

Gente

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

madrid

COMUNIDAD ESTE: ALCALÁ | COSLADA | TORREJÓN | SAN FERNANDO | ARGANDA | R

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



También hay cambios sobre los test de detección

ACTUALIDAD | PÁG. 3

Fin de las cuarentenas para los pacientes leves

A partir del próximo lunes 28 de marzo los contagiados de covid sin síntomas graves no tendrán que quedarse en casa

ACTUALIDAD | PÁG. 7

El Zoo de Madrid celebra su 50 aniversario

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



gentedigital.es



AYTO. TORREJÓN

LOCAL | PÁG. 9

La alta cocina se degusta en Torrejón

La XII edición de la Feria Gastronómica se celebrará desde este viernes, 25 de marzo, hasta el 2 de abril • Participan diez establecimientos hosteleros y se podrán degustar menús con entrante, primero, segundo y postre • El horario de comida será de 13 a 16 horas; y el de cena, desde las 21

CALLE ANTONIO LÓPEZ, 59, Madrid

☎ 910 56 19 24 📠 615 17 80 80

CALLE BRAVO MURILLO, 349, Madrid

☎ 911 39 48 79 📠 619 00 01 67

Y SI LO PREFIERES, PUEDES COMPRAR EN NUESTRA WEB

fersay.com

REPUESTOS y ACCESORIOS para todas las marcas de ELECTRODOMÉSTICOS · Pequeño electrodoméstico





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



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 estándar de viaje 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 (casual), guía acompañante y seguro de viaje. Para más información, consultar términos 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 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 conocieron los resultados del

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 (2021-2030). Por su parte, el coordinador de Innovación de Canal de Isabel II, Antonio Lastra, y el subdirector de I+D+i de la empresa pública de gestión del agua, Jaime Flores, abordaron un sistema de alerta temprana ante inundaciones producidas por eventos extraordinarios. Se trata de una herramienta inteligente para la gestión de la red de drenaje a la hora de minimizar impactos al medio impulsado por la empresa pública en Meco.

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, 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 utiliza-



Presentación del informe del Canal de Isabel II

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

ción 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. Además, el Canal de Isabel II potencia el buen uso del agua mediante campañas de sensibilización, recomendaciones y consejos de ahorro que se pueden encontrar en la pá-

gina web www.canaldeisabelsegunda.es.

El evento celebrado con motivo del Día de Agua también permitió profundizar en el informe sobre esta materia del Panel Intergubernamental de Cambio Climático (IPCC), que analiza los impactos, la adaptación y la vulnerabilidad, así como la interconexión de los sistemas de la Tierra, desde los meteorológicos hasta la biodiversidad de los ecosistemas y la salud humana.

Metro recupera las visitas escolares presenciales tras dos años de parón

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



Visitas de escolares en Metro

de edad). Durante los últimos dos años, debido a la pandemia por covid-19, la compañía tuvo que adecuar estas sesiones a la nueva situación, impartíendolas de manera telemática.

Durante estos 40 años han pasado por los distintos espacios del suburbano 6.700 centros escolares y 365.000 alumnos, muchos de los cuales, hoy adultos y profesionales de distintos ámbitos, recuerdan estas visitas, incluso los que, a día de hoy, se dedican a la docencia, las recorren con sus alumnos.



A la derecha, los números 9 y 11 de la calle de Pablo de Olavide, los más afectados por la línea 7B de Metro V.N. / GENTE

Metro Este obliga a realojar a más familias

Vecinos de la calle de Pablo de Olavide y de Ventura de Argumosa tendrán que abandonar sus casas en quince días • El alquiler, de mercado libre, lo pagará la Comunidad

SAN FERNANDO

D. NEBRED
@dnebreda_

Los vecinos de las calles de Pablo de Olavide y de Ventura de Argumosa tendrán que abandonar sus casas. Los desperfectos que ha causado el hundimiento del túnel de la

EL CONSISTORIO
DIO LA ORDEN DE
EJECUCIÓN DE
LOS DESALOJOS
EL PASADO LUNES

línea 7B de Metro a su paso por San Fernando de Henares ha hecho que no sea seguro seguir viviendo allí. De esta manera, los vecinos se ven obligados a buscar un piso de alquiler. Si bien será sufragado por la Comunidad de Madrid, el problema radica en que tienen quince días para ello. Este lunes 21 el Ayuntamiento daba la orden de ejecución de los desalo-

SERVICIOS

Piden suplir las actividades de El Pilar

El PSOE de San Fernando de Henares ha pedido a la Comunidad de Madrid que supla los servicios que ofrecía el complejo El Pilar, también afectado por la línea 7B de Metro. En este sentido, el Gobierno regional trasladó la escuela de adultos y la escuela infantil 'El Tambor' al antiguo colegio Goñalons, también en el municipio. En el caso de la Escuela Oficial de Idiomas, se trasladó de manera eventual a la sede de Coslada.

jos de los números 9 y 11 de Pablo de Olavide, y de las viviendas del A al G de Ventura de Argumosa, 20, un acto que el alcalde ya solicitó a David Pérez, consejero de Transportes del Gobierno regional, en la reunión que mantuvieron días atrás.

Cuantía

Por el momento, técnicos de la Comunidad inspeccionarán el edificio para luego proceder a la rehabilitación, al igual que las viviendas no demolidas de las calles de La Presa y de Rafael Alberti. Entre tanto, los vecinos ya desa-

LA COMUNIDAD
ESTIMA EN UN
MILLÓN DE EUROS
LAS AYUDAS A
LAS FAMILIAS

lojados continúan viviendo en apartamentos turísticos del polígono de Las Mercedes. El alquiler y la manutención llegan a través de la empresa Tragsa, concesionaria para este servicio. Las familias que han visto cómo se han tenido que demoler sus viviendas recibirán una compensación económica "adecuada", en palabras de la presidenta de la Comunidad, en una carta que remitió a los vecinos semanas atrás. La cuantía total, estimada en un millón de euros, se prevé que sea más alta vistas las actuaciones que tienen que seguir llevando a cabo en los inmuebles afectados.

MÁS INFORMACIÓN

gentedigital.es

Toda la actualidad de la zona Este, en nuestra página web.

Un millón de euros para la mejora de la red de agua

ALCALÁ DE HENARES

E.P.

El Ayuntamiento de Alcalá de Henares invertirá un millón de euros en la mejora de la eficiencia de la red de abastecimiento y saneamiento de agua, según informó el Consistorio en un comunicado coincidiendo con el Día Mundial del Agua, que se celebró el pasado martes 22 de marzo. El concejal de Medio Ambiente, Enrique Nogués, destacó la puesta en marcha de una serie de medidas estratégicas en materia de gestión integral del agua con objeto de garantizar su protección, conservación y mejora. Nogués explicó la importancia de la implantación de a nivel municipal de la herramienta SCADA, utilizada para monitorizar a distancia y en tiempo real la red de abastecimiento y saneamiento, de modo que permita una mejor supervisión y control de los datos, así como dirigir de manera eficaz el rendimiento de la red.

Uno de los planes del Ayuntamiento Complutense es sustituir las tuberías más antiguas, de más de 50 años, instaladas en el barrio Puerta de Madrid. Esta inversión permitirá solventar fugas y averías que se producen y se mejorará el rendimiento de abastecimiento en este sector. Además, se incluirán nuevos elementos, como desagües, válvulas de corte y acometidas que sean necesarios para garantizar el servicio.

La Media Maratón se disputará este domingo

La salida y meta está ubicada en el polideportivo Valleaguado • También se correrá la doble legua, con una distancia de poco más de 11 kilómetros

COSLADA

D.N.

Los corredores volverán a tomar las calles de Coslada. Tras dos años de parón por la pandemia de covid, este do-

mingo 27 de marzo se volverá a celebrar la tradicional Media Maratón. De esta manera, alrededor de mil participantes tomarán la salida ubicada junto al polideportivo Valleaguado en la 41ª edición de la carrera. El recorri-

do será el mismo que el de las últimas pruebas. Los participantes cruzarán el casco viejo para luego dirigirse al polígono industrial, antes de terminar de nuevo en las pistas de atletismo de Valleaguado. Para quien no se atreva con los veintidós kilómetros de la carrera estrella, podrán disputar la doble legua, con poco más de once kilómetros. Tras cruzar la línea de meta, los 'finishers' recibirán una medalla conmemorativa y una bolsa del corredor.

La Unión Atlética Coslada, organizadora de la prue-



Salida de la Media Maratón AYTO. COSLADA

ba, ha confirmado que, para el año 2023, se replanteará el recorrido con el fin de hacerlo menos exigente y de que el trazado pase por las nuevas zonas emblemáticas de la ciudad, como es La Rambla y la Mujer de Coslada. Además, también está previsto el cambio de la carrera paralela, que pasará de la doble legua a una distancia de diez kilómetros, homologándose de esta manera al resto de carreras que se disputan en el resto de ciudades, como el Villa de Torrejón o el 10K Ciudad de Alcalá de Henares.

Menús de alta cocina en la feria de gastronomía

La muestra comenzará este viernes 25 y se alargará hasta el domingo 3 de abril • Los comensales podrán disfrutar de las propuestas por 29 euros, postres e IVA incluidos en el precio

TORREJÓN DE ARDOZ

D.N.
@gentedigital

Crujientes de alcachofas con huevo flor y polvo de jamón; tacos skrei en tempura con piparras; pulpo a la brasa sobre cremoso tupinambo y trufa; y torrija en brioche con cristales de violeta y frutos rojos. Estos son algunos de los platos que los restaurantes de Torrejón de Ardoz han preparado para la XII Muestra Gastronómica de la Ciudad. En esta edición, que se celebrará desde este viernes 25 de marzo hasta el próximo domingo, 3 de abril, participan diez establecimientos hosteleros en los que se van a poder degustar menús de una "extraordinaria calidad, tanto por la elaboración de los

LAS COMIDAS
SERÁN DE 13 A 16
HORAS; LAS
CENAS, A PARTIR
DE LAS 21 HORAS

platos como por los alimentos que los componen", según informó el Consistorio en un comunicado. Durante estos dos fines de semana consecuti-



En esta edición participarán diez establecimientos

tivos se podrán degustar menús completos compuestos por entrantes, primeros platos, segundos y postres. "Todo a un precio verdaderamente

MÁS INFORMACIÓN

gentedigital.es

Toda la información de la zona Este, en nuestra página web

asequible, que no ha subido un solo céntimo desde su inicio, como es el de 29 euros IVA y postre incluidos. Es decir, que se puede degustar un magnífico menú con una relación calidad-precio verdaderamente asequible, a lo que hay que unir la profesionalidad, el servicio y la atención que tienen los restaurantes participantes", declaró el alcalde de la ciudad, Ignacio Vázquez, durante la presentación de las jornadas que se llevó a cabo en Asador Poli's.

Horario

En esta edición participarán diez establecimientos: Alasal, Alegria, Asador Castilla, Asador Poli's, BeVivo, Boteamar, Gastrobar El Rincón del Fraile, Gastrobar Nueva Estrella, La Villara y Plaza Mayor. El horario de las comidas será de 13 a 16 horas. Las cenas comenzarán a las 21 horas y se alargarán hasta la medianoche. Este hecho les permitirá atraer nuevos clientes que, de otro modo, no acudirían a los establecimientos. "Será un aliciente añadido para seguir incrementando la calidad y la buena reputación que tienen los restaurantes de la ciudad", explicó Ainhoa García, concejala de Empleo. Asimismo, añadió que "será muy satisfactorio porque los hosteleros obtendrán imagen de marca, visibilidad y publicidad".

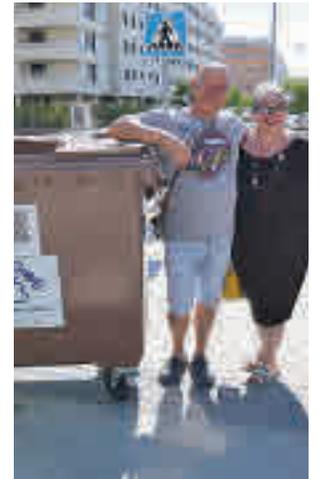
El contenedor de basura orgánica llega a La Fortuna y Covibar

El proyecto piloto comenzó en los barrios del Cristo de Rivas y de La Luna

RIVAS-VACIAMADRID

GENTE

Después de que el Ayuntamiento de Rivas realizara distintas encuestas entre los centros educativos y los comercios adscritos ya al proyecto piloto del quinto contenedor, correspondiente a la fracción orgánica, implantado en otras zonas de Rivas, se ha decidido impulsarlo en los barrios de La Fortuna y de Covibar. La recogida selectiva de la basura orgánica comenzó en los barrios de La Luna y del Cristo de Rivas. Los resultados de las encuestas que el Consistorio ha realizado entre los ve-



Nuevo contenedor

cinco de dichas zonas han dibujado un escenario optimista en el que un 75 por ciento de las personas consultadas se han mostrado "satisfechas" con la implantación del quinto contenedor y un 6%, "muy satisfechas".

El Bibliobús regresa a la ciudad todos los jueves

ARGANDA DEL REY

GENTE

Desde este jueves, 24 de marzo, Arganda del Rey vuelve a contar con la presencia del Bibliobús en la localidad. Se puede visitar todos los jueves en horario de 11:45 a 13:45 en la Avenida de Valdearganda, en la puerta del IES José Saramago; y de 15:15 a 17 ho-

ras en la calle Mar de Alborán, en la entrada al Centro Montserrat Caballé. Los bibliobuses forman parte de la Red de Lectura Pública de la Comunidad de Madrid, que cuenta con trece vehículos que recorren más de un centenar de municipios. Para acceder a los servicios de préstamo es necesario disponer del carné de las bibliotecas de públicas de la región.

¡LIQUIDACIÓN TOTAL!

ÚLTIMAS 100 PLAZAS DE APARCAMIENTO ¡POR SOLO 6.897 € (IVA incluido)!



EMVICOSA
Empresa Municipal de la Vivienda de Coleda



MANZANA 3
Avda. Príncipes de España 41

Compra (100% en propiedad) Plazas de Garaje en el aparcamiento "Manzana 3 de Valleaguado" en Avenida de los Príncipes de España 41.

MÁS INFORMACIÓN EMVICOSA

Horario de atención:
Lunes a viernes de 8:30 a 14:30
Av. de la Constitución 21
91 673 26 92
administracion@emvicoso.es

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 de la tabla

La jornada 36 depara varios enfrentamientos directos entre los candidatos al 'play-off' • Destaca el choque entre el Alcalá y el Fuenlabrada

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 de la fase regular. 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 caras este domingo. A 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.

Aspirantes

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. Con todo, el gran beneficiado puede ser el noveno clasificado, el Paracuellos Antamira, que jugará como local (domingo, 17 horas) ante un equipo de la zona baja, el Tres Cantos, sabiendo qué han hecho sus rivales directos. Otro implicado, el Torrejón, visita al líder, el Atlético B.



Las madrileñas celebraron su pase al 'play-off'

Esa ilusión por un hipotético ascenso de categoría contrasta con los apuros de los equipos que tratan de esquivar la amenaza del descenso a Preferente. El colista, el Moscardó, ya ha certificado su descenso, una realidad que podrían vivir su vecino Carabanchel, el Villaviciosa y el Complutense Alcalá (están a 14, 13 y 12 puntos de la zona de salvación). Las otras tres plazas las ocupan ahora mismo el Villaverde, el Tres Cantos y la ED Moratalaz.

VOLEIBOL | SUPERLIGA FEMENINA 2

Un regreso por la vía rápida

El Madrid Chamberí se aseguró su presencia en la fase de ascenso a falta de una jornada

F. Q.

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 Ascensores La Laguna. 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.

Respecto a los otros representantes madrileños, el VP Madrid se quedó sin opciones



Celebración del Chamberí

de alcanzar la segunda plaza tras caer por 3-2 ante el Extremadura Badajoz CPV, y cerrará su andadura este sábado (18 horas) con un derbi en Entrevías ante el Torrejón. El Vóley Sanse visitará la pista de La Laguna.



Últimas Viviendas

WWW.TECNOHABITAT.INFO

RESIDENCIAL

TORREJÓN FUTURA

C/ CURAS, 33
TORREJÓN DE ARDOZ

LLAMA AHORA
616 310 548







INFORMACIÓN

Tipos de 2 y 3 dormitorios con garaje, trastero y piscina

En casco urbano, a 150 metros de la Plaza Mayor, y junto al parque Central

ENTREGA:

LLAVE EN MANO



WWW.TECNOHABITAT.INFO

INFORM@TECNOHABITAT.INFO

CALLE TEFROMA, 76.28011, LEGANÉS (MADRID)



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 metabólicos

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,

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

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.



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	V		
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:

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

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".

dad es que le debo mucho, hemos mantenido el contacto a pesar de que la anterior banda acabó separándose, queríamos tener esa amistad que nos reporta tanto a los dos a través de nuestras creaciones", resume VIKB. 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.

