●●●</p> <p>● DINERO: ●●●●●</p> <p>● AMOR: ●●●●●</p>	<p><b>♏ CAPRICORNIO</b> 23 DIC – 21 ENE</p> <p>● SALUD: ●●●●●</p> <p>● DINERO: ●●●●●</p> <p>● AMOR: ●●●●●</p>
<p><b>♉ TAURO</b> 21 ABR – 20 MAY</p> <p>● SALUD: ●●●●●</p> <p>● DINERO: ●●●●●</p> <p>● AMOR: ●●●●●</p>	<p><b>♌ LEO</b> 23 JUL – 22 AGO</p> <p>● SALUD: ●●●●●</p> <p>● DINERO: ●●●●●</p> <p>● AMOR: ●●●●●</p>	<p><b>♏ ESCORPIO</b> 23 OCT – 21 NOV</p> <p>● SALUD: ●●●●●</p> <p>● DINERO: ●●●●●</p> <p>● AMOR: ●●●●●</p>	<p><b>♒ ACUARIO</b> 22 ENE – 21 FEB</p> <p>● SALUD: ●●●●●</p> <p>● DINERO: ●●●●●</p> <p>● AMOR: ●●●●●</p>
<p><b>♊ GÉMINIS</b> 21 MAY – 21 JUN</p> <p>● SALUD: ●●●●●</p> <p>● DINERO: ●●●●●</p> <p>● AMOR: ●●●●●</p>	<p><b>♍ VIRGO</b> 23 AGO – 21 SEP</p> <p>● SALUD: ●●●●●</p> <p>● DINERO: ●●●●●</p> <p>● AMOR: ●●●●●</p>	<p><b>♐ SAGITARIO</b> 22 NOV – 22 DIC</p> <p>● SALUD: ●●●●●</p> <p>● DINERO: ●●●●●</p> <p>● AMOR: ●●●●●</p>	<p><b>♓ PISCIS</b> 22 FEB – 20 MAR</p> <p>● SALUD: ●●●●●</p> <p>● DINERO: ●●●●●</p> <p>● AMOR: ●●●●●</p>







**AGRADECIMIENTO:**  
 La entrevista con el escritor se desarrolló en el establecimiento madrileño 1862 Dry Bar, ubicado en calle del Pez, 27

Fue un fenómeno plural y democrático”, argumenta antes de explicar que ese ejercicio de reduccionismo, a su juicio, se debe a que “la foto de los modernos vendía más, mola, era más chula, más pintona, pero La Movida fue mucho más diversa”. Por ese motivo ha incluido a “los heavies, los flamencos sacrílegos con la tradición, los cantantes melódicos, los directores del cine quinqui, los cantantes

“HE AMPLIADO EL PERÍMETRO, HABLO DE OTRAS MOVIDAS SIMULTÁNEAS”

“FUE UN FENÓMENO PLURAL, UN ESTALLIDO DE LIBERTAD”

“ESTE LIBRO NO ES SOLO INFORMACIÓN, ME HE MOJADO, HAY OPINIÓN”

**JAVIER MENÉNDEZ FLORES**

“La foto de los modernos vendía más, pero La Movida fue muy diversa”



para adolescentes... en fin, un montón de disciplinas” que complementan una foto más ajustada a la realidad de ese crisol “tan misceláneo como diverso”.

**Nombres propios**

A lo largo de estas más de 500 páginas, Javier Menéndez Flores refleja el carácter individualista de La Movida, una tendencia que tuvo un resultado positivo, ejemplificado a través de uno de los grupos musicales más icónicos: “Mecano vivió una rivalidad entre los dos hermanos Cano, algo que fue bueno para el grupo; los dos persiguieron la mejor canción posible y eso hizo que dieran lo mejor de sí mismos”, apunta.

Aunque ese carácter global y exhaustivo que persigue ‘Madrid sí fue una fiesta’ invita a huir de ejercicios de síntesis, animamos a Javier Menéndez Flores a quedarse con un personaje, una película y una canción de esa época: “Es imprescindible hablar de Pedro Almodóvar. Para la película escogería ‘Arrebato’. Y, en el apartado de la canción, hay temas que son himnos como ‘Pongamos que hablo de Madrid’, de Sabina”.

**TRAYECTORIA**

**Un nuevo proyecto ya entre manos**

Tras este amplio repaso a La Movida, Javier Menéndez ya está trabajando en una nueva novela, “de largo aliento, dura”, en la línea de ‘Todos nosotros’, una obra que le valió el Premio Cartagena Negra 2021 y que define como “un desafío, un reto como escritor, creo que es mi mejor libro hasta la fecha”.

El escritor madrileño hace un repaso profundo a una de las etapas más prolíficas de nuestro país, pero desde un prisma más amplio, dando cabida a personajes, obras y costumbres sin los que no se entendería este fenómeno

POR F. QUIRÓS SORIANO (@FranciscoQuiros) | FOTO DE GENTE

**M**ucho se ha hablado, escrito e incluso filmado sobre La Movida, pero en pocas ocasiones se ha hecho un acercamiento tan documentado y amplio como el que realiza el escritor madrileño Javier Menéndez Flores en su último libro, ‘Madrid sí fue una fiesta’. Por eso, pocas voces tan autorizadas como la suya para hablar de un movimiento que define como “un estallido de libertad, una primavera superlativa que sucede a un largo invierno que son las cuatro décadas del Franquismo, en el que la gente toma los espacios públicos, es de-

cir, los bares de copas, las salas de conciertos o las plazas”. Esta esplendorosa etapa queda plasmada en “un ensayo con formato de diccionario” en el que el autor no se limita a dar datos: “He tratado de ser muy escrupuloso, no es un diccionario esquemático y aburrido, no es solo información, me he mojado, también hay opinión”, explica.

**Carácter diverso**

Así, apoyado en un trabajo de documentación “colosal, de varios años”, Javier Menéndez Flores va mostrando una radiografía de La Movida mucho más amplia: “Solo se nos ha vendido una parte de La Movida, la de los modernos: Alaska y Los Pegamoides, Nacha Pop, Pedro Almodóvar, Los Secretos, Parálisis Permanente... De toda esa Movida oficial, por así decirlo, me he ocupado extensamente, pero he querido ampliar el perímetro y por eso he hablado de las otras Movidas que se dieron en Madrid de forma simultánea, y que fueron tan Movida como la otra.

