

Gente

AÑO 15, NÚMERO 641
DEL 17 AL 23 DE DICIEMBRE DE 2021

madrid

PARLA | PINTO | VALDEMORO



MUYFAN | PÁG. 13

"Ojalá este libro sirva para generar empatía"

El humorista y presentador Ángel Martín narra en 'Por si las voces vuelven' un duro episodio de ingreso en un centro psiquiátrico

COMPRA VENTA DE LIBROS

COMPRAMOS LIBROS Y BIBLIOTECAS A DOMICILIO
HACEMOS ENVÍOS NACIONALES E INTERNACIONALES

www.librosalcana.com

info@librosalcana.com

C/ Marqués de Viana, 52 - 28039 Madrid

☎ 91.220.42.63 ☎ 629.240.523 📍 684.442.863

Libros Alcana

ACTUALIDAD | PÁG. 4

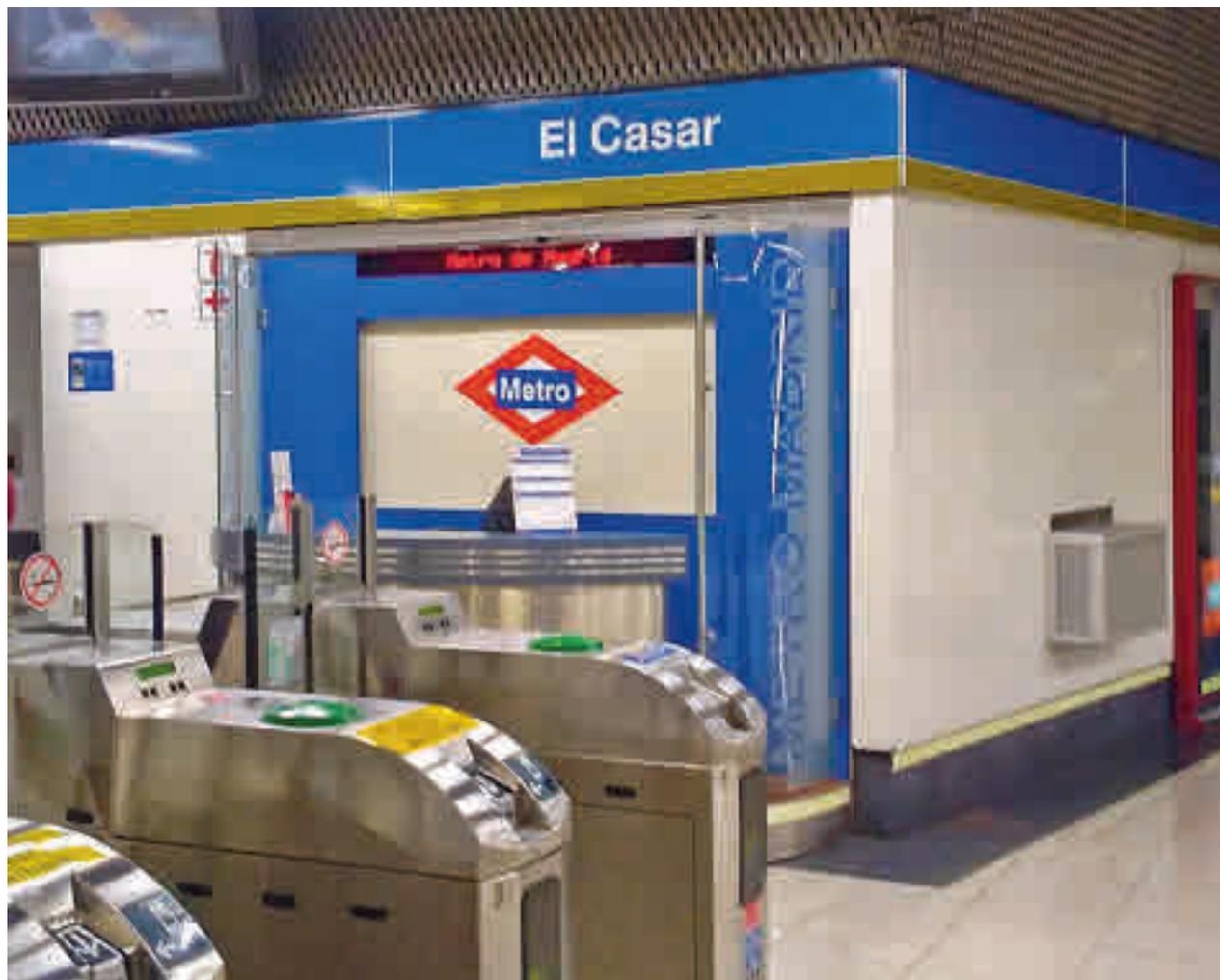
Los mayores de 40 años también recibirán la tercera dosis

La evolución de la sexta ola de la pandemia y la incidencia de la variante ómicron han llevado al Gobierno y las comunidades autónomas a ampliar el pinchazo de recuerdo • Esta estrategia difiere respecto a otros países europeos

ENTREVISTA | PÁGS. 8 Y 9

"La estrategia de la UE perjudica a los agricultores españoles"

Mazaly Aguilar es eurodiputada y vicepresidenta de la Comisión de Agricultura



TRANSPORTES | PÁG. 10

La Línea 3 llegará a MetroSur en 2024

La Comunidad de Madrid ya ha adjudicado las obras que llevarán la Línea 3 de Metro desde Villaverde hasta la estación de El Casar (Getafe), donde conectará con MetroSur y con la C3 de Cercanías • La prolongación llegará en 2024 y beneficiará los usuarios del transporte público del Sur



DEPORTES | PÁG. 12

Cambio de técnico, un recurso común

El Fuenlabrada destituyó esta semana a José Luis Oltra, después de una racha negativa de resultados en Liga • Tanto Alcorcón como Leganés también protagonizaron otros ceses

LA FRASE

"No conozco al señor Villarejo, jamás he hablado con él"

Mariano Rajoy

El expresidente del Gobierno no negó esta semana la 'Caja B' del PP y la trama 'Kitchen'.



LA CIFRA

63

Ómicron no conoce fronteras

La Organización Mundial de la Salud certifica que la variante ómicron del coronavirus se propaga más rápidamente que la delta y que está ya presente en 63 países.

EL PERSONAJE



Un adiós con moraleja

La muerte de la actriz Verónica Forqué apunta de nuevo a la necesidad de cuidar la salud mental y a los peligros de algunos formatos televisivos.

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

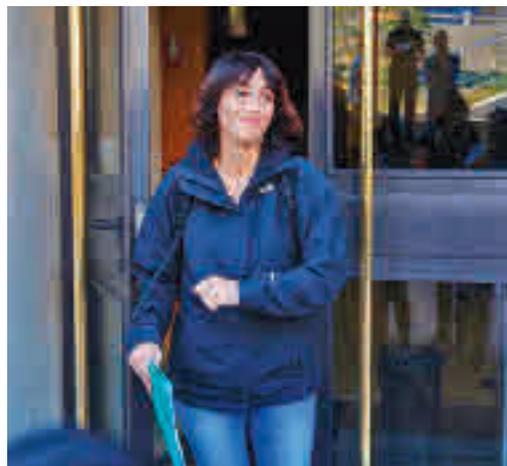
TELÉFONO:
91 369 77 88

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



El caso de Juana Rivas vuelve a ser protagonista

EL APUNTE

Dejad que los niños se alejen de aquí

Vergüenza. Este sentimiento (aparte de otras cuestiones) es lo que conecta a dos asuntos a priori tan alejados como la inmersión lingüística en la educación y el caso de Juana Rivas. En el primero de ellos, el debate tiene tantas aristas como para no abordarlo en unas pocas líneas, pero resulta cuanto menos bochornoso contemplar la eterna disputa con tintes políticos, de uno y otro lado, sin atender a lo más importante: hay un alumno en Canet de Mar al que toda una comunidad educativa está señalando con el dedo. Por si alguno aún no se había dado cuenta, estamos hablando de un menor de edad.

Otra batalla ideológica, esta vez con un trasfondo tan delicado como la violencia machista y el feminismo, también ha causado daños colaterales al implicado más vulnerable de toda la historia. Al parecer, hay unos informes de un pediatra y un forense que apuntan a una presunta agresión sexual a uno de los hijos de Juana Rivas. El asunto es tan delicado que, en un país normal, serviría para poner en tela de juicio, no solo el indulto concedido a la madre, sino a los miembros del Gobierno que lo propugnaron. Y aquí todos, políticos y padres, parecen estar más centrados en llevar razón que en proteger a los que tienen culpa alguna.

LA FOTO DE LA SEMANA



Que las aguas vuelvan a su cauce

Las precipitaciones que dejó una reciente borrasca han propiciado que el caudal del río Ebro crezca hasta tal punto que ha inundado más de 30.000 hectáreas entre La Rioja, Navarra y Aragón. El presidente del Gobierno ha confirmado que se declarará zona catastrófica.

EL SEMÁFORO



La luz sigue fundiendo todos los bolsillos

No, no se nos ha colado la información de la semana pasada. El precio de la luz sigue batiendo sus registros históricos y amenaza con cerrar diciembre con unas facturas más encarecidas.



Netflix, la ficha clave para los presupuestos

ERC ha dado luz verde a los presupuestos a cambio de que la Ley Audiovisual reserve 15 millones de euros anuales para producciones en catalán y demás lenguas cooficiales.



Un punto para la esperanza en La Palma

El volcán de Cumbre Vieja pasa por una "fase muy baja" y de "agotamiento", aunque los investigadores piden unos días de margen para confirmar la finalización de la erupción.



@gentedigital

La ilusión de la **NAVIDAD**

El CERTE INILES S.A. C/Barroque 112, 28001 Madrid





Personas mayores de 60 años recibiendo la tercera dosis

Tercera dosis para los mayores de 40 años

Sanidad y las comunidades autónomas aprueban seguir rebajando la edad a la que se puede optar por este pinchazo de recuerdo • El aumento de la incidencia en las últimas semanas y la variante ómicron son los argumentos

JAIME DOMÍNGUEZ
@JaimDominguez

Primero fueron los mayores de 80 años y las personas con el sistema inmunitario debilitado por enfermedades o por tratamientos médicos

80%

Mayores de 70
Es el porcentaje de la población de esa edad que ya ha recibido la tercera dosis

muy agresivos. Después se bajó hasta los mayores de 70 y a los que solo habían recibido una dosis de la vacuna de Janssen. Posteriormente se amplió el espectro hasta los que tuvieran más de 60 años. Y esta semana, como muchos preveían desde hace meses, el

Ministerio de Sanidad y las comunidades autónomas han dado un paso más y han autorizado la administración de la tercera dosis de la vacuna contra la covid-19 a los ciudadanos que ya hayan cumplido los 40 años y a los de cualquier edad que recibieron las dosis de AstraZeneca.

España sigue de esta manera con su estrategia de ir rebajando de manera paulatina el rango de edad en ese pinchazo de refuerzo, algo que ya siguió en la primera parte de este año 2021 en el primer proceso de inmunización. La planificación nacional difiere de la que están aplicando en otros países europeos, donde esa tercera dosis se está administrando al conjunto de la población. Esta apertura de franjas de edad se

DESDE EL DÍA 15

Los niños de 9, 10 y 11 años se suman a la vacunación

La decisión de administrar la tercera dosis a los mayores de 50 años llegó casi al mismo tiempo que el inicio de la vacunación en los menores de 12 años, un grupo de edad que había permanecido al margen del proceso hasta ahora. El hecho de que sean el sector de la población en el que más contagios se están registrando en esta sexta ola y el peligro que puede suponer para ellos mismos o para las personas que les rodean contagiarse del virus han hecho que Sanidad y las comunidades autónomas hayan tomado esta decisión.

Los primeros en recibir las vacunas serán los menores de 11, 10 y 9 años, que ya pueden pedir su cita para la primera dosis. En función de la autonomía en la que residan, esta podrá ser administrada en su colegio, en su centro de salud, en los hospitales o en los vacunódromos que se han vuelto a habilitar ante la subida de las últimas semanas. A los niños se les pincha un suero de Pfizer adaptado a su edad, con un tercio de la concentración que lleva el de los adultos. A diferencia de lo que pasa con el resto, tienen que esperar hasta la segunda dosis.

está produciendo casi seis meses después de que esos grupos recibieran sus dos primeras dosis, ya que esta semana se confirmó primero el pinchazo de recuerdo para los mayores de 50 años.

Efectividad

Precisamente los estudios que se han publicado en las últimas semanas aluden a que la efectividad de las vacunas

LA ESTRATEGIA DE ESPAÑA DIFIERE DE LA QUE SIGUEN OTROS PAÍSES EUROPEOS

PFIZER SEÑALA QUE LA TERCERA DOSIS ES MÁS EFECTIVA FRENTE A ÓMICRON

desciende desde que se cumplen seis de su inoculación, un aspecto que está resultando clave a la hora de que los técnicos de Sanidad y de las comunidades autónomas se hayan puesto de acuerdo en el momento de acelerar la autorización de la tercera dosis. La aparición de la variante ómicron también está poniendo su granito de arena en que la corriente que aboga por la necesidad de ese pinchazo de recuerdo acabe por imponerse. Las primeras pruebas realizadas por Pfizer revelan que la versión del virus detectada en Sudáfrica puede eludir con mayor facilidad las defensas de las personas que han recibido solo dos dosis, mientras que las que tienen la tercera estarían mejor protegidas.

Los test de antígenos gratuitos del Gobierno regional se retrasan

Dos de los proveedores no han llegado a tiempo con las entregas • La Comunidad espera que se puedan retirar de las farmacias en breve

REDACCIÓN

La Comunidad de Madrid reconoció este miércoles que el retraso en el reparto a cada madrileño de un test de antígenos gratuito para la detección de la covid-19 en la red de farmacias de la región

está motivado por un problema de suministro. El consejero de Sanidad de la Comunidad, Enrique Ruiz Escudero, compareció tras el Consejo de Gobierno y explicó que en la tarde del martes 14 dos de los proveedores

que se habían contratado comunicaron que se iban a retrasar en el suministro de los test para repartir a la red de farmacias.

“Por eso están cargados los datos dentro de las tarjetas sanitarias”, aclaró el máximo responsable de la Sanidad madrileña, que ha recalorado que se espera que a finales de esta semana o principios de la próxima lleguen

los test prometidos y, de esta forma, proceder a su reparto.

Prevención

La realización de test de antígenos es uno de los pilares del Gobierno regional a la hora de frenar la ola de contagios que se está produciendo antes de la Navidad. La idea de la Comunidad es que todos los madrileños se puedan hacer una prueba de este tipo antes de reunirse con sus familiares o amigos. También recomendó a los empresarios que los incluyeran en sus cestas de regalos.



Test de antígenos

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

IDEADO
FABRICADO EN
EUROPA



CONDENSACIÓN



CAPILARIDAD



FILTRACIONES



CALIDAD DEL AIRE



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



Empresa líder en España con certificaciones ISO 9001



Festín de Navidad

En Navidad se tira a la basura el 20% de la comida que se compra

Según un estudio de Too Good To Go, el 43% de las personas compra alimentos que no le gustan solo por el hecho de ser típicos navideños • Turrones y polvorones son los que más se tiran, seguidos por la carne y el pescado

D. NEBREDA
@dnebreda

De entrantes, canapés, embutidos y langostinos. De primero, asado. De segundo, pescado. Como postre, un surtido de dulces. De todo este banquete que perfectamente podría representar la comida de Año Nuevo, una gran parte de todos estos alimentos terminarán en el cubo de basura. Según un reciente estudio sobre el desperdicio alimentario en Navidad en España realizado por Too Good To Go, la app que evita el desperdicio de alimentos, el 26% de los españoles desecha comida durante las navidades, de los cuales uno de cada tres (36%) asegura que tira más alimentos en las celebraciones navideñas que en cualquier otra época del año.

Según la encuesta realizada por Appinio, entre el 10% y el 20% de la comida que se compra y se cocina durante estas fiestas en los hogares españoles se acaba desper-

diciendo. En este sentido, Nochevieja es el día señalado por la mayoría en el que más alimentos acaban en la basura, seguido de la Nochebuena y el día de Navidad.

Alimentos que no gustan
De acuerdo con este estudio, el 43% de las personas asegura que compra alimentos que

EL 25%
CONSIDERA QUE
NO LE MERECE LA
PENA GUARDAR
LAS SOBRAS

no le gustan solo por el hecho de ser típicos navideños y cumplir con la tradición. Es por ello que turrones y polvorones son los productos que más se desperdician según el 42% de los encuestados. A estos le siguen la carne (32%), el pescado (27%) y el marisco (22%). Finalmente, entre los motivos por los que se des-

perdicia más comida en estas fechas, el 54% afirma que compra comida de más para que haya variedad sobre la mesa y al final acaba sobrando. A su vez, un 38% asegura que no sabe calcular bien las cantidades a la hora de cocinar y prepara más comida de la necesaria, mientras que un 25% considera que no le merece la pena guardar lo que sobra. Y es más, un 15% afirma no saber qué hacer con las sobras navideñas.

“Es en los hogares donde más desperdicio se genera y debemos ser más conscientes sobre el desperdicio de alimentos, especialmente en Navidad cuando el gasto en comida llega a triplicarse”, comenta Madalena Rugeroni, directora de Too Good To Go en España y Portugal.

CONSUMO | RECETAS DE APROVECHAMIENTO

‘Recetas Remix’, el libro para no desperdiciar alimentos

Este ‘ebook’ cuenta con 29 recetas de aprovechamiento con sugerencias de varios países divididas en las cuatro estaciones del año

Para atajar la problemática del desperdicio de alimentos, Too Good To Go ha presentado el libro electrónico ‘Recetas Remix’ para reinventar, reaprovechar y sacar el máximo partido a las sobras de navidad o de cualquier otro momento

del año para frenar el desperdicio de alimentos en los hogares. Este libro digital gratuito cuenta con una recopilación de 29 recetas de aprovechamiento divididas entre las diferentes estaciones del año, con sugerencias de diferen-



Portada del libro electrónico TOO GOOD TO GO

HÁBITOS

El 54% de las personas afirma comprar más comida de la que necesita en estas fechas navideñas. Nochevieja es el día que más se desperdicia.

42%

Dulces navideño

32%

Carne

27%

Pescado

22%

Marisco

21%

Verduras

19%

Embutidos

37%

En Nochevieja

31%

En Nochebuena

30%

En Navidad

tes países así como con una gran variedad de trucos y consejos para conservar mejor y por más tiempo todo tipo de frutas y verduras.

Originalidad

A través de sus páginas se pueden descubrir recetas originales como ‘Sopa de plátano al curry’ para aprovechar esos plátanos maduros que hay por la despensa y unas tradicionales ‘Croquetas de aprovechamiento’ para reutilizar las sobras o restos de verduras.

Más de 5.500 efectivos para afrontar las inclemencias invernales

La presidenta regional, Isabel Díaz Ayuso, presentó el dispositivo en el Puerto de Cotos • La prioridad es mantener abiertas las carreteras

GENTE
@gentedigital

La presidenta de la Comunidad de Madrid, Isabel Díaz Ayuso, presentó esta semana el Plan de Inclemencias Invernales 2021-2022, “la mejor herramienta para asegurar la normalidad en la región”, que este año alcanza los más de 5.500 efectivos, los 740 vehículos y que cuenta también con helicópteros. “Un año más presentamos el Plan de Inclemencias Invernales de la Comunidad de Madrid, una estrategia para asegurar la seguridad y el bienestar de los madrileños en los 179 municipios de la región”, señaló Ayuso en el Puerto de Cotos, donde desveló que lleva en funcionamiento desde el 1 de diciembre y se ha llegado a aplicar ya “en dos ocasiones de manera sobresaliente”.

Para este año se llega a casi 5.500 efectivos de emergencias movilizados, entre los

HABRÁ 740
VEHÍCULOS
ESPECIALIZADOS,
ENTRE ELLOS
HELICÓPTEROS

TRECE NAVES Y 29
SILOS ESTARÁN
PREPARADOS
PARA ABASTECER
DE SAL

que se encuentran 1.448 bomberos, 255 agentes forestales, 3.029 voluntarios de Protección Civil, 600 voluntarios de Cruz Roja y 570 vehículos. Seguirá contando con las dos máquinas quitanieves del Cuerpo de Bomberos en Navacerrada y Lozoyuela, dos máquinas ligeras en el nuevo equipo de respuesta de Protección Civil ERIVE y con cuatro helicópteros: dos son sanitizados y pertene-



Ayuso, durante la presentación del dispositivo

cen al 112, uno de coordinación de ASEM 112 y otro del grupo de rescate de Bomberos de la Comunidad (GERA).

Centros de coordinación

Ayuso explicó que su prioridad “es impedir la interrupción de la circulación en carretera” y para ello tienen nueve centros de coordinación “dotados con los mejores recursos técnicos, humanos y materiales”. También cuen-

tan con 271 operarios “perfectamente cualificados”, 57 máquinas quitanieves dotadas con sistema de posicionamiento GPS y un programa de toma de datos, dos máquinas quitanieves dinámicas, 16 palas retroexcavadoras y 91 vehículos de vigilancia.

Todo esto se coordinará con las 13 naves y 29 silos para acopio de sal que pueden acumular 5.010 toneladas y con las diez plantas de fabri-

cación de salmuera con las que se contará en la región, que tienen capacidad de 135.000 litros. “Todo esto lo que compone es un arma de lucha contra las inclemencias previstas e imprevistas que se han demostrado prácticamente infalibles”, ha declarado la jefa del Ejecutivo madrileño. “Queremos que los madrileños sepan que todo el que nos vaya a visitar va a estar seguro”, concluyó Ayuso.

La violencia de género subió en el tercer trimestre

AGENCIAS

El número de víctimas y denuncias por violencia machista aumentó un 14% en la Comunidad de Madrid durante el tercer trimestre de 2021 con respecto al mismo periodo de 2020. De este modo, se mantiene, aunque de forma más contenida, la tendencia al alza que comenzó en el segundo trimestre de 2021, tras el levantamiento de la mayor parte de las restricciones consecuencia de la pandemia.

Así lo ponen de manifiesto los datos del Observatorio contra la Violencia Doméstica y de Género del Consejo General del Poder Judicial correspondientes al tercer trimestre de 2021. Los juzgados de violencia sobre la mujer registraron en el tercer trimestre del año un total de 6.964 denuncias, un 14,7% más que en el mismo trimestre de 2020, en el que fueron 6.070.

Tipo de denuncias

El porcentaje de denuncias presentadas directamente por las víctimas, bien en comisaría (5.222, el 75% del total) bien en el juzgado (89, el 1,27%), representa un 76,26% de todas las registradas. Las víctimas son las que mayoritariamente, en casi ocho de cada diez casos, toman la iniciativa de denunciar. Sigue siendo mínimo el porcentaje de denuncias presentadas por los familiares o el entorno de la víctima, que en el periodo analizado no llegaron a dos de cada diez.

Marquesinas nuevas para las paradas

El Gobierno regional está renovándolas para que sean más accesibles • También se instalarán los primeros mobiliarios con energía solar

REDACCIÓN

La Comunidad de Madrid renovará de forma integral las más de 9.000 marquesinas y postes de parada de los autobuses interurbanos del Consorcio Regional de Transportes de Madrid (CRTM), para

que sean más “innovadores, accesibles y sostenibles”.

El consejero de Transportes e Infraestructuras, David Pérez, destacó que “con la renovación de estos elementos damos un paso más, pues, en 2022, se instalarán los prime-



Nueva marquesina

ros 20 mobiliarios urbanos alimentados con energía solar (alumbrado fotovoltaico) hasta llegar a un total de 538 unidades (238 postes y 300 marquesinas) al final del contrato”.

Municipios

“Hasta el momento se han instalado 86 marquesinas con mupis digitales en los municipios de Las Rozas, Majadahonda, Alcobendas, Fuenlabrada, Alcorcón, Pozuelo de Alarcón y San Sebastián de los Reyes”, señaló el consejero regional.

Más de 6 millones para el Parque del Guadarrama

El Gobierno regional aporta un tercio del presupuesto de este entorno natural

E. P.

La Comunidad de Madrid destinará 6,3 millones de euros al Parque Nacional de la Sierra de Guadarrama en 2022. Esta cantidad supone una tercera parte del presu-

puesto con el que cuenta este entorno natural, que asciende a casi 19 millones de euros.

El Plan de Actuaciones recoge, entre otras iniciativas, continuar con la modernización de la flota de vehículos, la adecuación de infraestructuras piscícolas, la conservación del patrimonio cultural, selvicultura en las vertientes segoviana y madrileña, y acciones de sensibilización.

MAZALY AGUILAR

EURODIPUTADA Y VICEPRESIDENTE DE LA COMISIÓN DE AGRICULTURA DEL PARLAMENTO EUROPEO POR EL GRUPO ECR

“La agricultura mediterránea y en particular la nuestra, es la huerta de Europa”

Llegó al Parlamento Europeo tras las últimas elecciones y su mayor implicación está en la defensa de los agricultores y los ganaderos españoles ● En esta entrevista repasa sus prioridades en Estrasburgo

POR GENTE (@gentedigital) | FOTOS DE ECR GROUP

Sus responsabilidades en el Parlamento Europeo abarcan lo relacionado con la Agricultura y el Desarrollo Rural, pero también participa activamente en la Comisión de Comercio y en la Subcomisión de Seguridad y Defensa. Mazaly Aguilar asegura que ha encontrado muchos tabúes, jerga comunitaria o “miedo a no formar parte del consenso progre reinante”, algo que le motiva cada día para dar la batalla y defender los intereses de España en la Unión Europea.

BIOGRAFÍA

Nombre original, vocación militar y un cambio de carrera

Mazaly es la unión del nombre de sus abuelas: Ma por María, Za por Esperanza y Ly por Araceli. Nació en Cuenca, pero vive en Madrid desde los 6 años. A pesar de ello, los mejores recuerdos de su infancia están ligados a la ciudad de las Casas Colgadas. “Recuerdo la casa de mis abuelos, las rosas del jardín, los paseos en bicicleta, la playa del río Júcar, la nieve en Navidad o la Semana Santa. Fui una niña muy feliz”. Tras estudiar en el instituto Lope de Vega le hubiera gustado ser militar, “pero las academias no se abrieron a las mujeres hasta 1989 y ya era tarde para mí”. Comenzó Ingeniería de Caminos, pero lo dejó “porque había demasiada teoría y poca práctica. Yo lo que quería era ir a las obras y ver cómo se hacían”. Finalmente se decantó por Ciencias Económicas en la Complutense, en la especialidad de Teoría Monetaria Fiscal e Internacional. Tuvo como profesores a Pedro Schwartz, Gonzalo Anes, Juan Velarde o Julio Segura.

¿Cuántos años lleva en política?

Prácticamente desde que se fundó VOX, en 2014.

¿El político nace o se hace?

El político, en mi opinión, se hace, nadie nace enseñado. Hay que estar con los pies en la tierra siempre.

¿Por qué entró en política?

En mi familia siempre nos gustó la política. De hecho mi padre y mi hermano, cada uno en su época juvenil, estuvieron en ella. Yo conocí a Santiago Abascal como alma mater de Denaes. Cuando surgió VOX, no lo dudé ni un instante. Tenía tiempo porque acababa de dejar la vida profesional y no quería que mis hijas y mis nietos tuvieran una España peor que la que yo había vivido.

¿A qué se dedicaba antes de entrar en política?

He trabajado en grandes empresas desde que comencé mis estudios de economía: tres bancos, una naviera y una operadora de telefonía. He sido analista financiero, consultor, directora de Relaciones Institucionales, Jefe

“ANTES DE LA POLÍTICA TRABAJÉ EN VARIAS GRANDES EMPRESAS”

“LA ESTRATEGIA DE LA GRANJA A LA MESA PERJUDICA A LOS AGRICULTORES”

“AUMENTARÁ LOS COSTES, BAJARÁ LOS PRECIOS E INCREMENTARÁ IMPORTACIONES”



de gabinete del CEO y directora de Relaciones Externas.

¿A qué rival político valora más y por quién no tiene ninguna simpatía?

Rivales políticos no es un término que yo emplearía en el Parlamento Europeo. Coincides con diputados de otros partidos en las comisiones y con unos estás más de acuerdo, con otros menos y con otros en nada. No gozan de mi simpatía los verdes ecologistas y los de Podemos, que están en la antípoda de lo que entiendo que es bueno para España.

¿Conocía el Parlamento Europeo y lo que se hacía antes de llegar allí?

Había estado una vez de visita, invitada por mi amiga Theresa Zabell, regatista olímpica que fue eurodiputada del PP en la época de Aznar. Pero cuando llegas a la rutina y el equipo que te rodea es fundamental.

Su trabajo está centrado en la agricultura ¿Qué iniciativas ha presentado?

La Comisión de Agricultura, en mi opinión, es una de las más importantes, ya que se

lleva el 33% del presupuesto. La estrategia de la granja a la mesa se lleva la palma de mi trabajo. El objetivo ‘Europa será verde o no será’, lema del funesto vicepresidente Timmermans, centra todos mis esfuerzos. Esa estrategia va a ser la ruina de muchos de nuestros agricultores y ganaderos. Hasta la propia Comisión en un informe terminado en enero de este año, pero sacado a la luz en verano para ver si pasaba desapercibido, señala que traerá un incremento en los costes de producción, una bajada de precios y un incremento en





En acción: Además de su labor en el Parlamento Europeo, Mazaly Aguilar se reúne con los principales afectados de las decisiones que se toman en la Unión Europea. Sobre estas líneas, en un encuentro con agricultores. Debajo, con los ganaderos.



Mazaly Aguilar, la primera por la derecha, en su visita a La Palma

Alemania y nuestras condiciones no pueden ser las mismas que si solo produjésemos patatas. También peleamos para no ser la moneda de cambio en esos acuerdos con terceros países en los que siempre paga nuestro sector agrario

¿Cómo es el trabajo con el Consejo Europeo y la Comisión Europea?

El Consejo Europeo lo forman los 27 jefes de estado de los países miembros. La Comisión europea la componen 27 comisarios, uno por cada estado. Da forma a la estrategia general de la UE, propone nuevas leyes y políticas, supervisa su aplicación y gestiona el presupuesto. El Parlamento Europeo tiene 705 miembros que han sido elegidos por los ciudadanos de esos países. Este organismo elige al presidente de la UE y decide sobre la legislación y sobre el presupuesto plurianual, además de controlar la Comisión y otras instituciones. No es fácil trabajar con ellos. En las reuniones de seguimiento saltan chispas, a menudo porque la Comisión o el Consejo pretenden imponer su criterio a los parlamentarios, que son los únicos elegidos por los ciudadanos.

¿Está Europa ayudando a La Palma por los daños del volcán?

Para que la UE envíe las ayudas a los afectados de La Palma es preciso que el Gobierno de España las solicite. Desde que el volcán comienza su erupción tenía 12 semanas para pedir esa ayuda, que puede perder si no lo hace. Supongo que lo que pretenden es prorrogar ese tiempo habida cuenta de que el volcán sigue activo y hasta que no termine no se conocerán los daños ocasionados.

¿Cómo vivió su visita a la zona afectada?

A la llamada del eurodiputado palmero Gabriel Mato fuimos varios diputados españoles de distintos partidos, excepto verdes y de Podemos. Nos reunimos con varias plataformas de afectados y con alcaldes, y todos dijeron lo mismo: las ayudas no llegan y están desesperados porque lo han perdido todo. No pude reprimir las lágrimas cuando escuché sus historias y no entiendo que la maldita burocracia esté impidiendo llegar con celeridad esas ayu-

“NO QUEREMOS SER MONEDA DE CAMBIO EN LOS ACUERDOS CON TERCEROS PAÍSES”

“EL GOBIERNO TIENE QUE PEDIR LA AYUDA PARA LA PALMA O LA PUEDE PERDER”

“EL PUEBLO ESPAÑOL ES LUCHADOR, SACRIFICADO Y ORGULLOSO”

das. Mucho viaje en Falcon del presidente del Gobierno pero nada concreto. Esas personas están desesperadas sin casa, sin sus tierras cultivables, sin nada. Una experiencia terrible.

¿Cree que las redes sociales conectan o aíslan?

Las redes sociales aíslan, en mi opinión, aunque es verdad que en medio de la pandemia una videoconferencia ha podido ser el único medio para ver a tus seres queridos. Somos de abrazarnos, de salir con los amigos, de reuniones familiares y esto nos ha hecho polvo y nos ha pasado y pasará factura. La gente está harta y quiere volver a su normalidad. Para la política sí son importantes para darse a conocer, pero de poco sirven si el político no trabaja para el ciudadano. Un político solo es un servidor público y a ese trabajo debe dedicar todos sus esfuerzos.

¿Dónde se ve en el futuro?

No lo sé, de momento solo tengo en el horizonte terminar la legislatura en 2024. Después, Dios dirá.

¿Cree que hay futuro para España?

España es una gran nación y a pesar de la crisis y del infame Gobierno que tenemos, siempre tendrá futuro porque el pueblo español es luchador, sacrificado, orgulloso y tenaz. Ya lo dijo el canciller alemán Von Bis-marck: “La nación más fuerte del mundo es sin duda España. Siempre ha tratado de autodestruirse y nunca lo ha conseguido. El día que dejen de intentarlo, volverán a ser la vanguardia del mundo”.

Adjudicada la conexión de la Línea 3 de Metro con MetroSur

Llegará a la estación de El Casar y a la Línea C3 de Cercanías ● Las obras costarán 92 millones de euros y está previsto que finalicen en el año 2024

TRANSPORTES

GENTE
@gentedigital

El Consejo de Gobierno de la Comunidad de Madrid ha adjudicado el contrato de las obras de la prolongación de la Línea 3 de Metro desde Villaverde Alto, en Madrid, hasta El Casar, en el límite nordeste del actual casco urbano de Getafe, donde conectará con la Línea 12 (MetroSur) y con la C3 de Cercanías.

La previsión es que los trabajos para la construcción de

2,5 nuevos kilómetros de vías comiencen durante el primer trimestre de 2022 con un plazo de ejecución de 22 meses, lo que significa que podrían estar acabados a principios del año 2024. Estas obras tendrán un coste de casi 92 millones de euros.

Así, la estación de El Casar se convertirá en un intercambiador intermodal en el que confluirán dos líneas de Metro, una de Cercanías y un parking en superficie, con alrededor de 500 plazas, que formará parte de la red de aparcamientos disuasorios Aparca+T del Ejecutivo autonómico.



Estación de El Casar GENTE

Según los estudios previos realizados por la Comunidad de Madrid se calcula que el número de viajes podría aumentar en torno a un 70% en esta parada, pudiendo llegar a alcanzar las 9.200 personas diarias.

Conectividad

Las obras dotarán de una mayor conectividad a la Línea 12 de Metro (MetroSur), línea circular que a lo largo de sus 41 kilómetros de longitud une 5 municipios del Sur de la región (Getafe, Alcorcón, Móstoles, Fuenlabrada y Leganés) y suma más de 1,1 millones de habitantes. En estos momentos sólo tiene una conexión con el resto de la red del suburbano la estación de Puerta del Sur (L-10). La nueva ampliación se realizará garantizando la completa accesibilidad y movilidad, instalando escaleras mecánicas y ascensores entre los andenes y la calle.

MÁS INFORMACIÓN

gentedigital.es

Toda la actualidad de la zona Sur, en nuestra página web

Valdemoro llega a los 300 puntos de incidencia

SANIDAD

J.D.

Valdemoro es la localidad de la zona Sur de la Comunidad de Madrid más afectada por la pandemia de covid-19. Según el informe presentado este martes por la Consejería de Sanidad, la ciudad ha llegado a los 300 casos por cada 100.000 habitantes, lo que supone una subida de más de 50 puntos respecto a la semana pasada.

Después de Valdemoro, la población con una mayor tasa es Getafe (258), aunque su crecimiento ha sido menor que en las semanas anteriores. Por debajo de la barrera de los 250 puntos están Pinto (244), Móstoles (227), Fuenlabrada (215) y Parla (211). Por último, las únicas grandes localidades del Sur que no pasan de 200 son Alcorcón (188) y Leganés (187).

EN BREVE

MÓSTOLES

Concentración por la sanidad pública

Cerca de 300 personas se concentraron en el centro de salud Dos de Mayo en Móstoles para exigir a la Comunidad "medidas urgentes para parar el deterioro asistencial".

PARLA

Detenida por robar a los ancianos

Una mujer ha sido detenida en Parla por simular ser una asistente social que acudía a casa de personas mayores para administrarles la vacuna. Una vez allí les robaba.

PINTO

Fiesta preuvas por adelantado

Pinto celebra este sábado 18 su fiesta preuvas, con la que adelanta trece días la llegada de la Nochevieja. Será en el Recinto Ferial a las 13 horas.



Foto de los premiados

Premio para los Servicios Sociales de la localidad

ALCORCÓN

REDACCIÓN

La Asociación de Directoras y Gerentes de Servicios Sociales ha otorgado un premio al Ayuntamiento de Alcorcón por la eficacia en la tramitación de ayudas de urgencia. Victoria Meléndez, concejala de Servicios Sociales y Salud Pública, encargada de recoger este premio, ha destacado "el

valor de la inversión y los servicios públicos que, al fin y al cabo, sobre todo en materia de Servicios Sociales, siempre deben estar centrados en la persona".

Además, ha hecho un reconocimiento "al equipo de profesionales de la Concejalía, personas trabajadoras e ilusionadas por su labor, así como al Gobierno municipal, especialmente comprometido con el área social".

COPLACO.COM

Comunicación publicitaria

Soluciones eficaces para pymes en progreso

- | | |
|----------------------------|--------------------------|
| ✓ Páginas web | ✓ Redes sociales |
| ✓ Campañas publicidad | ✓ Video y audio |
| ✓ Contratación medios | ✓ Impresión publicitaria |
| ✓ Vinilos, lonas, roll ups | ✓ Diseño gráfico |

COPLACO
Calle de Valparaíso, 2
FUENLABRADA

91 615 11 50
sur@coplaco.com
www.coplaco.com

Llegan las multas a la zona de bajas emisiones Distrito Centro

Cibeles sanciona el acceso indebido de vehículos desde el 12 de diciembre

● Las infracciones son de 90 euros y se reducen a la mitad por pronto pago

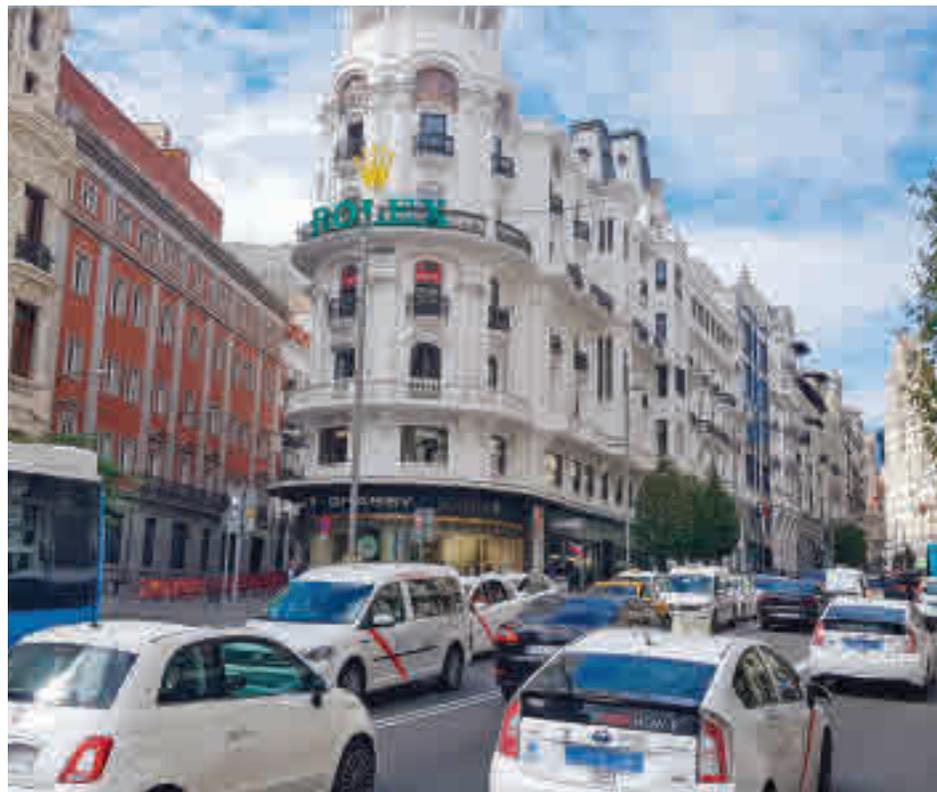
MOVILIDAD

M.A.N.
@gentedigital

La implantación de la zona de bajas emisiones Distrito Centro continúa con su hoja de ruta y desde el pasado domingo 12 de diciembre, los conductores que accedan de forma indebida recibirán de forma telemática la corres-

pondiente multa, tras finalizar el periodo informativo que ha durado dos meses. La entrada no permitida constituirá una infracción leve de tráfico y podrá ser sancionada con 90 euros, 45 euros si es por pronto pago.

Los vehículos con distintivo ambiental CERO emisiones podrán circular y estacionar en zona SER sin restricción horaria, mientras que los ECO podrán transitar libremente y estacionar en los



La zona de bajas emisiones Distrito Centro

espacios regulados un máximo de 2 horas. Por otro lado, aquellos con etiqueta B o C podrán acceder únicamente para llegar a parking de uso público, garaje privado o re-

serva de estacionamiento no dotacional, salvo que sean de invitados autorizados por los residentes, de Persona de Movilidad Reducida (PMR), de servicios esenciales o bien

profesionales que presten servicios o entreguen suministros, dentro del horario y con sujeción al calendario establecido. Por último, los vehículos sin distintivo ambiental no podrán acceder, salvo que sean de residentes empadronados, trasladen a PMR, se trate de vehículos pesados o de servicios esenciales en determinados supuestos. Como excepción, las personas empadronadas en el distrito Centro podrán circular por el interior y estacionar en el SER ubicado en su barrio. La siguiente medida contemplada en Distrito Centro entrará en vigor el próximo 22 de di-

COMERCIANTES Y VECINOS SE EQUIPARARÁN A PARTIR DEL DÍA 22 DE DICIEMBRE

MÁS INFORMACIÓN

gentedigital.es

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

ciembre. Será entonces cuando los comerciantes que ejerzan su actividad dentro del perímetro serán equiparados a los residentes para el acceso y circulación.

Sedacción consciente: todo un descubrimiento para mí

Implantes sin dolor y con dientes en el mismo día de la intervención.

MYDENT INFORMA

Alberto Fernández Pérez, vecino de Alcorcón, se sometió hace tres meses a un tratamiento de implantología en el Centro de Odontología Avanzada MyDent, dirigido por el Dr. Nasimi, desde hace más de 10 años y hoy nos cuenta su experiencia:

E: ¿Cómo conociste la clínica MyDent?

M: La verdad que me la recomendó un amigo, paciente muy satisfecho con el tratamiento que se realizó en la clínica. Su caso era muy complicado, y fue todo un éxito, qué mejor recomendación que un caso real cercano a ti. Me animó, y fui a la clínica del Dr. Nasimi porque necesitaba arreglarme la boca. Al informarme el Doctor de mi caso, me explicó todos los pasos desde un primer momento hasta el final del tratamiento.

Una intervención de implantología que en tan sólo unas horas puedes seguir el mismo ritmo de vida al que estás acostumbrado. Pero allí no quedó la cosa, me habló de una nueva técnica que se llama sedación consciente para mí un descubrimiento maravilloso, porque tengo pánico al dentista, lo pasó bastante mal sólo de pensarlo.

E: ¿Y en qué consistió la sedación consciente?

M: Es la solución perfecta para todos aquellos que tenemos cierto miedo al dentista, no sientes nada durante la intervención. ¡Es como si estuvieras durmiendo!

E: ¿Qué tal fue la intervención?

M: No tengo palabras, Fenomenal!!!! En menos de una hora me quitó el Dr. Nasimi los dientes enfermos, me colocó seis implantes en el maxilar superior y no me di cuenta de nada, y para completarlo, salí con mis dientes provisionales, para poder hacer vida normal hasta que me coloquen los definitivos.

E: ¿Y recomendarías tus servicios del Dr. Nasimi?

M: Ya lo estoy haciendo. De hecho



* Dr. Nasimi, símbolo de experiencia y profesionalidad *

he traído a mi hijo a la clínica. El Dr. Nasimi y su gran equipo son unos profesionales de los pies a la cabeza, todo el conjunto desde que entras, transmite confianza, experiencia y seguridad. ¡Por cierto! el estudio de caso y la primera consulta son gratis.

E: ¿Y qué tal fue el postoperatorio?

Me quedé impresionado de lo rápido que fue todo. Al día siguiente estaba en perfecto estado sin molestias, la verdad se nota la larga experiencia del Dr. Nasimi. Desde la operación, han pasado unos tres meses y

estoy muy feliz de la decisión que tomé ese día de ponerme en manos de un gran experto.

El Centro de Odontología Avanzada MyDent del Dr. Nasimi está ubicado en la Calle Mayor 63 de Alcorcón y dispone de Parking Gratuito para sus pacientes muy cerca de la clínica. Su teléfono de contacto es 918 414 340 y si prefieres contactar a través de WhatsApp llama al 948 148 051. Su correo electrónico info@omniocismydent.com. Además cuenta con otro centro en Parla que puedes encontrar en la Calle Real 71, muy cerca de la Estación de Cercanías. Su teléfono de contacto es 915 948 711 y a través de WhatsApp llama al 948 088 081. Su correo electrónico info@omniocismydent.com.



El técnico llegó al Fuenlabrada hace menos de un año



FÚTBOL | LIGA SMARTBANK

Banquillos calientes en el sur de la Comunidad

El Fuenlabrada destituye a Oltra, siguiendo los pasos de Alcorcón y Leganés ● Este fin de semana se juega la última jornada del 2021 en la categoría

FRANCISCO QUIRÓS
francisco@gentedigital.es

Primero fue el Alcorcón, después el Leganés y esta semana ha repetido la fórmula el Fuenlabrada. Los tres representantes madrileños en la Liga SmartBank han vivido un cambio de entrenador en la presente temporada, un punto común que es bastante sintomático: los resultados no acompañan a las expectativas generadas en verano.

El último técnico en engrosar las listas del paro es José Luis Oltra. El entrenador valenciano llegaba el pasado mes de febrero al banquillo del Fernando Torres para tomar el relevo de José Ramón Sandoval. El relevo surtió efecto, ya que el cuadro 'kiriko' logró la permanencia de una manera un tanto hol-

COPA DEL REY

El Rayo Majadahonda da la sorpresa

Curiosamente, el último partido de Oltra en el Fuenlabrada dejó el pase de los 'kirikos' a la siguiente ronda de la Copa del Rey, tras apelar a un combativo San Sebastián de los Reyes en la tanda de penaltis. No tuvo que esperar al alargue el Rayo Majadahonda, que eliminaba al Málaga, equipo de Segunda, por 1-0, con gol de Rubén Sánchez. También pasaron el Leganés y el Rayo Vallecano.

gada, cerrando el campeonato en la duodécima posición, con siete puntos de margen respecto a un Sabadell que caía a Primera RFEF.

Sin embargo, el crédito de Oltra se ha agotado en las últimas semanas. El último triunfo fuenlabreño en Liga data del 10 de octubre (2-1 ante el Leganés) y, desde entonces, solo ha sumado seis de los 33 puntos que ha disputado. Las matemáticas explican, por tanto, que el cuadro azulón ocupe puestos de descenso a falta de una jornada para que el campeonato llegue a su ecuador, aunque,

EL FUENLABRADA GANÓ SU ÚLTIMO PARTIDO DE LIGA EL PASADO 10 DE OCTUBRE

eso sí, tiene la zona de permanencia a tiro de una sola victoria.

Agenda

Precisamente la salvación la marca ahora mismo el Leganés, un equipo que pareció recuperar el ánimo con la llegada de Nafti al banquillo, pero que puede despedir el 2021 en puestos de descenso. Para evitarlo deberá al menos puntuar en la visita de este sábado 18 (16 horas) al campo del Málaga.

Por su parte, el Fuenlabrada jugará como local. Será el domingo (14 horas) frente al Real Oviedo, un poco antes de que el Alcorcón salte al terreno de juego de El Alcoraz. Los alfareros siguen sin levantar cabeza y tienen ya la zona de permanencia a 12 puntos de distancia, con solo dos triunfos en 20 encuentros.

BALONCESTO | LIGA ENDESA

No hay tregua por Navidad en la máxima categoría

F. Q.

Como viene siendo habitual en los últimos años, la Liga Endesa aprovecha el escaparaté navideño para colocar en estas fechas uno de sus mejores productos: el 'Clásico'. El 2 de enero (18:30 horas) se verán las caras en el WiZink Center el Real Madrid y el Barça, una cita con la que no pueden distraerse los hombres de Pablo Laso, toda vez que antes deberán jugar otros cuatro partidos, repartidos entre el torneo doméstico y la Euroliga. La primera de esas paradas tendrá como destino este domingo 19 (18:30 horas) la pista del UCAM Murcia, cuarto clasificado.

Esa decimocuarta jornada se abrirá el sábado a las 18 horas con un Urbas Fuenlabrada-Lenovo Tenerife en el que los locales querrán seguir abriendo becha respecto a la zona de descenso.

A por la Copa

Tampoco se detiene una Liga Femenina Endesa que afronta la recta final de la primera vuelta. Movistar Estudiantes e Innova-tsn Leganés siguen trayectorias paralelas, ya que el pasado fin de semana veían cortadas sus rachas de triunfos ante Spar Girona e IDK Euskotren, respectivamente.

Este sábado 18 (19 horas), nuevas citas ante rivales de potencial casi opuesto. El 'Estu' visita al tercero por la cola, el Bembibre, mientras que el Leganés recibirá al líder, el Perfumerías Avenida.

PÁDEL | MASTER FINAL

El Madrid Arena baja el telón de 2021

Las mejores parejas de los circuitos femenino y masculino se citan en el recinto de la Casa de Campo ● Las finales se jugarán este domingo

REDACCIÓN

La competición referente del pádel mundial retoma su actividad y regresa a las pistas del Pabellón Multiusos Ma-

drid Arena (Recinto Ferial Casa de Campo) hasta este domingo 19 de diciembre. La temporada 2021 de World Padel Tour pone el cierre con



Las gemelas Sánchez Alayeto

su esperado torneo donde las 16 mejores jugadoras y los 16 mejores jugadores pelearán por llegar a la meta final de este último evento del año.

Programa

En total serán cuatro días de competición en los que el público madrileño podrá disfrutar con el juego de las mejores parejas del circuito. La ronda de cuartos de final se completará este viernes, con los partidos de semifinales programados para el sábado y las finales para el domingo 19 a partir de las 10:15 horas.

FÚTBOL SALA | PRIMERA DIVISIÓN

El tren de la Copa se aleja para el Inter

F. Q. S.

A falta de cuatro jornadas para que se termine la primera vuelta de la fase regular, el Movistar Inter se encuentra en una situación clasificatoria un tanto comprometida. El cuadro que dirige Tino Pérez es undécimo y no puede permitirse más tropiezos si no

quiere poner en peligro el billete para la Copa de España.

El conjunto torrejonero tiene dos puntos menos que el octavo clasificado, una desventaja que tratará de reducir en su partido del próximo miércoles 22 en la pista del Córdoba, antes de cerrar el año recibiendo al Betis.

En un tiempo en el que la sociedad por fin parece dispuesta a calibrar la verdadera importancia de la salud mental, él ha ido un paso más allá. Ángel Martín es conocido como humorista, presentador de televisión o actor, facetas a las que ahora añade la literatura de la mano de 'Por si las voces vuelven' (editorial Planeta), un libro que camina ya por su sexta edición y en el que relata en primera persona una dura vivencia, la que le llevó a ser ingresado en un hospital psiquiátrico.

¿Te ha removido mucho, desde el punto de vista emocional, recordar todo lo que has contado en este libro?

Sí. Remueve sobre todo porque es la primera vez en la que haces el ejercicio totalmente consciente y con una intención. Hasta el momento de escribir, viajas a ese lugar para irte recomponiendo y tratar de juntar piezas del puzle, pero cuando tienes que contarlo con la intención de que tu experiencia, con un poco de suerte, pueda ayudar a alguien ese ejercicio ya implica ir al detalle. Por todo esto ha sido un proceso complicado, un viaje movido, pero ha valido la pena.

Cuentas que al salir del hospital, a causa de la medicación, tu cerebro estaba en un punto muy plano. ¿En qué momento fuiste consciente de todo lo que has vivido?

Eso sucede años después. Realmente, durante los años siguientes vas tratando de recomponer y cogiendo cierta consciencia de lo que te ha pasado, pero eso lleva muchos años, al principio no sabes qué ha sucedido y estás demasiado ocupado en intentar volver a funcionar; mejor dicho, primero te ocupas en convencerte de que podrás volver a funcionar y, cuando consigues convencerte, pasas el tiempo en intentar funcionar.

¿Crees que este libro hará que la gente tenga un poco más de empatía hacia determinados conceptos de salud mental?

Ojalá genere algo de empatía hacia personas que estén pasando por esos procesos, sobre todo porque sin esa empatía no vas a poder echar un cable, es imposible. Mucha gente tiende a pensar que si estás fuera del hospital es que ya estás bien, que basta con que tomes la medicación, pero realmente estás muy lejos de poder empezar a funcionar. Respecto a la frase "es lo mejor que me ha pasado en la vida", es un análisis que puedes hacer ahora, no es algo que pensara al salir del hospital; cuando estás en la oscuridad, es la mierda más absoluta y jamás pensaría que eso es algo que pueda ser bueno. Digo esto porque, gracias a ello, he tenido que enfrentarme a una serie de cosas que me han convertido en el tipo que soy ahora y que están muy lejos del tipo que era antes, he podido desterrar cosas que eran extremadamente tóxicas tanto para mí como para otros, formas de pensar que no eran nada inteligentes, deseché muchas cosas que estaban instaladas en mi vida



ÁNGEL MARTÍN

"Llegar a esa locura me sirvió para reconstruirme"

El humorista publica 'Por si las voces vuelven', un testimonio vitalista en el que narra su ingreso en un hospital psiquiátrico y su posterior recuperación

- El libro está siendo un éxito y ya va por la sexta edición

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

"OJALÁ EL LIBRO GENERE ALGO DE EMPATÍA, PORQUE SIN ELLA NO VAS A PODER AYUDAR"

"ESTE EPISODIO ME HA HECHO DESTERRAR LA POCA CURIOSIDAD QUE TENÍA POR LA MUERTE"

y que ahora ya no están. Eso, conociéndome, no lo habría hecho si no fuera porque me he visto obligado a tener que reconstruirme.

Uno de los capítulos más impactantes es en el que hablas de la muerte. ¿Ese episodio ha hecho que tengas una visión diferente de la vida?

Ese episodio en concreto no me ha hecho cambiar ni tener una percepción distinta sobre la muerte, nunca le he tenido ese miedo. Sí me ha hecho desterrar la poca curiosidad que pudiera te-

ner por la muerte, ahora mi cerebro me dice que ya he muerto, que ya sé lo que hay. Eso que llevo ganado.

¿Alguna lección que hayas sacado de todo esto?

No te voy a engañar, aunque parezca la típica respuesta para que compren el libro, pero he hecho un ejercicio tan salvaje que puedo decir que la lección es que la gente sepa que no es el fin, que pasar por algo así, con mucho esfuerzo y calma, y a pesar de que sean momentos extremadamente duros, se puede convertir en un principio de algo bueno.

En la sociedad actual parece que se va entendiendo la necesidad de tener una buena salud mental.

El primer paso importante es uno mismo y el entorno. Muchas veces insistimos y se pone mucho peso en ir a un especialista, que por supuesto es muy importante, si te lo puedes permitir, pero a veces olvidamos que hay otras muchas cosas que sí podemos hacer, independientemente de tu economía y situación. El primer paso es perder la vergüenza y el miedo a decir que te encuentras regular o a preguntarle a alguien si se encuentra bien. Y, sobre todo, no esperar a estar ya en la mierda; cuando notes que empiezas a resbalarte, actúa. Un psicólogo y un psiquiatra es una gran herramienta, pero hay otras muchas que también puedes usar, como la empatía en casa y cuidar de los tuyos.

MOVILIDAD | REDUCCIÓN DE EMISIONES

El 40% de los vehículos nuevos serán más caros a partir de enero

El impuesto de matriculación subirá desde los 200 hasta los 1.000 euros
 ● Como alternativa está la compra de coches de segunda mano y 'renting'

D. NEBREA
 @dnebreda_

Los propietarios de vehículos tampoco tendrán un respiro en el año 2022. Llenar un depósito de gasolina cuesta casi 18 euros más que en 2020. Además de la línea ascendente del coste de los hidrocarburos, los conductores españoles tendrán que prepararse para una nueva subida de precios. El 1 de enero entrará en vigor la nueva normativa de homologación de emisiones, que vendrá acompañada de una subida de precio en casi el 40% de vehículos nuevos. La medida oscilará entre los 200 y 1.000 euros dependiendo del modelo y de los gramos de CO₂ que emitan a la atmósfera. Esta nueva normativa, conocida como WLTP por sus siglas en inglés (World Harmonized Light-duty Vehicle

Test Procedure), afectará directamente al impuesto de matriculación, una tasa nacional que se abona antes de retirar el vehículo del concesionario y que se calcula en función de las emisiones contaminantes homologadas. Hasta ahora, solo estaban obligados a pagar el impuesto aquellos coches que emitieran más de 144 gramos de CO₂ por kilómetro recorrido. A partir de 2022, el tope se reducirá hasta los 120 g/km. "A día de hoy, el 60% del mercado está exento de pagar esta tasa. Con la llegada del próximo año esta situación cambiará por completo, pues solo el 7% de los nuevos vehículos estará por debajo del tope estableci-



Moratoria del Gobierno: La subida de la tasa de matriculación sufrió un aplazamiento hasta el año 2022 debido a la crisis del coronavirus y la consecuente bajada de los desplazamientos. Ahora, a partir del 1 de enero, la medida afectará a nueve de cada diez personas que compren un coche nuevo.

COMBUSTIBLES

El precio de la luz pasa factura a la recarga eléctrica

GENTE

El aumento del precio de la luz también se ha visto reflejado en el coste de las recargas de los vehículos eléctricos. La realidad es que, pese a que siguen siendo más rentables que los coches tradicionales de diésel o gasolina, en el último año se ha producido un aumento medio del 30% en el precio de recarga, según datos de la asociación de consumidores FACUA. El propietario de un vehículo eléctrico pagaba en febrero alrededor de 1,3 euros en uso nocturno de recarga, con los cuales podía recorrer unos 100 kilómetros. En cambio, en septiembre la media ascendía hasta la cantidad de 3,4 euros por la misma distancia de autonomía. "La subida de la factura de la luz está provocando un significativo encarecimiento de la movilidad sostenible" afirma Marcos Moure.

do por la normativa", advierte Eduardo Clavijo, presidente de Idoneo.com, empresa dedicada a la contratación de coches de 'renting'.

Alternativas

Según datos de la Asociación Española de Renting (AER), en octubre de 2021, el 27,98% de matriculaciones de vehículos propulsados por energías alternativas (electrificados, híbridos, gas e hidrógeno) fueron bajo la modalidad de 'renting'. Otras opciones para evitar el impuesto de matriculación son la adquisición de kilómetro cero y segunda mano.

Menor coste

El gasto en repostaje y/o recarga sigue siendo menor en estos vehículos sostenibles. Según la OCU, un coche medio, para alcanzar los 10.000 kilómetros, consume 700 litros de gasolina o 600 de diésel y un vehículo eléctrico aproximadamente 2000 kWh, lo que se traduce en unos 500 euros de ahorro según los precios actuales.

SOSTENIBILIDAD | ALTERNATIVAS

La compañía Spin presenta el primer patinete inteligente

El modelo avisa a su conductor con un pitido cuando circula por la acera

GENTE

Spin, la compañía de patinetes eléctricos perteneciente a Ford, acaba de presentar un modelo que detecta de manera automática cuándo su conductor se sube a la ace-

ra. Basado en un sistema de inteligencia artificial, el nuevo cerebro de los patinetes eléctricos de Spin estudiará cada movimiento que haga el usuario. De no hacerse bien, el vehículo eléctrico comenzará a pitir. Con un sistema de sensores, cámaras traseras y delanteras, el vehículo estudiará su entorno para saber dónde está en todo momento.



Nuevo modelo del patinete

MERCADO | NOVEDAD

Kia y Endesa lanzan una oferta para recargar el coche en casa

Los primeros 10.000 kilómetros serán gratuitos entre la 1 y las 7 de la mañana

GENTE

Kia y Endesa han presentado una oferta para realizar las recargas de los coches eléctricos a través del cargador 'JuiceBox'. Con este acuerdo, los compradores de un vehículo

eléctrico o híbrido enchufable de Kia podrán contar con la instalación de 'JuiceBox' a un precio cerrado. Además, si contratan la tarifa Tempo Zero Vehículo Eléctrico, las recargas entre la 1 y las 7 de la mañana serán gratuitas hasta los 10.000 kilómetros. Fuera de casa, los clientes podrán recargar sin coste adicional hasta 4.500 kilómetros en los puntos de Endesa.



AGENDA CULTURAL DE LA REGIÓN

Fuenlabrada

Flamenco en 'Siete golpes y un camino'

Este espectáculo de la Compañía María Pagés narra en clave coreográfica el devenir como encarnación de la dialéctica del tiempo en su apropiación del futuro.

» Teatro Tomás y Valiente. Sábado 18, 20 horas. Precio: 3,9 euros.

Las Rozas

Música coral para soplar las 40 velas

Las tres secciones del Coro Villa de Las Rozas ofrecen un concierto conmemorativo por el 40º aniversario de su fundación, en el que tendrán cabida los villancicos.

» Auditorio Joaquín Rodrigo. Sábado 18, 20 horas. Precio: 12 euros.

Torrejón de Ardoz

Yllana saca la basura en 'Trash'

Percusión, humor y movimiento se dan la mano en un espectáculo que hace reflexionar sobre el consumismo excesivo en la sociedad actual.

» Teatro José María Rodero. Domingo 19, 20 horas. Precio: 13 €.



Compañía María Pagés

Getafe

Polonia se hace sentir en el Sur de la región

La Casa de Polonia de Getafe está de enhorabuena y, en el marco de los actos de su 20 aniversario, organiza una gala con actuaciones, entre otras, de Anna Wyszkon.

» Teatro Federico García Lorca. Sábado 18, 20 horas. Precio: 15 €.

SS. Reyes

Humor en la obra teatral 'Asesinos todos'

Una comedia tanto para los que solo se quieren reír, como para los que le piden algo más. Protagonizada por Carlos Sobera, Neus Asensi, Elisa Matilla y Ángel Pardo.

» Teatro Adolfo Marsillach. Sábado 18, 20 horas. Precio: 18 euros.

MÚSICA | CONCIERTOS

Canciones de ayer, hoy y siempre en el WiZink Center

Raphael, Dani Martín y José Luis Perales llenan la agenda del recinto de la calle Goya • El exlíder de El Canto del Loco regresará el próximo día 29

REDACCIÓN

Aunque la Navidad esté a la vuelta de la esquina, no solo de villancicos vive el hombre, así que el WiZink Center ofrece una agenda de lo más variada para disfrutar de varios conciertos en este mes de diciembre. Cronológicamente, el primero tendrá lugar este viernes 17 de diciembre, con Raphael como protagonista, en una actuación que se enmarca en la gira de su 60 aniversario como artista.

Apenas 24 horas después, el sábado 18, Dani Martín 'jugará' en casa para presentar su nuevo disco, en un ciclo de conciertos que lleva por nombre 'Qué caro es el tiempo' y que le traerá de nuevo al WiZink Center el día 29 de este mismo mes. Un poco an-



Dani Martín

tes, los días 22 y 23, turno para José Luis Perales, quien hace parada con 'Baladas para una despedida', en lo que será su adiós al público de la capital.

TEATRO | HASTA EL DOMINGO 19

Una visión de 'Hamlet' adaptada a nuestro tiempo

GENTE

La portuguesa Companhia do Chapitô produce una versión libre y moderna de la clásica tragedia de William Shakespeare hasta este domingo 19 de diciembre en el Teatro de La Abadía. Una obra que hace una analogía entre el antiguo reino de Dinamarca y una multinacional ac-

tual para indagar en temas como la traición, el abuso y los juegos de poder.

La historia mantiene la esencia natural: el rey Hamlet muere a manos de su hermano Claudio, quien toma el control del país y se desposa con su anterior cuñada, pero todo ello adaptado al mundo de los negocios.

Os deseamos
Feliz Navidad

RESIDENCIAS · CENTROS DE DÍA · APARTAMENTOS
PARA PERSONAS MAYORES

901 30 20 10
www.amavir.es



JONATHAN BENITO

“No nos hace pequeños mostrar nuestros fracasos, sino más humanos”

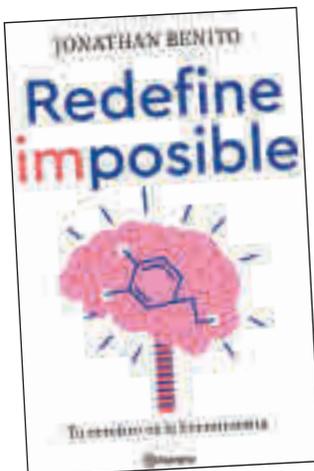
El investigador de la Universidad Autónoma de Madrid ofrece en ‘Redefine imposible’ propuestas para sacar la mejor versión de uno mismo a partir de la neurociencia

ENTREVISTA DE F. Q. SORIANO (@FranciscoQuiros)

A pesar de los numerosos avances logrados en diversas áreas científicas, conocer los límites de la mente humana sigue siendo una meta que aún queda lejos. Pero en esta carrera del conocimiento, quizás sea recomendable empezar por algo más básico y, a la vez, más valioso: conseguir la mejor versión de uno mismo a partir de los conocimientos que brindan materias como la neurociencia.

Ese es el principal reto que aborda el profesor e investigador Jonathan Benito en ‘Redefine imposible’, donde ofrece hábitos y propuestas que estimulan la neurogénesis. Todo este libro gira en torno a las grandes posibilidades que ofrece nuestro cerebro, una herramienta a la que, sin embargo, conviene sacar de su zona de confort: “A nivel biológico, el homo sapiens sapiens y los animales que hemos domesticado somos los únicos que no tenemos que trazar una estrategia para cazar o huir de un depredador. Por eso, el cerebro acaba metiéndose en una zona perezosa, ya ha hecho sus deberes, y eso nos lleva a entrar en un estado de infelicidad y no realización”, expone.

En esa cuota de infelicidad tiene mucho que ver uno de los grandes enemigos de la sociedad actual, el estrés. “Hemos normalizado situaciones que no deberían ser normales. Si, de repente, a un hombre del Paleolítico le pones en el momento actual, con las herramientas suficientes para sobrevivir, se moriría de estrés en uno o dos días. Nuestra sociedad nos ha llevado a un punto en que si no cumplimos con el trabajo que tenemos, sufriremos un castigo”, alerta este profesor de la Universidad Autónoma de Madrid, quien invita a que, “como sociedad, deberíamos parar y reflexionar un poco, esto no está beneficiando a casi nadie, solo a quienes manejan el cotarro les interesa que ese nivel de



BIOGRAFÍA

Una trayectoria avalada por varios factores

Doctorado con sobresaliente cum laude, Jonathan Benito compaginó su labor como docente e investigador con conferencias y publicaciones de varios libros. Se dio a conocer al gran público con ‘Gestiona tu tiempo, disfruta de la vida’, título que dio paso a otros relacionados con el neuromarketing y las técnicas de estudio. Ahora da un paso más con ‘Redefine imposible’, el que define como su libro “más ambicioso”.

Benito no duda en hacer autocrítica respecto a la divulgación científica: “Muchas veces nos focalizamos en publicar en la revista más especializada, de mayor impacto, y nos olvidamos del público en general; no debemos olvidar que los proyectos se financian con dinero público”.



UN MANUAL:
En este libro, Jonathan Benito descubre secretos de la neurociencia que animan al bienestar emocional y a gestionar mejor el tiempo

“LA INFELICIDAD LLEGA PORQUE EL CEREBRO SE METE EN UNA ZONA PEREZOSA”

“COMO SOCIEDAD DEBERÍAMOS REFLEXIONAR SOBRE EL GRAN NIVEL DE ESTRÉS”

estrés se mantenga en el grueso de la población”.

Redes sociales, ¿sí o no?

Otro de los aspectos que aborda Jonathan Benito son los denominados “expropiadores de tiempo”, con WhatsApp a la cabeza. “Es una herramienta que, si no la manejas de forma correcta, te quita muchísimo tiempo, pero es que, además, te genera mucho estrés”, por lo que aboga por “realizar una labor pedagógica con nuestro entorno para manejar estas herramientas de forma correcta”. El autor también se

“SI NO SE USA DE FORMA CORRECTA, WHATSAPP QUITA MUCHO TIEMPO”

“DE PEQUEÑOS NOS DICEN QUE DEBEMOS ESCONDER LAS VERGÜENZAS”

adentra en un tema de rabiosa actualidad, como la tensa dependencia que supone recibir reconocimiento a través de ‘likes’ en redes sociales, un ámbito donde se pone especialmente de manifiesto la tendencia a mostrar los aspectos positivos de nuestras vidas y esconder los negativos. “Es una cuestión cultural. De pequeños nos decían que teníamos que esconder nuestras vergüenzas y miedos porque eran una muestra de debilidad. No nos hace más pequeños mostrar nuestros fracasos, sino más humanos”, valora.

