

Gente

AÑO 16, NÚMERO 653
DEL 25 DE MARZO AL 1 DE ABRIL DE 2022

madrid

ALCOBENDAS | LA MORALEJA | SAN SEBASTIÁN DE LOS REYES

MUYFAN | ENTREVISTA | PÁG. 12

"Esta obra es un sueño cumplido"

La actriz **Natalia Verbeke** forma parte del reparto de 'Tercer cuerpo'. La obra de Claudio Tolcachir se representa en el Teatro Infanta Isabel



Compra Venta *Con su pedido obtendrá un 10% de descuento con el código ALCANAGEN* **Alcanta** Encuadernado de libros

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

www.librosalcana.com
info@libros-antiguos-alcanta.com

912 204 263 - 629 240 523 - 617 335 988
C/ Marqués de Viana, 52 - 28039 Madrid - Tetuán

ACTUALIDAD | PÁG. 3

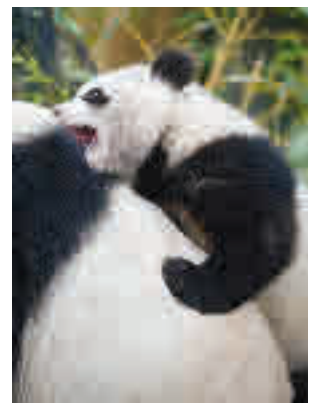
Los pacientes leves y sin síntomas ya no harán cuarentenas

El Ministerio de Sanidad elimina la obligatoriedad de quedarse en casa encerrado si se está contagiado de covid en la mayoría de los casos • La medida entra en vigor este lunes 28 de marzo y también afecta a las test de detección

ACTUALIDAD | PÁG. 7

El Zoo de Madrid celebra su 50 aniversario

La Reina Sofía presidió la presentación de los dos nuevos pandas gigantes



LOCAL | PÁG. 8

Una apuesta por la conciliación

Los 14 colegios públicos de Alcobendas disfrutaron este curso del programa 'Los primeros del cole', una herramienta para conciliar que, además, promueve desayunos saludables y sostenibles • Por otro lado, el Seis de Diciembre abrirá sus puertas los días no lectivos de Semana Santa



DEPORTES | PÁG. 10

Mismo escenario, distintas sensaciones

El Movistar Estudiantes se presenta en la Copa de la Reina con la intención de resarcirse de la derrota de la pasada temporada con el Spar Girona • Valencia vuelve a ser la sede



LA FRASE

"Madrid debe intentar tener unos Juegos, pero no va a optar a los del año 2036"

Alejandro Blanco

El presidente del Comité Olímpico Español ha acabado con todos los rumores que apuntaba a una nueva candidatura olímpica de la capital.



El reloj dice adiós al horario de invierno

En la madrugada del sábado 26 al domingo 27 los relojes se adelantarán una hora: a las dos serán las tres.

EL PERSONAJE

CATEGORIA
MUJER PIONERA
Coral Bistuer



Salida por la puerta de atrás

"Desajustes internos". Esta es la razón del Gobierno regional para cesar a la directora general de Deportes, Coral Bistuer. Su cargo ya lo ocupa Fernando Benzo.

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



Protestas por las calles de Madrid el domingo 20

EL APUNTE

La disonancia entre el sentir popular y el poder

Anda el Gobierno central estos días tratando de apagar más fuegos de los que puede atender. Hasta la crisis del Sáhara le ha estallado a Pedro Sánchez en un momento donde no está el horno para bollos, ni a nivel económico ni por supuesto en lo referido a Asuntos Exteriores. En medio de todos esos líos (y algunas disputas internas entre los miembros de la coalición), las calles de Madrid y de otros puntos de la geografía nacional se convirtieron en escenario de protestas de diversa índole. Desde cazadores hasta transportistas han gritado al Ejecutivo alto y claro que la situación empieza a ser, para algunos sectores, poco menos que insostenible. Y ante la evidencia, PSOE y Podemos han copiado la baza que en su día jugó el PP, la de restar importancia a las manifestaciones, alegando que solo están alentadas por grupos con intereses políticos.

Es cierto que algunos están tratando de sacar tajada de la coyuntura, pero en este río revuelto no parece haber ganancia para los pescadores ni para otros miembros del sector primario. España está a punto de despedir otro marzo gris, con la inflación disparada, los ánimos caldeados y, de nuevo, más fricción que consenso. Hay más culpables que Vladimir Putin.

LA FOTO DE LA SEMANA



Una estampa para ponerse de mala leche

Algunos supermercados de la Comunidad de Madrid han sufrido desabastecimiento en los últimos días, especialmente en productos lácteos. Desde las asociaciones de distribución lo achacan a la huelga de transportistas, pero también a un mayor acopio de los consumidores.

EL SEMÁFORO



Un despido tan rápido como esperable

“Ya les gustaría a algunas que las violara un antidisturbios”. Estas polémicas declaraciones durante un homenaje le han valido el cese a la comisaria jefe de Pontevedra, Estíbaliz Palma.



No es oro todo lo que reluce en las 'cripto'

La Policía Nacional ha desarticulado una organización presuntamente dedicada a realizar estafas piramidales en inversiones de criptomonedas con la falsa promesa de “hacerse ricos”.



Volkswagen mete otra marcha en España

El grupo alemán instalará su planta de baterías en España en Sagunto (Valencia), que contará con una plantilla de más de 3.000 personas. Navarra opta a otra planta similar.



@gentedigital



También habrá cambios en las pruebas de detección de la covid-19

Los asintomáticos ya no tendrán que hacer cuarentena

Esa es una de las principales novedades que anunció la Comisión de Salud Pública tras su reunión semanal ● La medida, que entrará en vigor este lunes, también apunta a que los pacientes con síntomas leves no tendrán que aislarse

GENTE
@gentedigital

A pesar de algunos repuntes en los últimos días, la tendencia descendente en el número de contagios invita a pensar que la sexta ola de la pandemia tocará a su fin en breve. Con este escenario y el alto porcentaje de la población que ya está vacunada, la Comisión de Salud Pública, en la que están representadas las comunidades autónomas y el Ministerio de Sanidad, sigue dando pasos con el objetivo de que el día a día se vaya pareciendo a la vieja normalidad.

La reunión de esta semana ha sido fructífera en este sentido, con varias decisiones de cierto calado y una destacando por encima del resto: los casos confirmados leves y asintomáticos no realizarán aislamiento, y los contactos estrechos no tendrán que guardar cuarentena. Hay que destacar que esta medi-

da ya la puso encima de la mesa la Consejería de Sanidad de la Comunidad de Madrid el pasado 8 de marzo.

Factores

Esta actualización de la Estrategia de Vigilancia y Control frente a la covid-19 tras la fase aguda de la pandemia

LAS PRUEBAS
DIAGNÓSTICAS SE
CENTRARÁN EN
LOS COLECTIVOS
VULNERABLES

será efectiva a partir del próximo lunes 28 de marzo y se aplicará siempre que los indicadores de utilización de servicios asistenciales “se encuentren en nivel bajo”.

Otra de las novedades destacadas es el cambio en la indicación de realización de pruebas diagnósticas, que se

centrará ahora en personas con factores de vulnerabilidad (mayores de 60 años, inmunodeprimidos y embarazadas), ámbitos vulnerables (sanitarios y sociosanitarios) y casos graves. Así, el diagnóstico de pacientes con síntomas leves compatibles con covid-19 “se realizará según las necesidades de manejo clínico del mismo”.

A través de un comunicado, el Ministerio de Sanidad remachó que “esta estrategia seguirá en vigor mientras no se produzca un cambio significativo en la tendencia que indique una circulación no controlada del SARS-CoV-2 o bien un cambio en la situación epidemiológica que requiera restablecer medidas de vigilancia y control”.

NORMATIVA | DESACUERDO CON LA CONSEJERÍA DE SANIDAD

Darias sigue sin despejar la incógnita de las mascarillas

La ministra insiste en que la eliminación de la obligatoriedad será “más pronto que tarde” ● Ciudadanos lo planteó en el Congreso

Desde hace unas semanas, la Consejería de Sanidad de la Comunidad de Madrid viene reclamando un cambio en la normativa del uso de mascarillas en interiores. Sin embargo, el Ministerio de Sanidad sigue sin mover ficha al

respecto. La ministra Carolina Darias insistía este miércoles en el pleno del Congreso de los Diputados que la eliminación de la obligatoriedad del uso de mascarillas en interiores será “más pronto que tarde”, si bien no quiso dar una



La ministra, en una intervención reciente

IMPACTO TURÍSTICO

Zapatero dibuja una Semana Santa “parecida” a la de 2019

La recuperación de uno de los ejes de la economía nacional y regional, el turismo, pasa por campañas como la próxima de Semana Santa. En este sentido, y tras dos años conviviendo con la pandemia, el viceconsejero de Asistencia Sanitaria y Salud Pública de la Comunidad, Antonio Zapatero, subrayaba este miércoles que la próxima Semana Santa será “muy parecida” a antes de la pandemia “si la evolución sigue siendo como la actual” y no surge ninguna circunstancia adversa.

Durante un encuentro digital organizado por Telemadrid, Zapatero apuntó a “varios organismos internacionales y expertos” para subrayar que la pandemia “como la hemos conocido” probablemente se puede dar por terminada, aunque ha advertido que “el coronavirus sigue con nosotros”.

Consideraciones

Asimismo, el responsable del Plan Covid en la región recalcó que se tendrá que seguir conviviendo con el coronavirus aunque insistió en que la perspectiva de cara al futuro “es buena”, sin descartar que sea necesario vacunarse “cada año o cada dos años”.

fecha concreta para la aprobación de dicha medida.

Circunstancias

En esta ocasión, el asunto se coló en el debate del hemiciclo a través de una interpelación urgente formulada por el Grupo de Ciudadanos. La respuesta de la ministra apuntó al estudio en espacios como “los transportes públicos, en aglomeraciones y en entornos vulnerables, para conocer la propuesta de cómo hay que eliminar la mascarillas”.

La AIREF analizará las subvenciones regionales

REDACCIÓN

La presidenta de la Comunidad de Madrid, Isabel Díaz Ayuso, pedirá a la Autoridad Independiente de Responsabilidad Fiscal (AIREF) que “de manera independiente fiscalice los objetos y, sobre todo, la productividad” de determinadas subvenciones del Ejecutivo regional. El Gobierno quiere “analizar el impacto económico de las políticas públicas y, además, avanzar en su compromiso para la eficiencia en el gasto”.

El alcance del estudio solicitado abarca cerca de 260 líneas de ayudas seleccionadas y que ascienden a casi 300 millones de euros seleccionadas “en función de su impacto social y económico”. Quedan excluidas aquellas relacionadas con la prestación de servicios públicos como empleo, educación, transporte o el Plan de Inversión Regional, que por su volumen requieren un análisis individualizado.

Dos de cada tres llamadas comerciales no se identifican

E.P.

Dos de cada tres de las llamadas comerciales que reciben los usuarios no son identificables, según denunció este miércoles 23 de marzo la OCU tras rastrear más de 200 números de publicidad. La organización de defensa de los consumidores ha demandado a través de un comunicado un cambio en la legislación que permita identificar de forma efectiva el origen de estas llamadas. Casi la mitad correspondían a operadoras de telefonía.

La ley reconoce el derecho de los consumidores a recibir llamadas desde un número “identificable”, gracias a una normativa de 2009 que intentaba atajar el uso de los números ocultos. Sin embargo, a juicio de la organización, esto no es suficiente pues, con que se muestre el número y ubicación geográfica, se considera identificada.



Isabel Díaz Ayuso y Rocío Monasterio

PP y Vox pactan reducir los diputados de 136 a 91

Para sacar adelante la iniciativa necesitan el apoyo de al menos 13 representantes de los partidos de la izquierda • Más Madrid y Unidas Podemos se niegan, mientras el PSOE tiene dudas

GENTE

@gentedigital

El Partido Popular y Vox han registrado de forma conjunta la modificación de la Ley del Estatuto de Autonomía de la Comunidad de Madrid para reducir el número de diputados de la Asamblea de Madrid de 136 a 91, un aspecto que se recogía en el pacto de investidura.

A pesar de contar con mayoría absoluta, para un cambio de esta magnitud se necesita el apoyo de 91 representantes de la Cámara madrileña, 13 más de los que suman PP y Vox. Esto significa que la iniciativa tendrían que contar con el visto bueno de 13 diputados de los partidos de izquierda (Más Madrid, PSOE y Unidas Podemos). En este sentido, la portavoz de Vox, Rocío Monasterio les pidió

LA REDUCCIÓN NO ENTRARÍA EN VIGOR HASTA LA PRÓXIMA LEGISLATURA

que se sumaran al acuerdo, ya que en estos momentos de “dificultades” tienen que ser “responsables y estar del lado de los madrileños”. “Cuando las familias, los autónomos y las empresas se aprietan el cinturón, los políticos también tienen que hacerlo”, añadió.

Sin embargo, su objetivo no parece sencillo. Tanto Más Madrid como Unidas Podemos han tildado el acuerdo de “oscuro, unilateral y que va encaminado a recortar la democracia” con la pretensión de convertir “la Asamblea de Madrid en la Asamblea de Putin”. El único que se ha abierto a, al menos, hablar de propuestas concretas, escucharlas y valorarlas, es el portavoz del PSOE, Juan Lobato. No obstante, ha explicado que en Madrid hay una menor proporción de diputados con respecto a la media en España y ha incidido en que hacen falta “políticos que trabajen”.

“Austeridad”

El texto acordado por PP y Vox señala que “la austeridad y la ejemplaridad deben ser valores que acompañen de forma permanente, especialmente en tiempos de dificultad, la gestión y acción de los políticos y los gestores públicos”. Por eso, propone cambiar el sistema actual de elección (un diputado por cada 50.000 habitantes) por uno fijo que determina un número “suficiente” de diputados para desarrollar las funciones de la Asamblea “de manera eficiente”.

Si saliera adelante la reducción a 91 escaños, cada uno de ellos representaría a 73.000 madrileños. La medida entraría en vigor en la siguiente legislatura.



Acto en 3 Olivos

Atención para los adultos con Síndrome de Down

REDACCIÓN

La Comunidad de Madrid ha puesto en marcha en el Hospital público La Paz la Unidad Multidisciplinar de Atención Integral al Paciente Adulto con Síndrome de Down. Este nuevo recurso comenzó a atender pacientes a finales del mes de diciembre de 2021 y está integrado por las especialidades de Oftalmología, Otorrinolaringología, Cardiología y Ginecología entre otros, con el liderazgo de la especialidad de Medicina Interna.

El lunes 21 se celebró el Día Mundial de este síndrome y el consejero de Sanidad, Enrique Ruiz Escudero, participó en la actividad de pintura mural en el jardín del Centro Ocupacional 3 Olivos, enmarcada en la Jornada de Puertas Abiertas para dar a conocer las tareas que desarrollan con el fin de lograr la plena inclusión.

Vuelven las Rutas Culturales de Mayores

La novedad es que podrán optar a ellas los que tengan más de 55 años • Se ofrecen 325.000 plazas en más de mil destinos de todo el mundo

REDACCIÓN

Las Rutas Culturales para Mayores de la Comunidad de Madrid ofertan hasta 325.000 plazas en 1.016 destinos desde 275 euros por persona. La novedad de este año es que los mayores de 55 años tam-

bién podrán participar en estos viajes. Estas rutas incluyen 373 destinos nacionales, 334 internacionales, 46 capitales europeas, 220 viajes de largo recorrido y 42 cruceros.

Los mayores de 60 años tienen un periodo prioritario



Presentación de las Rutas Culturales

para inscribirse hasta el 24 de abril. La novedad es que las personas de entre 55 y 59 años podrán apuntarse a partir del 25 de abril. En ambos casos se permite viajar como acompañantes de los que viajen solos a hijos, hermanos y nietos mayores de edad.

Envejecimiento activo

“Este programa fomenta el envejecimiento activo, las relaciones sociales y la vida saludable de los mayores de la región”, señaló la consejera de Familia y Política Social, Concepción Dancausa.



**DE MADRID
AL MUNDO
Y CON MUCHA VIDA**

El periodo prioritario de venta será hasta el 24 de abril de 2022

MAD

Rutas Culturales
2022

PARA PERSONAS MAYORES
DE LA COMUNIDAD DE MADRID

243
destinos

Toda la información en:
www.comunidad.madrid/servicios/asuntos-sociales/mayores

32
ESCAPADAS
NACIONALES



de 4 ó 5 días · PC

desde

240€

53
RUTAS
PENINSULARES



de 6 días · PC

desde

279€

7
ISLAS
BALEARES Y CANARIAS



de 6 días · PC

desde

425€

15
ESTANCIAS
GRANDES CIUDADES



de 5 días · PC

desde

670€

83
RUTAS
INTERNACIONALES



de 8 a 11 días · PC

desde

820€

14
CRUCEROS
MARÍTIMOS Y FLUVIALES



de 8 días · PC

desde

900€

39
RUTAS LARGA
DISTANCIA



de 8 a 11 días · PC

desde

1.190€



**¡ESCANÉAME Y
A DISFRUTAR!**

*Precios desde por persona en habitación doble con desayuno incluido para dimensiones máximas de Abril a Diciembre 2022. válidos para personas mayores de 60 años pertenecientes a la Comunidad de Madrid. Incluye transporte, traslado hotel en régimen de pensión completa, excursiones, vestimenta (casualidad), guía acompañante y seguro de viaje. Para más información, consultar itinerario en nuestras oficinas.



Madrid gasta menos agua a pesar de tener más población

La Comunidad explica las políticas que se llevan a cabo con motivo de la celebración del Día Mundial del Agua ● Se ha realizado un estudio con 127 estrategias

GENTE
@gentedigital

La Comunidad de Madrid ha reducido su consumo de agua en un 20% desde el año 2005, a pesar de que su población se ha incrementado un 14% en ese periodo de tiempo. Así lo destacó la consejera de Medio Ambiente, Vivienda y Agricultura, Paloma Martín, en la inauguración este martes 22 de marzo de la jornada organizada por la Fundación Canal con motivo del Día Mundial del Agua 2022, cuyo tema escogido por Naciones

20%

Ahorro

Es la cantidad de agua que se ha conseguido rebajar desde el año 2005

14%

Aumento

Es el incremento que ha experimentado la población madrileña en estos años

Unidas es 'Las aguas subterráneas: haciendo visible lo invisible'.

Martín señaló "la importancia del agua subterránea" en la región ya que, "bajo el suelo, se extienden grandes acuíferos que nos permiten aliviar la presión hídrica en momentos de escasez". También incidió en los muestreos anuales que realiza Canal para asegurar que su calidad siga siendo óptima, así como los 78 pozos con los que cuenta para incorporar su contenido a la red de abastecimiento. La cita congregó a los expertos del sector, que



Presentación del informe del Canal de Isabel II

conocieron los resultados del estudio sobre la Identificación de tecnologías y soluciones innovadoras de adaptación al cambio climático elaborado por la Fundación Eurecat para la Fundación Canal, en la que ha colaborado también la empresa pública madrileña.

Soluciones

Se trata de un documento que señala 127 estrategias y soluciones específicas de adaptación en sectores tan diferentes como el agua, la agricultura, el urbanismo y la edificación, la salud y los sistemas de alerta temprana. Este informe recoge múltiples soluciones novedosas,

PREVENCIÓN

Herramientas ante fenómenos extraordinarios

En la jornada participó el director general de Descarbonización y Transición Energética de este departamento regional, Fernando Arlandis, quien expuso los avances de la Estrategia regional de mitigación y adaptación al cambio climático y de mejora de la calidad del aire para el periodo comprendido entre 2021 y 2030.

ya en funcionamiento, como el cultivo de nuevas variedades vegetales resistentes a las actuales condiciones climáticas, los sistemas de 'big data' para anticipar fenómenos naturales o los vegetales en medio urbano para amortiguar dichos episodios extremos, así como los mapas urbanos de índice de control térmico e incluso la utilización de energía fotovoltaica flotante, entre otros.

Publicación

La Fundación Canal ya ha puesto esta publicación a disposición de todos los interesados, ya sean administraciones locales o regionales, empresas y particulares. A

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

COPLACO

Pasaje de la Radio, 1
ALCOBENDAS

☎ 91 654 99 00
✉ norte@coplaco.com
🌐 www.coplaco.com

Vuelven las visitas escolares al Metro

La iniciativa comenzó hace justo cuarenta años, pero en la pandemia pasó a ser telemática ● Unos 365.000 alumnos han participado

REDACCIÓN

La Comunidad de Madrid reanuda las visitas escolares de manera presencial, tras dos años de parón y una reorganización, para seguir ofreciendo a estudiantes de Primaria, Centros de Educación

Especial y Centros Ocupacionales conocimientos básicos sobre Metro.

Así lo anunció este martes 22 de marzo el consejero de Transportes e Infraestructuras, David Pérez, en la estación Puerta del Sur en Alcor-

cón, donde acompañó a 24 escolares de sexto de Primaria del colegio Santa Rafaela María de la capital a una visita por la Línea 12.

Cuatro décadas

El suburbano madrileño celebra en 2022 sus primeros 40 años de encuentros con escolares, ya que el programa se inició en 1982 para el segmento de EGB (de 6 a 13 años de edad). Durante los últimos dos años, debido a la pandemia por covid-19, estas sesiones se realizaron de forma telemática.



Más herramientas educativas para contribuir a la conciliación

Los catorce centros públicos de la localidad tienen en funcionamiento durante este curso el programa 'Los primeros del cole' ● Otra propuesta similar, 'Los días sin cole', ofrece una alternativa para las jornadas no lectivas de Semana Santa

ALCOBENDAS

REDACCIÓN
@gentedigital

A pesar del escenario de incertidumbre que ha generado la pandemia, los 14 colegios públicos de Alcobendas ofrecen este curso el programa 'Los primeros del cole', una iniciativa respaldada por numerosos aspectos positivos. Para empezar, la nutrición juega un papel central, ya que los desayunos establecidos tienen un componente saludable. Por otro lado, este programa también suma un granito de arena en el aspecto medioambiental, ya que se utilizan materiales reciclables y sostenibles. Para rematar, 'Los primeros del cole' se enfoca en el contexto sanitario, cumpliendo estrictamente los protocolos establecidos en el entorno escolar para evitar los contagios por covid-19.

Esta realidad fue conocida de primera mano por el alcalde en funciones, Rafa Sánchez Acera (PSOE); la concejala de Educación, Ana Sotos (PSOE); y el segundo teniente de alcalde, Ángel Sánchez Sanguino (PSOE). Todos ellos visitaron las instalaciones del CEIP Federico García Lorca, uno de los centros que parti-



Visita municipal al CEIP Federico García Lorca

CURSO 2022-2023

Jornadas de puertas abiertas

Por otro lado, los colegios e institutos de Alcobendas tienen ya organizadas sus jornadas de puertas abiertas para que las familias que estén interesadas en conocer los centros de cara a la escolarización puedan hacerlo. Para conocer las fechas y horarios con detalle se recomienda visitar la web municipal en el apartado 'Temas-Educación'.

cipa en este programa, y que que apoya la conciliación y la igualdad en el horario no lectivo, gracias, entre otras cosas, a la labor de seis monitoras, quienes trabajan valores como el compañerismo o el trabajo en equipo.

Sobre 'Los primeros del cole', Sánchez Acera destaca que "este servicio, consolidado ya en nuestra ciudad, es

esencial para seguir facilitando la conciliación de las familias. El nuevo impulso hacia la sostenibilidad y los hábitos saludables le otorga un valor añadido fundamental en el proceso educativo de los más pequeños".

Un ejemplo

Además de 'Los primeros del cole', Alcobendas también tiene activos dos programas de conciliación, 'Las tardes del cole' y 'Los días sin cole'. En relación a este último, el Colegio Seis de Diciembre se presenta como una buena alternativa los días no lectivos de Semana Santa. En concreto, el centro estará operativo los días 8, 11, 12, 13 y 18 de abril, desde las 7:30 a las 18:30 horas, con horario flexible de entrada y salida. Ofrece servicio de comida y un tentempié

ESTAS INICIATIVAS
TRABAJAN
VALORES
COMO EL
COMPAÑERISMO

EL PLAZO DE
INSCRIPCIÓN
ARRANCA EL
PRÓXIMO LUNES
28 DE MARZO

a media mañana y a media tarde, además de actividades lúdicas y educativas. La inscripción se realizará del 28 de marzo al 4 de abril en la web Alcobendas.org.

MÁS INFORMACIÓN

[gentedigital.es](https://www.gentedigital.es)
La actualidad de Alcobendas y Sanse, en nuestra web.

La Moraleja y Chopera se desmarcan de los descensos

SANIDAD

F. Q.

Los brotes de covid-19 registrados en centros educativos, sociosanitarios y residencias son la explicación del aumento de la tasa de incidencia acumulada que ha experimentado la Comunidad de Madrid en la última semana.

Eso sí, el informe epidemiológico publicado por la Consejería de Sanidad coloca a San Sebastián de los Reyes y Alcobendas como dos de las localidades donde sí han bajado los contagios en los últimos siete días, lo que les permite tener unas tasas de incidencia por debajo de la media regional: 212 y 202 casos, respectivamente.

Anomalías

La nota discordante corre a cargo de dos de las Zonas Básicas de Salud (ZBS) de Alcobendas. Especialmente destacable es el caso de La Moraleja, que ha pasado de tener 200 casos por cada 100.000 habitantes a los 238 actuales. En el otro extremo a nivel local se sitúa la ZBS de Chopera, que a pesar de haber aumentado el número de contagios sigue teniendo la tasa más baja (145).

Respecto a Sanse, todas sus ZBS tienen una tendencia a la baja, aunque una de ellas, Rosa Luxemburgo, continúa por encima del umbral de los 300 casos. Le siguen Dehesa Vieja (212), y más distancias, V Centenario (171) y Reyes Católicos (128).

Regresa la plantación de encinas

SS. REYES

Después de dos años de obligado parón, Izquierda Independiente organiza este domingo 27 de marzo (11 horas) su tradicional plantación de encinas, una jornada para disfrutar en familia del medio ambiente. Tendrá lugar en la Dehesa Boyal. Se recomienda llevar herramienta propia.



Los bailes para personas mayores están de vuelta

ALCOBENDAS

GENTE

La mejora de la situación epidemiológica ha propiciado que el Ayuntamiento de Alcobendas ponga de nuevo en marcha los bailes para las personas mayores, uno de los servicios de referencia para este colectivo antes de la pandemia. La primera jornada

tuvo lugar el pasado viernes 18 de marzo, pero el Consistorio ya ha programado otras dos para el 29 de abril y el 6 de mayo. El precio será de 1,04 euros, que se abonará en las taquillas del Centro Municipal La Esfera. Por otro lado, el Centro Municipal de Personas Mayores Pedro González también ofrece sesiones de baile los sábados y domingos por la tarde.

El Plan de Asfaltado llegará a polígonos y urbanizaciones

El Ayuntamiento ya trabaja en la tercera fase, que contará con más de 19 millones de inversión • El objetivo es mejorar zonas como Moscatelares, Rosa Luxemburgo y el casco urbano

SS. REYES

REDACCIÓN
@gentedigital

El pasado 1 de marzo el Ayuntamiento de San Sebastián de los Reyes anunciaba la finalización de los trabajos correspondientes a la segunda fase del Plan de Asfaltado. Pues bien, pocas semanas después, el Consistorio está activando los trámites para la ejecución de los proyectos de la tercera fase. En principio, arrancarían en este mismo año y cuenta con una dotación de 19,2 millones de euros.

Las previsiones municipales contemplan labores de asfaltado en nuevos puntos de la localidad: Fuente del Fresno, Puente Cultural, La Granjilla y en el entorno de la antigua N-1, Moscatelares, Pi-

"DESDE EL AÑO 2009 NO SE HABÍA HECHO NINGUNA LABOR DE ASFALTADO"



Labores de asfaltado en Sanse

lar de Abajo y La Hoya, Ciudadcampo, Dehesa Vieja y Praderón, los dos Polígonos, Rosa Luxemburgo y las calles del casco urbano. El inicio y el

plazo de ejecución de las obras se reflejarán en los proyectos en los que la Delegación de Obras ya está trabajando, advirtiendo siempre

MÁS INFORMACIÓN

gentedigital.es

La actualidad de Sanse y Alcobendas, en nuestra web.

que estas estimaciones pueden variar debido a condiciones climatológicas o a imprevistos que puedan surgir durante su realización.

Asignatura pendiente

Estas actuaciones responden, en palabras del vicealcalde delegado de Obras y Servicios, Miguel Ángel Martín

Perdiguero (Cs), al hecho de que "desde el año 2009 no se había realizado operación de asfaltado alguna en la ciudad". Por eso, defiende que "con esta apuesta del actual equipo de Gobierno de San Sebastián de los Reyes se recupera una inversión de mejora para el viario urbano, una de las grandes demandas de los vecinos". En este sentido, Martín Perdiguero recuerda que "lo firmamos en el Acuerdo de Gobierno de 2019, plasmando el asfaltado de la ciudad en el punto 44 y, después de año y medio muy duro de pandemia y con la el azote de 'Filomena' en muchas ciudades, se va a proceder a mejorar muchas vías, tanto en el casco urbano como en las urbanizaciones".

Por su parte, el alcalde de Sanse, Narciso Romero (PSOE), asegura que este proyecto es "fruto del empeño y de la voluntad de seguir modernizando y atendiendo las demandas de la ciudadanía".

Sainz Peña, ganador del Bachiller Alonso

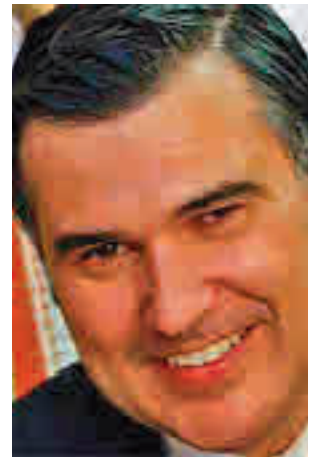
El certamen de novela corta celebra su primera edición • 'Agarrazagales' se ha impuesto a más de 460 títulos llegados de 25 países diferentes

ALCOBENDAS

GENTE

'Agarrazagales' es el título de obra con la que el escritor Juan Manuel Sainz Peña ha resultado ganador del I Premio de Novela Corta Alcobendas Bachiller Alonso López. La obra ganadora ha sido elegida de entre los 463 títulos presentados al certamen, procedentes de 42 provincias españolas y de 25 países de todo el mundo.

El jurado, compuesto por nombres tan ilustres como Espido Freire, Lorenzo Silva o José María Merino, ha valorado la habilidad de su trama, las referencias a otras novelas ya clásicas y su perfilada prosa para conceder un galardón dotado con 6.000 euros.



Juan Manuel Sainz Peña

Por otra parte, el jurado ha elegido como finalista a Raúl Ortega Alfonso por su obra 'Mi Madre', ambientada en la Cuba castrista.

Opciones diversas para disfrutar la Semana Santa

SS. REYES

GENTE

El Ayuntamiento de San Sebastián de los Reyes, en concreto la Delegación de Infancia, ofrece a los niños y niñas de la localidad un gran número de actividades para disfrutar de sus vacaciones de Semana Santa. Las propuestas van desde los juegos musi-

cales de 'Luna colorá' (11, 12 y 13 de abril en Divertilandia), hasta las manualidades de 'Tela, papel y tijera' (días 11, 12 y 13 de abril en el Centro Joven).

Las inscripciones se pueden realizar de forma online en la web municipal ssreyes.org o de forma presencial en el Centro Joven Sanse Daniel Rodríguez (Avenida de Valencia, 3).

EDUCACIÓN
INFANTIL Y PRIMARIA

COLEGIO PÚBLICO BILINGÜE

ANTONIO MACHADO

50 AÑOS CON EL CORAZÓN PUESTO EN LA EDUCACIÓN

Jornadas
de Puertas
Abiertas

• 6 de abril a las 16:00 h.
• 20 de abril a las 16:00 h.

91 652 68 07

C/ Miraflores, 59 - 28100 Alcobendas

www.educa2.madrid.org/web/centro.cp.machado.alcobendas

cp.machado.alcobendas@educa.madrid.org

BALONCESTO | COPA DE LA REINA

Valencia da opción para la revancha

El Movistar Estudiantes regresa al torneo del KO para verse las caras con el mismo rival que el año pasado, el Spar Girona

- El Perfumerías Avenida, el gran favorito

F. QUIRÓS

francisco@gentedigital.es

De nuevo en Valencia y, otra vez, con el mismo rival en los cuartos de final. El guion de la Copa de la Reina 2022 para el Movistar Estudiantes camina, por el momento, por idénticos derroteros que la pasada temporada. Eso sí, el conjunto madrileño tratará que el final sea bien distinto.

El bombo quiso que este viernes 25 (18:30 horas) el cuadro colegial vuelva a repetir cruce con el Spar Girona, un partido que el año pasado cayó del lado de las catalanas por 73-55, después de haber estado más acertadas en casi todas las facetas del juego: ganaron los cuatro parciales, capturaron doce rebotes más (39 frente a 27) y firmaron mejores porcentajes de tiro (un 46% desde el perímetro). La clasificación y el último enfrentamiento liguero alimentan aún más el favoritismo del Girona, pero en

LIGA ENDESA

Un triunfo sobre la bocina

Además de la motivación propia de la Copa, el Movistar Estudiantes cuenta con la inyección de moral que supuso su último partido en la Liga Endesa. El Kutxabank Araski asaltaba Magariños (48-56) a falta de cinco minutos para el final, pero la fe estudiantil y la templanza de Melissa Gretter firmaron un triunfo clave por 66-65.

este escenario de la Copa, tan propicio para las sorpresas, cualquier desenlace es posible.

Dominador

A ese factor se aferra un Movistar Estudiantes que sueña con emular al último equipo madrileño que disputó una final de la Copa de la Reina.



Las estudiantiles ganaron su último partido de la Liga Endesa MOVISTAR ESTUDIANTES

Fue el Rivas, que se alzó con el título en las ediciones de 2011 y 2013, un pequeño paréntesis que fue el prelude del duopolio que han protagonizado recientemente el Perfumerías Avenida y el propio Spar Girona, quien levantaba el trofeo hace apenas un año tras imponerse en la final al anfitrión Valencia Basket.

PERFUMERÍAS AVENIDA SIGUE DOMINANDO EL PALMARÉS DE LA COMPETICIÓN

De ese modo, el Girona evitó que el Perfumerías Avenida completara su particular repóker consecutivo. Eso sí, el conjunto salmantino sigue encabezando el palmarés (9) de una competición que ha programado sus semifinales para este sábado (14 y 17:30 horas) y la final para el domingo 27 (16:30 horas).

BALONCESTO | CHALLENGE

Alcobendas y Canoe buscan acomodo de cara al 'play-off'

F. Q.

Solo faltan tres jornadas para que la novedosa Liga Femenina Challenge (la segunda categoría nacional) dé por finalizada la fase regular. Tras 30 fechas, el campeón se hará con uno de los dos billetes para la Liga Endesa, un objetivo que el Barça CBS tiene al alcance de la mano, ya que le basta con sumar un solo triunfo en las tres jornadas restantes para certificar su ascenso.

Con esa incógnita casi despejada, la duda está en saber qué ocho equipos disputarán el 'play-off' del que saldrá el otro conjunto que ascenderá a la máxima categoría. El Vantage Tower Alcobendas ya ha asegurado su presencia en esas eliminatorias gracias a un balance de 21 triunfos y 6 derrotas, pero quiere buscar la mejor posición de cara al 'play-off'. Este sábado (19 horas) visita la cancha del quinto clasificado, el Manuela Fundación Raca.

A por la sorpresa

Más comprometida se presenta esta recta final de la fase regular para un Sinergia Soluciones Real Canoe que está un triunfo por debajo de la novena plaza, la última que da acceso a las eliminatorias de ascenso. El equipo que dirige José Luis Vicente tiene, además, un complicado test este domingo (13 horas) en las instalaciones del Pez Volador, ya que recibe al líder y dominador, el Barça CBS.

BALONCESTO | LIGA ENDESA

Un derbi 'impostor' en el WiZink Center

El Urbas Fuenlabrada visita a un Real Madrid que sigue mostrándose débil como local

F. Q.

Con la clasificación en la mano, el Real Madrid-Urbas Fuenlabrada que se disputa este domingo 27 (12:30 horas) tendría claro color local.

Eso sí, la dinámica reciente de ambos protagonistas invita a poner en tela de juicio ese pronóstico. Mientras el cuadro fuenlabreño sumaba el pasado fin de semana un triunfo clave para cimentar la permanencia (105-95 ante el UCAM Murcia), el equipo que dirige Pablo Laso daba nuevos síntomas de irregularidad al caer en el WiZink

Center por 75-86 ante el BAXI Manresa. Ojo, esa derrota no parece un descuido anecdótico: los cinco últimos partidos de Liga que el Real Madrid ha jugado como local los ha perdido.

Sin margen

Con esos datos en la mano y cierta rivalidad vecinal, ambos equipos tratarán de de-

cantar el derbi para allanar sus respectivos caminos. El Urbas Fuenlabrada ha conseguido abandonar los puestos de descenso a LEB Oro, aunque el Hereda San Pablo Burgos está a tiro de una sola victoria, mientras que el Real Madrid ha perdido el liderazgo en favor de un Barça que contaría con el factor cancha en todos los 'play-offs'.



Un triple de Heurtel decantó el derbi de la primera vuelta

FÚTBOL | TERCERA RFEF

Semana clave para la zona alta

La jornada 36 depara varios enfrentamientos directos entre los candidatos al 'play-off' • Destaca el choque entre el Alcalá y el Fuenlabrada Promesas • Por abajo, el Moscardó ya ha descendido

F. Q. SORIANO
francisco@gentedigital.es

La larga carrera de fondo (42 jornadas) del Grupo 7 de la Tercera RFEF va aclarando sus posiciones cuando solo quedan por disputarse siete fechas. La primera de ellas se presenta como una buena ocasión para que clarificar la zona noble de la clasificación. Con el Atlético de Madrid B caminando con paso firme hacia el ascenso (aventaja en 11 puntos al segundo), el foco se traslada a la lucha por las otras cuatro plazas que definirán el 'play-off'. Dos de los equipos que actualmente están en ese selecto grupo se ven las cara este domingo. A



El Rayo B es undécimo en la tabla RAYO VALLECANO

partir de las 12 horas, el Alcalá, quinto, mide sus fuerzas con el Fuenlabrada Promesas, un novato en la categoría que sigue ocupando la segunda plaza.

Un triunfo de los visitantes apretaría un poco más si cabe esa lucha por el 'play-off' y daría opciones a equipos como el Pozuelo y el Getafe B, protagonistas de otro duelo directo en el Valle de las Cañas. Los locales son octavos con 51 puntos (tres puntos menos que el Alcalá), mientras que el filial azulón ha sumado 52.

Agónico

Esa ilusión por un hipotético ascenso de categoría contrasta con los apuros del descenso. El colista, el Moscardó, ya ha certificado su descenso, una realidad que podrían vivir su vecino Carabanchel, el Villaviciosa y el Complutense Alcalá.



Las madrileñas celebraron su pase al 'play-off'

VOLEIBOL | SUPERLIGA FEMENINA 2

Un posible regreso por la vía rápida

F. Q.

Apenas un año después de su descenso, el Madrid Chamberí está en condiciones de recuperar su plaza en la máxima categoría femenina del voleibol español. El conjunto que entrena David Sánchez Flor se imponía en la penúltima jornada de la fase regular por 3-0 al Fedes As-

censores La Laguna, un equipo que hasta ese momento ocupaba la segunda plaza del Grupo A de la Superliga 2. Con ese triunfo, el cuadro madrileño aseguraba su liderato, independientemente de lo que ocurra en su choque de este sábado en la pista del Cuesta Piedra Tenerife, un aspirante al 'play-off'.



VIOPET, un programa que acoge, de forma temporal, a los animales de mujeres víctimas de violencia machista

En el pleno de junio 2021, desde PODEMOS Alcobendas, propusimos la adhesión del Ayuntamiento al Proyecto VIOPET.

En noviembre firmamos el Acuerdo con la Dirección General de Derechos de los Animales del Ministerio de Derechos Sociales y Agenda 2030.

Es importante porque, una de cada tres mujeres víctimas de violencia machista tiene animales de compañía.

673 765 330

Si eres víctima de género-tenes animales de compañía, VIOPET los acoge. ¡¡¡¡¡



¿Quieres ser casa de acogida del proyecto VIOPET?

Atajo temporalmente a personas víctimas de violencia machista.



El pasado 25 de febrero visitamos el Refugio Bombay acompañados del Director de Derechos de los Animales.

EDUARDO ANDRADAS DE DIEGO, portavoz municipal

✉ andradas@aytoalcobendas.org | ☎ 661 768 721 | 🐦 @EduardoAndradas

EN ALCOBENDAS **PODEMOS.** ¡Si se puede!

📍 @Pod_Alcobendas
📍 circulopodemosalcobendas

📍 podemosalco
📍 Podemos Alcobendas

NATALIA VERBEKE

"Cualquier actor sueña con hacer un trabajo como el de esta obra"

La actriz forma parte del elenco de 'Tercer cuerpo', obra dirigida por Claudio Tolcachir que llega al Teatro Infanta Isabel ● Destaca su complicidad con Carmen Ruiz

ENTREVISTA DE FRANCISCO QUIRÓS SORIANO (@FranciscoQuiros) | FOTO DE ELENA C. GRAIÑO

Este jueves 24 de marzo fue la puesta de largo. Después de un tiempo de gira, 'Tercer cuerpo' se instala en el Teatro Infanta Isabel con una fórmula tan clara como convincente. El propio autor del texto, Claudio Tolcachir, dirige una obra en la que el reparto brilla a gran altura: Natalia Verbeke, Carmen Ruiz, Carlos Blanco, Nuria Herrero y Gerardo Otero.

Pero, ¿qué se va a encontrar el público en 'Tercer cuerpo'? Responde el propio director: "Un recorrido patético y

lleno de humor sobre cinco vidas de gente extraviada que quiere, pero no sabe cómo, salir adelante. Ellos hacen todo por ser felices, y todo, absolutamente todo, lo hacen mal". La obra cuenta ya con unos años de vida, lo que ayudó que, por ejemplo, Carmen Ruiz ya tuviera una noción de la trama: "La vi hace mucho

tiempo. Cuando me llegó esta propuesta, estaba el texto y un vídeo con la función, decidí no verla entera, solo un poco para recordar", explica antes de apuntar que "cualquier actor sueña con hacer un trabajo como este", por cuestiones como "el proceso que hemos tenido de ensayos, cómo trabaja Claudio con los actores o cómo te enfrentas a un texto que toca muchísimo".

Pilares sólidos

Esa empatía no se genera solo entre los actores, sino que hace partícipe al público. "Son cinco historias que me conmueven profundamente porque tienen que ver con la dignidad de vivir cuando te encuentras perdido, cuando ves que todo el mundo alre-

LA TRAMA ES "UN RECORRIDO PATÉTICO CON HUMOR SOBRE CINCO VIDAS"

"SOLEMOS DECIR LA VERDAD, CASI SIEMPRE, CUANDO VAMOS BORRACHOS"

"LOS PERSONAJES NO SON SINCEROS ENTRE ELLOS, SOLO EN EL PEOR MOMENTO"

"ES UN TEATRO VIVO, LO SIGUES PROCESANDO CUANDO SALES DE LA FUNCIÓN"

dedor arma sus vidas y uno no sabe cómo subirse a ese tren", argumenta Tolcachir, tendiendo un hilo que retoma Natalia Verbeke: "Por ejemplo, la pareja de enamorados te deja en carne viva. Es muy fuerte lo que sucede ahí. No hay humor, incluso se percibe una violencia emocional muy grande".

Una de las peculiaridades (y aciertos) de 'Tercer cuerpo' es que en el escenario se dan la mano cuatro espacios diferentes: una oficina, un hogar, un bar y la consulta de un médico. A partir de ellos y de lo que sugiere el texto, la pregunta era casi obligada para actrices y director: ¿dónde somos más fieles a nosotros

PROGRAMACIÓN:

La obra estará en el Infanta Isabel hasta el 1 de mayo, con funciones de miércoles a domingo



INTRAHISTORIA

Un deseo añorado y por fin cumplido

'Tercer cuerpo' ha servido, entre otras cosas, para unir los caminos profesionales de Natalia Verbeke y Claudio Tolcachir. "Para mí, esta obra es un sueño cumplido. Vi 'La omisión de la familia Coleman' y me di cuenta de que era el teatro que quería hacer. Hasta entonces había hecho cine y televisión, y la verdad, no me planteaba pisar las tablas hasta que vi esa obra", reconoce la actriz.



Buena química: La complicidad que muestran los actores sobre las tablas también está muy presente fuera de ellas. "Nadie en este país podría hacer el personaje de Mónica, sólo Carmen Ruiz", alaba Natalia Verbeke.

mismos? Entre risas, Natalia Verbeke asegura que "solemos decir la verdad casi siempre cuando vamos borrachos", antes de apostillar, ya de forma más seria, que "hay una cosa muy bonita que ocurre en la función, los personajes no son sinceros nunca con los otros, y el único instante en el que son sinceros resulta ser el peor momento".

Todos esos ingredientes hacen de 'Tercer cuerpo' una obra "viva", tal y como define su director, quien asegura que "no es un teatro intelectual, es un teatro vivo, que te llega a la cabeza y al cuerpo para que luego lo sigas procesando cuando salgas".

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



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

**RUTINA:**

Mantener una rutina a la hora de acostarse es fundamental mejorar la calidad del sueño

CAPACIDAD COGNITIVA

Caminar despacio ayuda a proteger nuestro cerebro

E.P.

Una investigación de la Universidad de Georgia, en Estados Unidos, demuestra que la actividad física ayuda a proteger las capacidades cognitivas a medida que se envejece sin necesidad, además, de que el ejercicio sea intenso para que tenga efecto. Se trata del primer estudio que examina cómo las redes neuronales interactúan con la actividad física y la forma física para influir en el funcionamiento del cerebro. El estudio, publicado en 'Sport Sciences for Health', realizó un seguimiento de 51 adultos mayores, con mediciones de su actividad física. Los participantes realizaron pruebas diseñadas para medir el funcionamiento cognitivo mientras realizaban caminatas no intensas. Los investigadores descubrieron que el ejercicio puede llegar a cambiar las redes de nuestro cerebro, repercutiendo en el funcionamiento del día a día.

“Este trabajo es emocionante porque nos da algunas pruebas de que cuando las personas cuyas redes cerebrales no funcionan de forma óptima se dedican a la actividad física, vemos una mejora en su función ejecutiva y su independencia”, apuntó Marissa Gogniat, la autora principal.

“gran parte de la población podría mejorar la calidad del sueño mejorando su estilo de vida”. Mantener unos horarios y rutinas al acostarse se considera “fundamental”, así como acompañarlo de ejercicio físico, cenas ligeras y no utilizar dispositivos móviles ni pantallas antes de irse a la cama.

Tratamiento

El insomnio, la apnea obstructiva del sueño, el síndrome de piernas inquietas y la narcolepsia son los trastornos del sueño más habituales entre la población española. Aunque la mayoría se pueden tratar, menos de un tercio de las personas que lo sufren buscan ayuda. En muchos casos no se acude al médico porque no dormir bien está socialmente aceptado. Para Fernández, “el resultado es que estas patologías, además de que estén infradiagnosticadas, ocasionan problemas de salud en el futuro”.

D. NEBRED

@dnebreda_

TRASTORNOS DEL SUEÑO | MEJORAR LA SALUD

El 48% de los españoles no tiene un sueño de calidad

No dormir puede causar aumento de problemas cardiovasculares y metabólicos, como obesidad ● Menos de un tercio de los afectados acude al médico para tratarse

UN ADULTO
NECESITA ENTRE
7 Y 9 HORAS PARA
TENER UN SUEÑO
REPARADOR

No parece, a priori, una buena idea cerrar los ojos y entrar en un estado de inconsciencia durante varias horas mientras nos exponemos a ser atacados por nuestro depredadores. Pero, por antilógico que parezca, si todos los animales del planeta duermen todos los días, la naturaleza debe de tener una buena razón para ello. Pese a que es un mecanismo vital para mantenernos vivos, la neurociencia aún no sabe muy bien el porqué lo hacemos. “Es un requisito biológico fundamental para la vida humana por lo que la mala calidad del sueño se relaciona con problemas de salud: aumento de riesgo de mortalidad por eventos cardiovasculares, problemas metabóli-

cos como diabetes y obesidad, disfunciones neurocognitivas y de salud mental”, señala la doctora Ana Fernández, coordinadora del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y Sueño de la Sociedad Española de Neurología (SEN).

Calidad

Son tres los factores que determinan qué es un sueño de calidad: la duración, que debe

ser la suficiente para sentirnos descansados al día siguiente (en adultos, entre 7 y 9 horas); la continuidad, ya que debe ser estable y sin fragmentación; y alcanzar fases de sueño profundo, que implican un descanso más reparador. La SEN estima que hasta el 48% de la población adulta española y que hasta un 25% de la población infantil no tiene un sueño de calidad. Según Fernández,

HÁBITOS SALUDABLES | SOBREPESO INFANTIL

El 15% de los niños madrileños entre 3 y 12 años tiene obesidad

Madrid lanza 'Coles con ALAS' para fomentar hábitos saludables en todas las familias

E.P.

El 40,9% de los menores de entre 3 y 12 años de Madrid presenta un peso por encima de lo recomendado, el 25,1% sobrepeso y el 15,8% obesidad, según recoge el 'Es-

tudio de la situación nutricional de la población infantil de la ciudad de Madrid'. Por ello, el Ayuntamiento de Madrid ha puesto en marcha un proyecto para que los escolares de la ciudad mejoren su calidad de vida adquiriendo hábitos saludables relacionados con la alimentación y la actividad física, con el fin último de prevenir y reducir el exceso de peso y la obesidad.

Esta iniciativa del organismo municipal Madrid Salud, 'Coles con ALAS', ha arrancado como intervención piloto en 12 centros educativos de la ciudad, trabajando con alrededor de 3.000 menores de Primaria (6-12 años).

Estilo de vida

La Organización Mundial de la Salud advierte que un niño obeso tiene muchas posibilidades de serlo de adulto. Las principales causas de la obesidad tienen que ver con un estilo de vida inadecuado en relación con la alimentación y la práctica de actividad física, hábitos desarrollados en la



Un niño obeso tiene muchas posibilidades de serlo de adulto

infancia y adolescencia. De esta manera, el proyecto del Ayuntamiento pondrá en marcha dos tipos de intervenciones. La primera está orientada a toda la población escolar, con acciones para fomentar la alimentación saludable y la actividad física con juegos y bailes en los recreos, retos mensuales y talleres. La segunda será intensiva con los menores con exceso de peso y sus familias. Se les ofrecerá una intervención personalizada y un trabajo específico en actividad física, sensibilizando sobre la importancia de un cambio en el estilo de vida familiar.

CRUCIGRAMA BLANCO

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

Horizontales:

1. Quiebra de una empresa. 2. Agencia de noticias. Sociedad Anónima. Árbol de la familia de las mirtáceas con fruto similar a la guayaba. 3. Presos. Señor. León. 4. Complacencia de sentirse humillado o maltratado. 5. Uno. Cigarro hecho con hojas de tabaco enrollado y sin papel. La última vocal. 6. 500 romanos. Aceite. Loca. 7. Descorréis el pestillo que cierra la puerta. Voz de mando. Mil romanos. 8. Los que no oyen. Altar. 9. Nave antigua. Cajas donde se depositan los votos. 10. Diminutivo de Roberto, en inglés. Parte final del intestino. Logroño.

Verticales:

1. Famosas islas del Caribe. Barcelona. 2. Hacer feo a alguien. Plus que paga la empresa como recompensa por el trabajo realizado. 3. Nuevos, recientes. Lodo, al revés. 4. Cien romanos. Acción y efecto de soplar. 5. Campeón. Se suele tomar con membrillo. La primera. 6. Afeitado. El sol de Gran Bretaña. 7. Mítico bar de Madrid, situado en la zona de la glorieta de Bilbao. Celebró con risa. Preposición. Letra griega. 8. Dialecto francés. Superman. Marcharán. 9. Libro con las tradiciones y doctrina judía. Código de colores. 10. Baño. Estiro la masa.

SUDOKUS

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

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

Cómo jugar:

Complete el tablero de 81 casillas (dispuestas en 9 filas y columnas). Deberá rellenar las celdas vacías con los números que van del 1 al 9, de modo que no se repita ninguna cifra en cada fila ni en cada columna o cuadrado.

SOLUCIONES

CRUCIGRAMA:

O	T		O	N	Y	B	O	R	
S	V	N	R		O	Y	N		
W	R	V	S	O	D	R	O	S	
W	R	V	S	I	R	R	Y		
Y	O	I	O	E	T	O			
U		O	R				N		
O	W	S	I	N	D	O	S	Y	W
3	T		R	S	S	O	E	R	
S	Y	O		V	S		3	J	E
Y	L	O	R	R	V	C	N	Y	R

SUDOKU ABAJO:

SUDOKU ARRIBA:

● Sube | ● Se mantiene | ● Baja



HORÓSCOPO DE LA SEMANA

ARIES
21 MAR – 20 ABR

● SALUD: ●●●●●

● DINERO: ●●●●●

● AMOR: ●●●●●

CÁNCER
22 JUN – 22 JUL

● SALUD: ●●●●●

● DINERO: ●●●●●

● AMOR: ●●●●●

LIBRA
22 SEP – 22 OCT

● SALUD: ●●●●●

● DINERO: ●●●●●

● AMOR: ●●●●●

CAPRICORNIO
23 DIC – 21 ENE

● SALUD: ●●●●●

● DINERO: ●●●●●

● AMOR: ●●●●●

TAURO
21 ABR – 20 MAY

● SALUD: ●●●●●

● DINERO: ●●●●●

● AMOR: ●●●●●

LEO
23 JUL – 22 AGO

● SALUD: ●●●●●

● DINERO: ●●●●●

● AMOR: ●●●●●

ESCORPIO
23 OCT – 21 NOV

● SALUD: ●●●●●

● DINERO: ●●●●●

● AMOR: ●●●●●

ACUARIO
22 ENE – 21 FEB

● SALUD: ●●●●●

● DINERO: ●●●●●

● AMOR: ●●●●●

GÉMINIS
21 MAY – 21 JUN

● SALUD: ●●●●●

● DINERO: ●●●●●

● AMOR: ●●●●●

VIRGO
23 AGO – 21 SEP

● SALUD: ●●●●●

● DINERO: ●●●●●

● AMOR: ●●●●●

SAGITARIO
22 NOV – 22 DIC

● SALUD: ●●●●●

● DINERO: ●●●●●

● AMOR: ●●●●●

PISCIS
22 FEB – 20 MAR

● SALUD: ●●●●●

● DINERO: ●●●●●

● AMOR: ●●●●●





POLIVALENCIA:
 En el festival 'Las Rozas Acústica' mostró su capacidad para los duetos actuando con Ana Martínez Maldonado

embalse de Valmayor, donde se rodó el videoclip, un emplazamiento, en palabras de VIKB, “muy bonito, onírico y natural, que representa ese paraíso, ese 'otro lao', al que vas cuando quieres desconectar de todo, el sitio de mi recreo, que diría Antonio Vega”.

Pasos firmes

El sello de la producción del videoclip lo pone Javi Richi, una persona con la que ya había una afinidad previa. “Siempre hemos trabajado juntos, coincidimos en otro grupo, The Sea Sons. La ver-

“EL PÚBLICO VA A ENCONTRAR EN ESTE DISCO TEMAS MUY VARIOPINTOS”

“CON THE SEA SONS APRENDÍ QUE EL PROCESO CREATIVO PRECISA TIEMPO”

“ME GUSTARÍA QUE LA GENTE SE SIENTA AFÍN A MÍ, SE IDENTIFIQUE CON MI MÚSICA”

ENTREVISTA A VIKB

“Los jóvenes estamos rechazando lo que se supone que debemos ser”

El artista madrileño sigue trabajando en el que será su primer LP, 'Personalidad múltiple' • Como adelanto lanzó el single 'Tengo la cabeza en otro lao', apoyado en un videoclip rodado en el embalse de Valmayor

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

Hubo un eslogan que caló hondo en el imaginario popular a mediados de los 90, 'J. A. S. P.' (acrónimo de Joven Aunque Sobradamente Preparado), que va como anillo al dedo para el proyecto artístico de VIKB. Este joven artista madrileño, vecino de Las Rozas, ultima los detalles del lanzamiento de 'Personalidad múltiple', un álbum que verá la luz en este 2022 y sobre el que destaca que “el pú-

EL ORIGEN

Una diversidad 'aprendida' en casa

Navegando por su canal de YouTube se pueden escuchar las nuevas creaciones de VIKB, pero también algunas versiones de artistas como Billy Joel, una muestra más del amplio abanico de sonidos que maneja. Unos gustos que tienen raíces familiares: “Mi padre tiene mucha culpa de esto, siempre me quiso enseñar su mundo musical. Me ponía mucho Earth, Wind and Fire, y eso son palabras mayores”, detalla.

blico va a encontrar temas muy variopintos y de todo tipo de estilos, alternando español e inglés”. “Estoy intentando crear muchas canciones que hablen de todo lo que me gusta y todo lo que quiero hacer, sin cerrarme en un género concreto; podemos encontrar country en inglés, baladas del corte de George Michael, hasta temas de rap o funky”, detalla.

Como carta de presentación llegó el single 'Tengo la cabeza en otro lao', un tema donde el hip-hop y el funky se dan la mano para realizar una letra donde el mensaje no es, ni mucho menos, baladí: “Representa mucho al sentimiento de mi generación. Desde mi punto de vista, los jóvenes estamos rechazando lo que tenemos que ser, lo cuestionamos todo, como se puede apreciar en diferentes ámbitos. Tener la cabeza en otro lao es pensar en qué hay más allá, sin perder de vista lo que hay aquí y ahora”, razona. Y qué mejor escenario para plasmarlo que el madrileño

embalse de Valmayor, donde se rodó el videoclip, un emplazamiento, en palabras de VIKB, “muy bonito, onírico y natural, que representa ese paraíso, ese 'otro lao', al que vas cuando quieres desconectar de todo, el sitio de mi recreo, que diría Antonio Vega”.

Precisamente esa experiencia con The Sea Sons, formación que llenó varias salas de tanta entidad como el madrileño Hard Rock Café, hace que este joven artista extrajera lecciones como “chocarme con el mundo real, y también entender el proceso creativo, conocer las distintas formas para componer temas; se necesita tiempo, la presión es muy mala, poquito a poco acaban saliendo cosas, como si estuvieras cocinando, hay que ponerle mimo”. Con los conceptos muy claros y los pies en el suelo, VIKB tampoco renuncia a soñar con el éxito: “Sueña muy típico, pero mi ilusión, lo que me gustaría, es que la gente me escuche, que sea afín a mí y se identifique con mi música”, finaliza.

