

Gente

AÑO 16, NÚMERO 654
DEL 1 AL 8 DE ABRIL DE 2022

mad

TRES CANTOS | COLMENAR VIEJO

MUYFAN | ENTREVISTA | PÁG. 12

"El gran reto está en vencer a las excusas"

Tras el éxito de 'El poder de confiar en ti', el 'coach' **Curro Cañete** publica un nuevo libro: 'No tengas miedo a nada'



TRES CANTOS | PÁG. 8

La juventud da ejemplo

La asociación Agora's Revolution, que cumple un año de vida, presta apoyo académico y social a estudiantes de Secundaria ● Realiza su labor en en IES Pintor Antonio López ● Ante la gran demanda, buscan nuevos voluntarios



Miembros de Agora's Revolution fueron recibidos en el Ayuntamiento de Tres Cantos

ACTUALIDAD | PÁG. 3

Entra en vigor la bajada de 20 céntimos en el combustible

Es la principal medida puesta en marcha por el Gobierno para frenar la subida de precios

ECONOMÍA | PÁG. 6

La campaña de la Renta 2021 empieza el 6 de abril

Los ERTE o la subida en los tramos más altos son algunas de las novedades de este año



DEPORTES | PÁG. 10

Nueve jornadas para ilusionarse o para sufrir con la permanencia

La Liga regresa tras el parón con objetivos diferentes para los clubes madrileños

La residencia que te mereces

Siempre cerca de ti

Residencia para Mayores en Tres Cantos

C/ Fundadores 41 28760 Tres Cantos

Plazas privadas y concertadas

Estancias temporales y recuperaciones post-hospitalarias

Expertos en recuperación de cadera, rodilla, ictus y fragilidad

Expertos en Alzheimer, demencias y deterioro cognitivo

15 centros en Madrid

Infórmese

918 04 71 92



BALLESOL



www.ballesol.es



LA FRASE

"Si la ministra no permite despedir, que monte ella una empresa"

Antonio Garamendi

El presidente de la CEOE ha criticado duramente el nuevo paquete de medidas del Gobierno.

LA CIFRA

9,8%

La guerra de los precios

El IPC se ha situado en el punto más alto desde mayo de 1985, en gran parte por el impacto de la invasión rusa sobre los precios de la energía y algunos alimentos.

EL PERSONAJE



Una polémica Vox populi

Espinosa de los Monteros pagó en el juzgado la deuda por las obras de su chalé, después de que un juzgado ordenara el embargo de su sueldo.

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



Chris Rock y Will Smith, ¿héroe o villano?

EL APUNTE

Más tortas pega la vida, y no nos quejamos tanto

A estas alturas aún queda la duda sobre qué pensará Sian Heder en relación a la famosa bofetada de Will Smith a Chris Rock. La directora de 'CODA', cinta acreedora del Oscar a Mejor Película, vio relegado su protagonismo por culpa de una escena que ha hecho correr ríos de tinta. Carne de meme, la agresión de Smith dio paso a un torrente de opiniones, especialmente en las redes sociales, donde el asunto pisó terrenos tan pantanosos como los límites del humor, la libertad de expresión o el machismo.

Se puede argumentar que el célebre tortazo no deja de ser algo anecdótico, pero es otro ejemplo más de que, en la sociedad actual, somos más de fijarnos en el dedo que señala y no tanto en la luna a la que apunta. Parece que todo vale, especialmente, en el ámbito televisivo, como demuestra la 'Operación Deluxe', donde se investiga el presunto espionaje desde el programa de Telecinco a 140 personajes famosos. Queremos morbo, y los proveedores no dudan en servirlo al coste que sea necesario.

Es lícito tener una opinión, expresarla y defenderla en relación a estos asuntos, pero quizás sería más productivo que aplicáramos ese espíritu crítico a otros menesteres más trascendentales.

LA FOTO DE LA SEMANA



Las protestas van pisando el freno

El Gobierno ha señalado que entre un 97% y un 98% de los vehículos pesados ya está trabajando "con normalidad" y que se está recuperando el conjunto de la actividad tras la incidencia provocada por el paro de transportistas, que, al cierre de estas líneas, aún seguía convocado.

EL SEMÁFORO



Un sector económico altamente inflamable

La bonificación del carburante anunciada por el Gobierno deja daños colaterales. A la subida realizada en algunos establecimientos se suman las protestas de las estaciones 'low cost'.



Filosofía, otra arma arrojada en política

Un nuevo decreto ley resta peso a la asignatura de Filosofía en la ESO para aumentarlo en Bachillerato. Algunas Autonomías, como Madrid, ya han anunciado que la ofrecerán como optativa.



Bruselas toma la percha del consumo

La Comisión Europea presenta un paquete de medidas para alargar el ciclo de los productos textiles y prohibir prácticas para mejorar la imagen de las empresas con campañas ecológicas.



@gentedigital

GENTE

@gentedigital

Con los precios disparados y diversos sectores económicos de uñas, el Gobierno central aprobó esta semana una batería de medidas con la que pretende combatir la tormenta perfecta que se ha desatado en los últimos meses (y cuya guinda final ha sido la invasión rusa de Ucrania) y que ha puesto patas arriba la economía española. A la espera de ver si tiene el efecto deseado, la iniciativa más demandada y que más expectativas ha despertado ha sido la rebaja de los carburantes, que debería entrar en vigor este viernes 1 de abril.

El Gobierno aplicará una rebaja de 15 céntimos y las petroleras un mínimo de 5 céntimos más, aunque algunas compañías ya han anunciado rebajas superiores. En resumen, el precio del litro de gasolina o diésel será 20 céntimos más barato que el que marquen los surtidores de las gasolineras, lo que debería suponer un alivio para unos conductores que han visto cómo llenar el depósito se ha convertido en un gasto casi inasumible. El principal problema en este aspecto lo plantean las pequeñas estaciones de servicio y las 'low cost', que aseguran que no tienen ni el margen ni la liquidez para aportar esa cantidad.

Unos 75 euros

Los usuarios piden que se controlen los precios para evitar que las compañías los suban y así eviten el impacto económico de tener que hacer el descuento. La OCU también considera que la medida es "insuficiente" y cifra el



Los usuarios tendrán descuentos a partir de este viernes en las gasolineras

El Gobierno rebaja 20 céntimos el precio del litro de combustible

La medida entra en vigor este viernes 1 de abril para combatir la histórica subida de los precios de la energía • Las pequeñas estaciones de servicio y las gasolineras 'low cost' aseguran que no tienen margen para llevarla a cabo

16.000

Millones

Es la cantidad en la que cifra el Gobierno el coste de su plan de choque

ahorro para las familias en apenas 75 euros durante los tres meses que estará en vigor.

La rebaja afectará a todos los usuarios sin distinción, aunque hay que recordar que el pasado viernes 25 el Gobierno central pactó con los representantes del sector del transporte ayudas directas de 1.250 euros por camión, 900 euros por autobús, 500 euros

para las furgonetas y 300 euros para los taxis, los VTC o las ambulancias.

A por el gas

El plan del Ejecutivo central prorroga la eliminación de los impuestos en la factura de la que se aprobó el año pasado e incluye una rebaja de hasta el 55% en los cargos de la factura (la parte regula-

da que fija el Gobierno) mediante una actualización del régimen retributivo de primas a las renovables.

Por último, está previsto que España y Portugal presenten su propuesta conjunta para poner un tope máximo al precio del gas, una medida que tendría que rebajar la factura de la luz en las próximas semanas.

POLÉMICA

Los empresarios critican la limitación de los despidos

Una de las medidas del plan de choque del Gobierno central que más polémica ha destado es la de limitar los despidos objetivos en las empresas que se beneficien de las ayudas especiales impulsadas para paliar el efecto de la guerra de Ucrania. En realidad, no se trata de una prohibición, ya que las compañías podrán despedir, pero entonces tendrán que devolver las cantidades o las deducciones de dinero público de las que se hayan beneficiado.

El presidente de la patronal de empresarios, Antonio Garamendi, calificó de "peligroso" empezar a regular mercados que "deben ser libres". "A veces, parece que a la gente le divierte despedir, pero las empresas están en un momento muy complicado", añadió el máximo dirigente de la CEOE.

"No es necesario"

La ministra de Trabajo, Yolanda Díaz, señaló que "no es necesario despedir" y emplazó a los empresarios afectados por la actual crisis a que se acojan a los expedientes de regulación temporal del empleo (ERTE). "No tendría sentido destinar recursos públicos y que luego se despidan", indicó la vicepresidenta.

VIVIENDA | RESTRICCIONES

La subida del alquiler se limita al 2%

La restricción afectará también a los contratos que vayan ligados al Índice de Precios al Consumo (IPC) • Los propietarios que sean particulares podrán negociar que esa cantidad sea algo mayor con los inquilinos

Otra de las medidas más relevantes aprobadas por el Gobierno central es la limitación a un máximo del 2% de la subida del precio del alquiler para los contratos que finalicen entre el 1 de abril y el 30 de junio. La normativa se aplicará incluso en

aquellos contratos en los que esté contemplado aplicar una subida que se corresponda con el IPC, al menos si el propietario es un gran tenedor de viviendas. En el caso de los arrendadores particulares, se podrá negociar con los inquilinos que

esa subida sea superior a ese 2%.

Un estudio del portal inmobiliario Idealista.com cifra en 560 millones de euros la cantidad que dejarán de ingresar los propietarios en estos tres meses debido a la iniciativa. Idealista ha ca-

lificado esta medida de "extraordinaria" y "nunca antes vista en democracia".

Sube el IMV

Además de los inquilinos, otro sector que se beneficiará de la intervención del Gobierno central es el de los perceptores del Ingreso Mínimo Vital, que verán como su prestación aumenta un 15% en los próximos tres meses. Los beneficiarios de este subsidio pueden solicitarlo tanto de forma individual como por unidades de convivencia.



Viviendas en alquiler

Los madrileños viajaron más, pero no llegan al nivel de 2019

E.P.

Los viajes realizados por los madrileños en 2021 crecieron un 37,3% con respecto al año anterior, marcado por la llegada de la pandemia de covid-19, con 23,9 millones de viajes, aunque todavía no se alcanzaron los niveles prepandemia, cuando se registraron 35 millones de viajes, según los datos difundidos por el Instituto Nacional de Estadística (INE).

Los madrileños realizaron el año pasado un total de 130.904.601 pernoctaciones, un 13,87% más que el año anterior, lo que supone un 20,9% del total nacional, y se gastaron 20,7 millones de euros. El gasto medio por residente en Madrid se situó en los 282 euros y si se atiende al gasto medio diario se fijó en 51 euros. Los residentes en Madrid se sitúan en segundo lugar con respecto al número de viajes realizados, por detrás de Cataluña que supera los 25 millones.

Críticas a la nueva Ley de Bienestar Animal

REDACCIÓN

Los principales actores del sector del cuidado de las mascotas han alertado de que la aprobación del nuevo Anteproyecto de la conocida como Ley de Bienestar Animal que, entre otros aspectos clave prohíbe la venta de animales en tiendas de mascotas o la intermediación del sector privado en los procesos de adopción, podría fomentar el mercado negro y privar a las protectoras, que se encuentran al borde de su capacidad, de los recursos que les ofrecen las entidades privadas. Sus responsables han solicitado al Gobierno su revisión, atendiendo a las aportaciones y sugerencias de los operadores del sector.

Así se puso de manifiesto en el encuentro que tuvo lugar este martes y que contó con la participación de grandes actores del sector del cuidado de las mascotas.

GENTE
@gentedigital

La Comunidad de Madrid abrirá el próximo 21 de abril el plazo de solicitudes del proceso de admisión para alumnos en Educación Infantil, Primaria, Especial, Secundaria Obligatoria y Bachillerato del curso 2022/23. La convocatoria, abierta hasta el 5 de mayo, abarca a los cerca de 2.000 centros educativos sostenidos con fondos públicos de la región.

Las familias madrileñas podrán presentar las solicitudes de escolarización de forma presencial en los colegios e institutos y, también, telemáticamente a través de la página web oficial de la Comunidad de Madrid. Este año se aplicarán por primera vez las puntuaciones que han sido adaptadas para cumplir con la LOMLOE estatal. Aunque esta Ley de Educación "prioriza la proximidad al centro del domicilio de los padres como criterio principal de admisión", el Gobierno regional, dentro de sus competencias, ha primado "otras circunstancias" como tener hermanos en el mismo colegio o facilitar el agrupamiento familiar.

Libre elección

"Esta decisión del Ejecutivo autonómico preserva la liber-

El plazo de escolarización se abrirá el 21 de abril

La convocatoria se prolongará hasta el 5 de mayo en los centros sostenidos con fondos públicos • El Gobierno regional intenta mantener el distrito único educativo



Colegio público de Madrid

tad de elección, seña de identidad del sistema educativo de la Comunidad de Madrid, y que ha permitido a las familias que durante este curso escolar 2021/22 hasta el 95,8% haya obtenido plaza para sus hijos en el colegio elegido como primera opción", destaca el Gobierno regional.

La baremación por hermanos matriculados en el centro seguirá siendo la más valorada. De esta forma se otorgarán 15 puntos por uno ya cursando estudios en el mismo colegio o instituto, y 30 por dos o más. Las puntuaciones por el apartado de proximidad al domicilio se han recalculado, pero continúan las

LA PRESENCIA DE HERMANOS SIGUE SIENDO EL PRINCIPAL BAREMO

proporciones para que siga en vigor "el espíritu de la zona única de escolarización en cada municipio o, en el caso de Madrid, distrito municipal, una medida reconocida ampliamente por las familias madrileñas".

También se mantienen criterios como ser perceptor del IMV o las familias numerosas o monoparentales.



Enrique López

Ayudas para la compra de vehículos eléctricos

GENTE

La Comunidad de Madrid destinará dos millones de euros en ayudas para el fomento este año de la movilidad cero emisiones y ha aprobado esta tercera convocatoria dirigida a particulares, autónomos y pymes de las que ya se han beneficiado casi 4.000 madrileños.

Según explicó en rueda de prensa tras el Consejo de Gobierno el consejero de Presidencia, Enrique López, los incentivos cubrirán hasta el 50% del precio de adquisición de los vehículos cero emisiones con un máximo de 1.000 euros por motocicletas, 700 en el caso de ciclomotores eléctricos de dos ruedas, 600 para bicicletas con sistemas de asistencia al pedaleo (con una potencia inferior o igual a 250 vatios) y un límite de 150 euros para patinetes. Las bases de las ayudas están en la web regional.

Zelenski recibirá la Medalla Internacional

El presidente de Ucrania será distinguido por su defensa "de la libertad de todos", según explicó Isabel Díaz Ayuso durante su visita a Bruselas

AGENCIAS

La presidenta de la Comunidad de Madrid, Isabel Díaz Ayuso, anunció este miércoles que se distinguirá al presidente de Ucrania, Volodimir Zelenski, con la Medalla Internacional de la región de

2022 por su defensa de la "libertad de todos". Ayuso dio la noticia en Bruselas, dentro de la gira de dos días que ha realizado esta semana por la capital comunitaria, y tras reunirse con la presidenta del Parlamento Europeo, Rober-



Volodimir Zelenski

ta Metsola, a quien le ha informado de este galardón.

El presidente del Comité Europeo de las Regiones, Apostolos Tzitzikostas, y el opositor venezolano Juan Guaidó son los otros galardonados en este título.

En el Congreso

Zelenski también ha sido noticia esta semana porque el próximo martes 5 de abril está prevista su intervención telemática en el Congreso de los Diputados para explicar la situación que atraviesa su país.

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

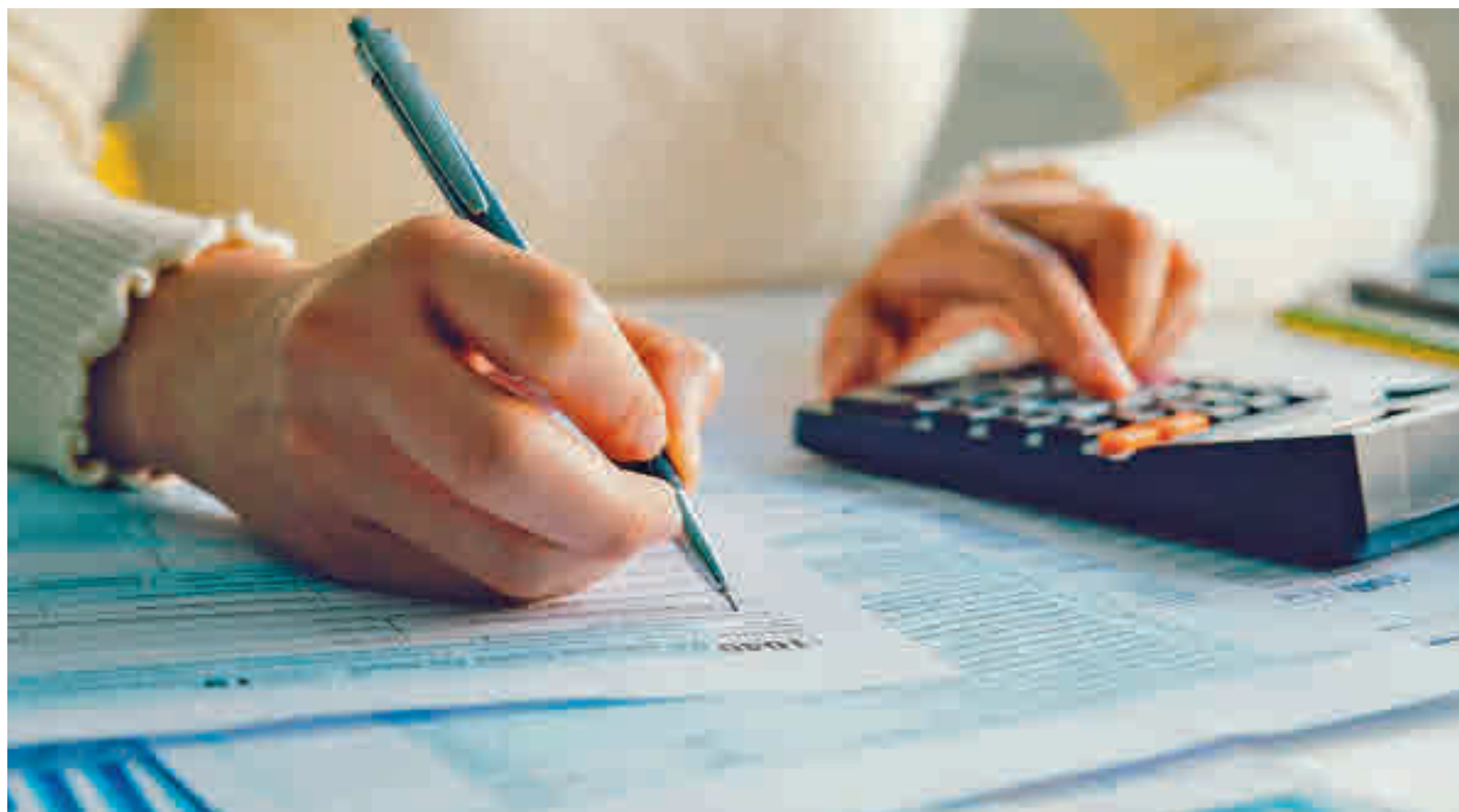


Más de
65
AÑOS DE
EXPERIENCIA
DESDE 1954

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



Empresa líder en España con certificaciones ISO 9001



Los españoles podrán presentar su declaración a partir del próximo miércoles

Empieza otra Campaña de la Renta marcada por la crisis

La semana que viene se inicia un periodo de presentación del IRPF en el que todavía tendrán protagonismo cuestiones como los ERTE • Las rentas altas verán cómo se suben sus tipos, mientras que bajan algunas deducciones

GENTE
@gentedigital

El miércoles 6 de abril se abre el plazo para hacer la Declaración de la Renta del ejercicio 2021, razón por la que los técnicos del Ministerio de Hacienda (Gestha) han publicado un decálogo con las claves para evitar errores antes de confirmar el borrador y aprovechar al máximo esta campaña, que estará marcada nuevamente por los ERTE, así como por las ayudas por 'Filomena' o el volcán de La Palma y la subida de gravamen a rentas altas.

• No precipitarse

La primera recomendación es evitar precipitarse. Según explican, la mayoría de los ciudadanos confirman precipitadamente el borrador nada más descargarlo del Servicio 'Renta Web'. Frente a esto, recomiendan dedicar

un tiempo a revisarlo para repasar el índice del Manual e incluir todas las deducciones fiscales posibles.

• ERTE

Este año, al igual que el pasado, Gestha advierte de que

LOS TÉCNICOS
DE HACIENDA
RECOMIENDAN
REVISAR LA
DECLARACIÓN

buena parte de los trabajadores que hayan estado en ERTE y ganen menos de 22.000 euros anuales tendrán que presentar la declaración, salvo que no superen los 14.000 euros, y es probable que resulte a ingresar. En cambio, lamentan que no se haya apro-

HACIENDA | RENTA 2020

Balance de la campaña del año pasado

A final de 2020 ya se había ingresado el 97% de las devoluciones • La inmensa mayoría de los contribuyentes lo hizo a través de Internet

Según los últimos datos publicados por la Agencia Tributaria en referencia a la pasada Campaña de la Renta, a cierre de 2021 se habían devuelto 9.907 millones de euros a 13.859.000 contribuyentes. De esta manera, a fecha de 30 de

diciembre, se habían realizado el 97,7% de las devoluciones solicitadas en número y se habían abonado el 94,3% de los importes solicitados correspondientes.

La Agencia recibió un número mayor de declaraciones (+2,9%), supe-



Agencia Tributaria

bado un régimen de fraccionamiento similar al del pasado año.

• Subida a rentas altas

Los presupuestos de 2021 introdujeron un nuevo tramo a partir de 300.000 euros con un tipo de gravamen aplicable del 24,5%. Todas las comunidades autónomas tienen aprobadas sus respectivas escalas de la base liquidable general, pudiendo llegarse en los tramos más altos a aplicar tipos de hasta un 54% en este ejercicio.

• IMV exento

La prestación del Ingreso Mínimo Vital (IMV) está exenta,

rando la cifra de 21.725.000, de las cuales más de 14.187.000 (-2%) han sido con solicitud de devolución (65%). A su vez, 6.059.000 han dado un resultado a ingresar (+7,4%).

Online

La gran mayoría de contribuyentes (20.045.000, más del 92% del total) prefirió presentar sus declaraciones por internet. Un total de 1.680.000 personas prefirió hacerlo por teléfono o presencialmente, un 14% más.

junto con las rentas mínimas de inserción y las demás ayudas para colectivos en riesgo de exclusión social de las comunidades autónomas o de las entidades locales, con un límite máximo anual de 11.862,90 euros. En cualquier caso, los perceptores y el resto de los miembros de la unidad familiar están obligados a presentar la declaración.

• Alquileres

Los arrendadores que no sean "grandes tenedores" que tengan alquilado un local a empresarios o profesionales para su actividad económica, y hayan acordado voluntariamente a partir de 14 de marzo de 2020, rebajas del alquiler de las mensualidades de enero, febrero y marzo de 2021 pueden computar como gasto deducible esa rebaja.

• Planes de pensiones

Se reduce de 8.000 a 2.000 euros el límite general de reducción aplicable en la base imponible por las aportaciones y contribuciones a los planes de pensiones, si bien se prevé que el nuevo límite pueda incrementarse en 8.000 euros más para las contribuciones empresariales. La modificación apuesta por incentivar las contribuciones empresariales en lugar de las individuales realizadas por el contribuyente.

LAS FECHAS

6

Abril

Se podrán presentar las declaraciones por Internet

5

Mayo

Se inicia el plazo para presentar por teléfono

27

Junio

Fin del plazo para la declaraciones a ingresar

30

Junio

Último día para las declaraciones con devolución

La Comunidad quiere atraer a los turistas que juegan al golf

El Gobierno regional ha firmado un acuerdo con la Asociación de Campos de Golf de Madrid • El objetivo es posicionarse a nivel internacional

REDACCIÓN
@gentedigital

La Comunidad de Madrid aplicará una estrategia para posicionarse a nivel nacional e internacional como destino de turismo de golf, “un segmento que cuenta con un gran potencial de desarrollo en la región”. Con este fin, la consejera de Cultura, Turismo y Deporte, Marta Rivera de la Cruz, y el presidente de la Asociación de Campos de Golf de Madrid, Íñigo Garamendi, firmaron este martes 29 un convenio de colaboración, que contará con una aportación de más de 453.000 euros por parte del Gobierno regional. La cuantía asignada se desglosa en 169.000 euros a abonar en 2022 y otros 284.000 euros en 2023. El compromiso podría prorrogarse sucesivamente por periodos de un año, hasta un máximo de cuatro.

En concreto, la Asociación tendrá la obligación de generar contenidos de calidad sobre sus campos en redes sociales, así como vídeos protagonizados por jugadores madrileños reconocidos internacionalmente, orientados a promocionar este producto

LOS DATOS

233

Millones

Es el impacto que tuvo el golf en la economía madrileña durante el año 2018

55%

Más de gasto

Los turistas de golf se dejan una cantidad muy superior a la del resto de visitantes

1

Millón

De extranjeros llegan cada año a España atraídos por la oferta de campos de golf

Por otro lado, esta organización se compromete también a favorecer la membresía anual en la Asociación Internacional de Turoperadores de Golf (IAGTO), que cuenta con más de 2.000 miembros repartidos en más de 90 países. Con ello, la Comunidad de Madrid tendrá acceso a importantes ferias y eventos dedicados a este segmento, y podrá dar a conocer su oferta a un amplio número de turoperadores.

Difusión

Por su parte, la Consejería de Cultura, Turismo y Deporte, además de aportar la cuantía mencionada, promoverá e incentivará la difusión y promoción de la región como destino de golf en las Oficinas de Información Turística regionales y a través de la red Madrid About Info, así como en sus medios digitales u otros soportes publicitarios. También asesorará en la de-

finición de rutas y enclaves que puedan ofrecerse. Desde el Ejecutivo regional destacan que “el golf atrae a España a más de un millón de turistas extranjeros al año, y la Comunidad de Madrid, lejos de ser un destino clásico para su práctica, es uno de los



Marta Rivera de la Cruz e Íñigo Garamendi

LOS CAMPOS
MADRILEÑOS
TIENEN
POTENCIAL
PARA CRECER

que tiene mayor potencial”. “El conjunto de campos agrupados en la Asociación, que se encuentran repartidos por toda la región, algunos de ellos a pocos kilómetros de lugares Patrimonio de la Humanidad, son desconocidos”, apuntan.

años. Así, pueden optar a estas subvenciones las mujeres que estén en la semana 21 de gestación o siguientes, así como las madres que hayan tenido un hijo o las personas que hayan adoptado a un menor a partir del 1 de enero de este año.

La cantidad se incrementará en la misma cuantía por cada niño adicional cuando se trate de gestaciones, nacimientos o adopciones múltiples. El pago se prolongará hasta el último día del mes en el que el menor cumpla los dos años.

La ayuda para las madres menores de 30 años ya tiene 4.300 solicitudes

Se comenzará a tramitar en abril, aunque se pagará desde el 1 de enero

REDACCIÓN

La Comunidad de Madrid ha recibido hasta el momento más de 4.300 solicitudes para la ayuda de 500 euros a ma-

dres menores de 30 años, que va a empezar a gestionar en abril. El Consejo de Gobierno ha aprobado recientemente 72,2 millones de euros para poner en marcha esta ayuda desde el pasado 1 de enero con efecto retroactivo. Forma parte de la Estrategia de Protección a la Maternidad y Paternidad y del Fomento de

la Natalidad y la Conciliación 2022-26, que incluye más de 80 actuaciones y 4.800 millones de dotación para “incrementar el número de nacimientos y remover cualquier obstáculo que impidan o dificulten los proyectos familiares de los madrileños”, señala el Ejecutivo.

500 euros al mes

La ayuda económica a la natalidad de la Comunidad de Madrid consiste en un abono mensual de 500 euros desde el quinto mes de embarazo hasta que el niño cumpla dos



Isabel Díaz Ayuso

Agora's Revolution, un modelo en el IES Pintor Antonio López

Esta asociación educativa juvenil, que cuenta con un año de vida, presta apoyo académico y social gratuito a estudiantes de Secundaria en horario extraescolar

● La buena acogida de esta iniciativa les ha llevado a buscar nuevos voluntarios

de la asociación y la gran demanda de uno de los programas puestos en marcha, actualmente Agora's Revolution solicita la colaboración de personas que dispongan de tiempo y ganas de unirse al proyecto como voluntarios, participantes o colaboradores puntuales. Los interesados pueden ponerse en contacto con la asociación a través de dos vías: telefónica (en el 606 46 98 19) o a través del correo electrónico, en agorasrevolution@gmail.com.

Después del encuentro, los representantes estudiantiles valoraron de forma muy positiva la colaboración institucional.

MÁS INFORMACIÓN

[gentedigital.es](https://www.gentedigital.es)

La actualidad de Tres Cantos y Colmenar, en nuestra web.

La tasa de incidencia acumulada vuelve a crecer

COVID-19

F. Q.

Cuando la sexta ola de la pandemia parecía encaminarse hacia su fin, las últimas semanas de marzo han deparado un aumento en el número de contagios en varias localidades de la Comunidad de Madrid, incluyendo a Colmenar Viejo y Tres Cantos.

En el caso de Colmenar, su tasa de incidencia acumulada ha crecido en 21 puntos respecto a la semana anterior, quedándose en los 242 casos por cada 100.000 habitantes. De hecho, en los últimos 14 días se han detectado 126 positivos nuevos, una cifra a la que ha contribuido notablemente una de sus dos Zonas Básicas de Salud (ZBS), la Norte, que en apenas dos semanas ha pasado de tener una tasa de 208 casos a la actual de 273. En la Sur también se mantiene la dinámica al alza, con 30 puntos más respecto al balance del pasado 22 de marzo (de 190 a 220 casos).

Relevo

En estas últimas semanas, la localidad de Tres Cantos está registrando peores cifras que su vecina Colmenar. De hecho, ahora mismo su tasa de incidencia acumulada es de 271 casos por cada 100.000 habitantes.

Tanto la ZBS de Embarcaciones como la de Oficios han empeorado sus datos respecto a la semana previa: 266 y 277 casos, respectivamente.

TRES CANTOS

REDACCIÓN
[@gentedigital](https://www.gentedigital.es)

Apenas tiene un año de vida, pero la labor de Agora's Revolution ya se ha convertido en una gran referencia en Tres Cantos. Esta asociación educativa juvenil sin ánimo de lucro presta apoyo académico y social gratuito a estudiantes de educación Secundaria en horario extraescolar, una tarea que fue conocida de primera mano por el alcalde de Tres Cantos, Jesús

LA IDEA PARTIÓ DE LA PROPIA EXPERIENCIA DE QUINCE JÓVENES DE LA LOCALIDAD

Moreno, y los concejales de Educación, Marisa Peña; Familia e Igualdad, Sonia Lolo; y Juventud, Pedro Fernández.

En un encuentro en el Consistorio tricantino, 15 jóvenes, socios fundadores de Agora's Revolution, explicaron que la puesta en marcha de esta iniciativa responde a sus demandas de apoyo en las tareas del día a día, en la

solución a otros problemas de manera individual y la búsqueda de espacios de encuentro para el ocio y la convivencia.

Búsqueda

Asimismo, este grupo de jóvenes informó a los responsables municipales de uno de los principales escollos con los que se encuentran actualmente. Ante el crecimiento

CARACTERÍSTICAS

Actuaciones concretas

Actualmente forman parte de Agora's Revolution 46 chavales y 17 voluntarios, que prestan apoyo a estudiantes de entre 12 y 18 años, de lunes a jueves, en horario de 16:30 a 18:30 horas en el IES Pintor Antonio López. Uno de sus programas, 'Re-creo', busca, en palabras de Manuel Segura, "la educación integral de los adolescentes a través de dinámicas, aprendizaje por servicios e inteligencia colectiva".



Un momento del encuentro entre jóvenes de la asociación y miembros del Ayuntamiento

Gastronomía y ganadería, de la mano

El próximo jueves 7 de abril arrancan las Jornadas de Pastoreo en la Dehesa de Navalvillar ● El sábado 9, turno para la VI Feria de Quesos

COLMENAR VIEJO

GENTE

Vuelven las Jornadas de Pastoreo con actividades programadas del 7 al 9 de abril con visitas de escolares a la Dehe-

sa de Navalvillar, exhibiciones de pastoreo, feria de quesos y talleres infantiles en la Plaza de Toros.

El primer día de las jornadas, el jueves 7 de abril, está dedicado exclusivamente a escolares. Esa mañana, un

grupo de 65 alumnos del CPB Ángel León visitarán la Dehesa de Navalvillar, el pulmón verde de Colmenar Viejo, para participar en la actividad 'Homenaje a nuestros pastores' y presenciar la exhibición de pastoreo con perro y ovejas de la raza autóctona churra colmenareña.

Otra cita

Ya el sábado 9, a partir de las 11 horas, tendrá lugar en la explanada de la Plaza de Toros la VI Feria de Quesos Artesanos, encuentro en el que participarán 23 productores.



Churra colmenareña

'Let's Move' pone el ritmo en el Polideportivo La Luz

TRES CANTOS

GENTE

El paréntesis obligado por la pandemia toca a su fin. Este domingo 3 de abril, a partir de las 10:30 horas, está prevista la celebración de una nueva edición de 'Let's Move', el certamen de baile solidario que organiza Asociación Juvenil de Tres Cantos, con la colabo-

ración del Ayuntamiento de la localidad y la Casa de la Juventud.

De este modo, diferentes escuelas y asociaciones de estilos como el hip-hop o la danza moderna se darán cita en un evento que se espera que congregue a un buen número de aficionados. Parte de lo recaudado irá a una ONG que recoge alimentos y medicinas para Ucrania.

Abierto el punto de atención a refugiados ucranianos

Se ofrece un amplio catálogo de servicios y ayuda a las familias locales de acogida

COLMENAR VIEJO

GENTE @gentedigital

El Ayuntamiento de Colmenar Viejo abre el Punto de Atención a Refugiados y Familias de Acogida para ofrecer a los ciudadanos ucranianos servicios de índole social disponibles en el municipio y ayudar a la vez a las familias solidarias que realizan el esfuerzo de acogerlos.

Más concretamente, se centralizan administrativamente en la Concejalía de



Entrega de material humanitario

Educación para abordar de manera inmediata el importante trámite de la escolarización de los menores, pero la oferta cuenta con servicios que se prestan por concejalías o que proporcionan organizaciones sociales como Cruz Roja. El alcalde de la localidad, Jorge García Díaz, explica que esa atención unificada busca dar “una respuesta lo más rápida posible a las necesidades básicas de estos ciudadanos”.

Pasos a seguir

Para acceder al servicio, las familias de acogida deben pedir cita mediante un correo electrónico a educacion@colmenarviejo.com, indicar datos de contacto, el número de integrantes que componen la unidad familiar de acogida, el número de niños y el curso escolar que les corresponde, así como especificar si se precisa intérprete para la atención.

MÁS INFORMACIÓN

gentedigital.es
La actualidad de Colmenar y Tres Cantos, en nuestra web.

‘Tu ciudad, tu casa’ se centra en la recogida de cartón en los comercios

El Ayuntamiento sigue informando sobre el servicio municipal puerta a puerta

TRES CANTOS

GENTE

Con el objetivo de mantener limpia la ciudad y contribuir a la mejora del Medio Ambiente, la Concejalía Tres Cantos 2030 informa sobre el servicio de recogida puerta a puerta del cartón comercial, en el marco de la campaña ‘Tu ciudad, tu casa’.

A través de unos folletos se recuerda a los vecinos los servicios municipales de los que disponen y las condiciones de uso de los contenedores municipales conforme a la ordenanza. Para emplear este servicio, deberán plegar, apilar y depositar el papel-cartón junto a la isla de contenedo-



Recogida de lunes a viernes

res más cercana a su ubicación, entre las 13 y las 14 horas, de lunes a viernes, para que los servicios municipales puedan retirarlo. El concejal Pedro Fernández ha anunciado que “se está implementando un servicio especial de recogida de residuos en las zonas de restauración”.



Imagen de una de las pruebas infantiles

Éxito de participación en la XXVI Vuelta Pedestre

TRES CANTOS

REDACCIÓN

Después de unos años esquivando los inconvenientes de la pandemia, la Vuelta Pedestre de Tres Cantos recuperó su formato tradicional en la XXVI edición. En total, se dieron cita casi un millar de participantes, incluyendo todas las categorías. La salida y la llegada del evento estuvieron

instaladas en la pista de atletismo del Polideportivo Gabriel Parellada y se disputaron las distancias de 5 y 15 kilómetros, en sendos recorridos urbanos.

Natalia Nefedova y Carlos López subieron a lo más alto del podio en la prueba de 5 kilómetros, mientras que Elena Ugena y Cristian Martínez fueron los más rápidos en la carrera sobre un trazado de 15 kilómetros.

Las Jornadas de Medio Ambiente están de vuelta

COLMENAR VIEJO

GENTE

El Ayuntamiento de Colmenar Viejo retoma tras la pandemia la programación de las Jornadas de Medio Ambiente, que incluyen una agenda de actividades del 23 de abril al 5 junio, aunando naturaleza y sostenibilidad medioambiental.

El sábado 23 se celebrará la XIX Marcha Medio Ambiente, que recorrerá a pie la plataforma del tren directo Madrid-Burgos. La distancia del recorrido es de unos 12,5 km, de dificultad baja de esfuerzo por larga distancia. A lo largo de la ruta se han establecido una serie de paradas para realizar breves comentarios, y la organización proveerá a los participantes de bocadillos y bebida. Las inscripciones se pueden realizar hasta el 13 de abril a través de marchamedioambiente@colmenarviejo.com.

CUIDADO! QUE MUERDEN

Michael's BURBUER

OFERTAS

2X1 EN CENAS DE DOMINGO A JUEVES

WWW.MICHAELS-BURBUER.COM

TIENDA ONLINE

CONSULTA LA CARTA

INFO Y RESERVAS 91 755 61 88

FÚTBOL | LIGA SANTANDER

Ilusión y sufrimiento en 9 fechas

Los cuatro equipos madrileños llegan a la recta final del torneo de la regularidad con objetivos diferentes • Real Madrid y Atlético disputan esta semana la ida de los cuartos de final de la Champions League

FRANCISCO QUIRÓS
francisco@gentedigital.es

El último parón liguero por los compromisos internacionales en la temporada 2021-2022 ya es historia. Por delante, nueve partidos para la mayoría de los integrantes de la Liga Santander (Barcelona y Rayo aún tienen un choque aplazado) en los que certificar o acercarse a los objetivos marcados el pasado mes de agosto.

Así llegan los cuatro representantes madrileños a la recta decisiva del campeonato.

Real Madrid (1º, 66 puntos):

La ventana internacional llegó a Valdebebas tras la derrota encajada por 0-4 en el 'Clásico'. Esa goleada ha alimentado los argumentos de aquellos que piensan que el cuadro de Ancelotti pagará el

desgaste acumulado. Aun así, los blancos pueden recuperar el terreno perdido este mismo fin de semana, ya que visitan el sábado (18:30 horas) al Celta de Vigo, a la espera del duelo directo entre sus dos máximos perseguidores, Barcelona y Sevilla, el domingo (21 horas).

El calendario del líder también reserva citas complicadas como las visitas al Sevilla (17 de abril) o al Atlético. Además, este miércoles el Real Madrid disputa la ida de los cuartos de la Champions League en Londres.

At. Madrid (4º, 54 puntos):

A pesar de cierta irregularidad, el equipo rojiblanco se presenta en el tramo decisivo dependiendo de sí mismo para acabar el campeonato de la regularidad en puestos de Champions League, aventajando en cuatro puntos al



Extremos opuestos: Mientras Real Madrid y Atlético se mueven por la zona alta, Rayo y Getafe aún no han sellado la permanencia. Por delante, aún quedan tres derbis: Real Madrid-Getafe (jornada 31), y Atlético-Real Madrid y Getafe-Rayo Vallecano (ambos en la jornada 35).

Betis. Este sábado (21 horas) recibirá a un necesitado Alavés antes de visitar el martes el campo del Manchester City en los cuartos de final del máximo torneo continental.

Rayo Vallecano (13º, 32 puntos):

A pesar de estar en una mala racha, el equipo franjirrojo sigue haciendo bueno el botín de la primera vuelta. Eso sí, el Mallorca, tercero por la cola, ha recortado la desventaja hasta los seis puntos. Este domingo (18:30 horas), los

EL MADRID PUEDE TENER ESTE FIN DE SEMANA UNA JORNADA PROPICIA

RAYO Y GETAFE VUELVEN DEL PARÓN PARA MEDIRSE A DOS RIVALES DIRECTOS

de Iraola visitan a un rival directo como el Granada, que tiene cuatro puntos menos.

Getafe (15º, 29 puntos):

La mejoría de la mano de Quique Sánchez Flores es evidente, pero los azulones aún deberán trabajar para no pasar apuros. Una buena ocasión para alejar los fantasmas será la cita de este sábado (14 horas). En el caso de ganar al Mallorca ampliarían el margen de ventaja respecto a la zona de peligro antes de visitar el Bernabéu.

FÚTBOL | LIGA SMARTBANK

Butarque cierra la jornada con un derbi

El Leganés quiere dar otro paso hacia la permanencia a costa del Fuenlabrada

F.Q.
Definitivamente, la temporada 2021-2022 no está dejando buenas noticias para los equipos madrileños de la categoría de plata del fútbol español.

Dos de ellos, el CD Leganés y el Fuenlabrada, protagonizarán este lunes 4 de abril (21 horas) un derbi con intereses muy marcados: los pepineros, decimoquintos con 42 puntos, tratarán de dar otro paso hacia una permanencia que se aleja cada vez más cuadro fuenlabreño.

El equipo que dirige José Ramón Sandoval es tercero

por la cola y continúa a ocho puntos de los puestos de salvación tras la dura derrota encajada en el campo del Real Oviedo: 3-0. No le fueron mucho mejor las cosas a un 'Lega' que caía por 4-2 frente a la UD Las Palmas.

Cerca del abismo

El pleno de derrotas lo completó un Alcorcón que, a pe-

sar de todo, dio la cara ante el Real Valladolid, uno de los grandes candidatos al ascenso. Por tanto, el equipo alfarero sigue como colista, con 19 puntos menos que el conjunto que delimita ahora mismo la permanencia, el Málaga, cuando solo quedan por disputarse nueve encuentros. El primero de ellos, este sábado en el campo de la Real B.

FÚTBOL | PRIMERA RFEF

Matapiñonera recibe al líder del Grupo 1

F.Q.
Este fin de semana se disputa la jornada 30 en la Primera RFEF, una fecha que promete emociones fuertes en la parte alta. Para abrir boca, este viernes (21 horas), la UD San Sebastián de los Reyes recibe al líder del Grupo 1, el Racing de Santander. Los de

Marcos Jiménez navegan por aguas tranquilas gracias a los 42 puntos cosechados.

Otro de los aspirantes al ascenso es el Deportivo de La Coruña, que recibirá este sábado (19 horas) a un Rayo Majadahonda que está a solo cuatro puntos tras un frenético duelo con Unionistas (4-3).

BALONCESTO | LIGA ENDESA

La permanencia se cimenta en casa

El Urbas Fuenlabrada afronta dos encuentros seguidos en el Fernando Martín que se antojan claves para alcanzar su objetivo • El Real Madrid continúa peleando por el liderato

F. Q. SORIANO
francisco@gentedigital.es

Aprovechando los escasos huecos que deja un saturado calendario, la Liga Endesa se puso al día esta semana con la disputa de varios partidos aplazados. Ahora sí, la clasificación ofrece un panorama más fiel a la realidad, con los dos representantes madrileños metidos de lleno en dos luchas muy distintas, pero igual de apasionantes.

El Urbas Fuenlabrada pertenece a un vagón de equipos con el mismo balance de triunfos y derrotas (8-17), por lo que siente de cerca la amenaza de un descenso al que asoma especialmente el colista, el Real Betis Coosur (6-19). Con tanta igualdad en la zona baja, cada victoria vale su peso en oro, lo que explica la importancia que tienen los dos próximos compromisos fuenlabreños en el Fernando Martín. El primero de ellos tendrá lugar este domingo 3 (12:30 horas) ante el Surne Bilbao Basket, un conjunto que está viviendo un curso de enormes altibajos: empezó la temporada con cinco derrotas consecutivas, pero en el arranque de este 2022

21

La clave del derbi: Heurtel fue el jugador más destacado Real Madrid-Urbas, con 21 puntos

encadenó seis victorias que le han permitido incluso soñar con meterse en el 'play-off' por el título.

El precedente de la ida se saldó con el resultado de 85-80 para el equipo vasco.

Varios frentes

Por su parte, el Real Madrid tendrá que visitar este domingo (18:30 horas) la pista del Lenovo Tenerife con la

certeza de que no puede ceder más terreno en su carrera por el liderato. Eso sí, el pasado fin de semana los de Pablo Laso cortaron su mala racha como locales a costa del propio Urbas Fuenlabrada (92-77), lo que les permite estar a tiro de una sola victoria del Barça.

Teniendo en cuenta que el próximo día 10 habrá un nuevo 'Clásico' liguero en el Palau, los blancos parecen obligados a cumplir con su papel de favoritos ante un Lenovo Tenerife que tiene bien amarradas sus opciones de estar en el 'play-off' (es sexto con un balance de 15-9). Después de esa cita en el Santiago Martín, el Real Madrid comenzará a pensar en el partido del viernes 8 (20:45 horas) en el WiZink Center con el Bayern Munich como rival. Será el último compromiso de una fase regular que deja paso a los 'play-offs' a partir del 19 de abril.



El Real Madrid se impuso en el derbi por 92-77



La jugadora natural de Las Rozas, en la final M. ESTUDIANTES

ADA TORIBIO | BALONCESTO

El futuro pisa fuerte en el Movistar Estudiantes

El conjunto colegial se alzó con la Minicopa de la Reina tras imponerse al IDK Euskotren por 48-60

za en las semifinales del sábado, donde esperaba el Pajariel Bembibre, un rival que ya desde el primer cuarto comprobó el nivel de las colegiales con un parcial de 14-27.

EL PERSONAJE

F. Q. Aprovechando la celebración de la Copa de la Reina, la Federación Española de Baloncesto organizó, una vez más, la Minicopa, un torneo en el que se dieron cita 15 equipos de todo el panorama nacional.

Durante los tres días que tuvo lugar la competición, el nombre del Movistar Estudiantes sonó con fuerza. Los triunfos ante Valencia BC y Campus Promete aseguraban a las madrileñas una pla-

Autoridad

Ya en la final, el Movistar Estudiantes se vio obligado a remontar ante el IDK Euskotren, que al descanso ganaba por un ajustado 29-28. Tras el paso por los vestuarios, las madrileñas firmaban un parcial de 9-19 que les acercaba al título. En el plano individual destacó Ada Toribio Sáez, MVP de la final, quien aportó 25 puntos, 10 rebotes y 4 asistencias para un total de 25 de valoración. También brilló su compañera Ana Mutavdzic, con 20 puntos y 5 rebotes.

WATERPOLO | DIVISIÓN DE HONOR FEMENINA

El CN Boadilla continúa en la élite

La derrota en la última jornada ante el Sabadell no empaña su buena temporada • Por su parte, la AR Concepción-Ciudad Lineal pierde la categoría

GENTE Cara y cruz para los representantes madrileños en la División de Honor Femenina de waterpolo. Las buenas

noticias corren a cargo del CN Boadilla, que continuará, al menos una temporada más, entre los mejores equipos del panorama nacional,



Esther Ruano

gracias a los 16 puntos cosechados. Además, el equipo que dirige Patricia Herrera llegó a la última jornada con los deberes hechos, así que su derrota (4-18) ante el líder, el Sabadell, no tuvo mayores consecuencias.

Descenso

Peor le han ido las cosas a una AR Concepción-Ciudad Lineal que ha estado desde el arranque del curso en los puestos bajos de la clasificación. La próxima temporada competirá, en principio, en la segunda categoría.

TRIAL | CAMPEONATO DEL MUNDO

Toni Bou, atractivo en el Madrid Arena

GENTE El Campeonato del Mundo de Trial Indoor X-Trial hace parada en Madrid este sábado 2 de abril. El Pabellón Multiusos Madrid Arena de la Casa de Campo es el escenario elegido para una competición que contará con la presencia del piloto 15 veces

campeón del mundo Toni Bou. Tampoco faltarán Jaime Busto, Gabriel Marcelli o Adam Raga.

El X-Trial Madrid es un espectáculo audiovisual completamente renovado que poco tiene que ver con el formato antiguo y tradicional de este tipo de competiciones.

La salud mental se ha convertido en uno de los grandes caballos de batalla de nuestra sociedad, especialmente después de llevar conviviendo más de dos años con la amenaza del coronavirus. De ello tiene mucho conocimiento Curro Cañete, 'coach' que ha ayudado a numerosas celebridades y profesionales de toda condición a alcanzar sus metas. Además, acaba de publicar nuevo libro: 'No tengas miedo a nada'.

Tu nuevo libro se presenta como un método para cumplir nuestros sueños, un propósito que siempre estamos a tiempo de abordar.

A mí me gusta ayudar a que la gente mantenga el compromiso con sus sueños para hacerlos realidad. Si quieres ir a por ello, pero a los dos días te olvidas del propósito, nunca acabas consiguiendo lo que buscas. Por eso intento que, además, ese camino hacia los sueños lo hagas con salud mental y física, con tranquilidad y paz interior, y una compañera de viaje: la felicidad. Cuando cumplas tus sueños actuales, acabarán apareciendo otros. Si no va contigo la felicidad en ese viaje, nunca serás feliz.

¿Por qué nos cuesta tanto ser constantes, por ejemplo, con la lista de propósitos que nos marcamos cada comienzo de año o de curso?

Porque tenemos una mente que se distrae con mucha facilidad. Esto se ve acrecentado en la sociedad actual, donde hay elementos de distracción por todas partes. De hecho, lo llevamos en el bolsillo, el teléfono móvil es el mejor ejemplo. Por eso es muy importante tener herramientas para volver a enfocarte en lo importante, y hacerlo, además, un día tras otro. Animo a la gente siempre a escribir en un papel qué es lo que quiere, qué va a hacer. De esa manera, aunque te sigas distrayendo, será más fácil que vuelvas a enfocarte.

En la portada del libro aparece una ilustración que bien podría reflejar uno de los instantes que viviste en Londres. Demuestras en estas páginas que has vivido en primera persona momentos duros.

Mucha gente se cree que porque escriba libros sobre la felicidad estoy a salvo del 'caos tenebroso'. Tengo que cuidar de mi salud física y mental todos los días de mi vida, de lo contrario, me despeño por el abismo. Es algo que sé porque me he despeñado en varias ocasiones. Me gusta que los lectores me humanicen, que vean que no soy perfecto, que también tengo problemas. Lo único que puedo aportar son mis vivencias. Otros escritores apuestan solo por el conocimiento, y me parece bien, pero a mí me nace contar mis problemas y cómo los soluciono; no tengo nada que esconder.

¿Por qué tendemos tanto a refugiarnos en las excusas externas?

Cambiar no es fácil. Tampoco lo es mirar a nuestras oscuridades, pero es una decisión personal. Para poder cambiar es

EL CAMINO:

Tras trabajar como periodista, Curro Cañete defiende que el 'coaching' es su propósito de vida.



CURRO CAÑETE

"Si no puedes sacar 10 minutos para ti mismo, algo va muy mal en tu vida"

Después del éxito de 'El poder de confiar en ti', el 'coach' malagueño publica un nuevo libro ● Con 'No tengas miedo a nada' espera ayudar a los lectores a eliminar los miedos que les están impidiendo realizarse

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

"LA PANDEMIA ES UNA DESTRUCTORA DE SUEÑOS, SE ESTÁ ALARGANDO DEMASIADO"

"PARA CAMBIAR ES NECESARIO VENCER A LAS EXCUSAS, AHÍ ESTÁ EL GRAN RETO"

necesario vencer a esas excusas, y ahí es donde está el gran reto, en no creerte tus propias excusas. El reto merece tanto la pena como el esfuerzo que conlleva.

Pones el foco en la necesidad de entrenar la mente en positivo. ¿Cómo está influyendo la pandemia?

La pandemia está generando muchas trabas, estamos desquiciados. Este periodo se está alargando demasiado y realmente ahora es cuando más necesitamos estas herramientas. Si a una persona se le ha ido a pique el negocio, si su

relación de pareja se ha acabado... Es normal que esté desesperada, necesita una ayuda para recuperar la fe. La pandemia ha sido una destructora de sueños, hay gente que acababa de abrir un restaurante cuando llegó el coronavirus. Volver a levantarse y recuperar las ilusiones es más necesario que nunca, pero entiendo que no es fácil. Siendo positivos y optimistas, nos ayudamos mucho los unos a los otros, especialmente en estos tiempos.

¿Por qué algo tan sencillo como diseñar un plan concreto por escrito nos está tan extendido en esta era en la que reina el estrés?

Mucha gente dice que no tiene tiempo. Hay que sacar diez minutos para dedicarlos a ti mismo; si no puedes hacerlo, hay algo que va muy mal en tu vida, debes buscar soluciones. Hay que crear un plan de acción para que, al menos, tengas 20 minutos o media hora para meditar, reflexionar y ver qué está ocurriendo.

Catalogas a la economía como uno de los generadores recurrentes de ansiedad. ¿Nos falta realismo o nos sobra ambición?

No creo que tengamos expectativas poco realistas ni exceso de ambición. Por lo general, nos quedamos cortos. Somos más capaces de lo que creemos, la gente tiende a infravalorarse, cree que las grandes cosas son para otros. El miedo al fracaso te impide soñar con tu propio éxito. Hay que atreverse a ser honesto con lo que deseas.





Seis días en los balnearios de Ourense por 305€

El programa también lo puede reservar con desplazamiento en tren desde Madrid. En esta modalidad, en la que se incluyen dos excursiones culturales a mayores, el precio desde Madrid es de 464 euros.



Las personas mayores de 50 años, con independencia del municipio de España en el que residan, durante 2022 pueden disfrutar del programa de Termalismo Ourense: la provincia termal: 6 días en régimen de pensión completa con las bebidas incluidas con asesoramiento médico para recibir 10 tratamientos termales y con acceso a las piscinas de agua mineralizada. Quienes elijan la modalidad del programa con desplazamiento en tren podrán disfrutar a mayores de dos excursiones culturales durante su estancia. Estos últimos no se tendrán que preocupar al billete de tren, ya que lo recibirán en su casa la semana previa al viaje —gestionado por los balnearios— y a su llegada a la Estación de Ourense se les estará esperando para su posterior traslado al establecimiento termal.



Obtención de la plaza

Debido a los cambios introducidos en el proceso de reserva a través de la administración digital (quien solicita la plaza debe hacerlo presencialmente ante un funcionario público o mediante una certificación digital) se han establecido cuatro nuevas opciones para presentar la solicitud:

1. Desde casa a través de su certificado digital.
2. Desde casa, a través de la clave concertada 'ChaveOu'.
3. Presencialmente, a través de cualquier oficina de Correos o ente público.

4. En cualquiera de los balnearios que participen en el programa.

La explicación de todas estas opciones de solicitud puede encontrarla en la página oficial del programa www.termalismoourense.com.

Para poder realizar la solicitud vía digital como lo hacen anteriormente, deberá estar en posesión de un certificado digital (carnet de identidad o pasaporte digital) o bien solicitar a la Diputación de Ourense la clave 'ChaveOu' en el teléfono 988 387 590.

Aquellas personas que hayan sido beneficiarias del programa durante cualquiera de los últimos seis años (2016-2021) podrán solicitar telefónicamente el envío de la clave 'ChaveOu' a su teléfono móvil llamando a los teléfonos 988 317 760 o 988 317 770.

Estos certificados digitales le permitirán gestionar directamente el programa en nuevas convocatorias.



Opción de presentación en los balnearios Caldaria

Usted podrá, como en años anteriores, realizar la solicitud telefónicamente llamando al balneario en el que quiere disfrutar del Programa.

Una vez realizada la solicitud el balneario se le enviará por correo postal y usted tendrá 5 días para presentarla desde una oficina de Correos o de un registro público siguiendo las instrucciones que

acompañarán a su solicitud cumplimentada.

El precio de presentarla a través de una oficina de Correos es de 3,5 euros, a través de un Registro Público es gratuito.

PRÓXIMOS TURNOS 2022

TERMALISMO SALUDABLE	AVNOIA	LALAS	LOBOS
Del 25 al 30 de abril	●		
Del 2 al 7 de mayo			●
Del 9 al 14 de mayo	●		
Del 16 al 21 de mayo			●
Del 20 al 25 de mayo	●		
Del 27 de junio al 2 de julio			●

TREN BALNEARIOS	AVNOIA	LALAS	LOBOS
Del 18 al 23 de abril	●		
Del 25 al 30 de abril			●
Del 9 al 14 de mayo		●	
Del 23 al 28 de mayo	●		
Del 13 al 18 de junio			●
Del 20 al 25 de junio		●	

Los balnearios de Caldaria han establecido medidas sanitarias especiales de prevención COVID-19, y tienen certificación de DESTINO TERMAL SEGURO.



Información y reservas:

988 280 406

www.termalismoourense.com

FERIA DE GASTRONOMÍA | IFEMA

Madrid Fusión celebró su XX aniversario

Bajo el lema 'Más allá del producto', ha mostrado la mejor cocina, tradicional y contemporánea, con las propuestas de más de 300 profesionales

● Madrid presentó sus mejores manjares

POR D. NEBREDÁ (@dnebreda)

M

adrid Fusión se ha consolidado como una de las mejores ferias gastronómicas a nivel mundial. Este sentir se ha podido palpar en la XX edición con la presencia de los mejores chefs mundiales. En ella se dieron a conocer el peruano Gastón Acurio (Astrid&Gastón, Lima), el nórdico René Redzepi (Noma 2.0, Copenhague) o el brasileño Alex Atala (D.O.M., Sao Paulo). Sin contar al español Dabiz Muñoz, que fue nombrado cocinero revelación en el año 2008.

La edición del XX aniversario, que se celebró en el Ifema durante los días 28, 29 y 30 de marzo, escogió el lema 'Más allá del producto', y resumió el interés de

los organizadores en poner en valor los aspectos más relevantes de la mejor cocina, tradicional y contemporánea. Una revisión al oficio de cocinar, desde las técnicas ancestrales, tradicionales y futuras, los asados al fuego, con microondas o con el uso de ultrasonidos, base de grandes platos del futuro. Durante es-

tos tres días ha habido 43 actividades en el pabellón 14 y 33 eventos en la sala polivalente.

Fusión Pastry

En paralelo, nació Madrid Fusión Pastry, un congreso para reivindicar la pastelería y la panadería españolas, con la presencia de las más importantes figuras e inspiradores pasteleros europeos. Entre las estrellas internacionales en esta primera edición estuvieron el mejor 'pizzaiolo' del mundo, Franco Pepe (Pepe in Grani, Caiazzo), y el mejor repostero de Italia, Gianluca Fusto.

DABIZ MUÑOZ
FUE NOMBRADO
COCINERO
REVELACIÓN
EN EL AÑO 2008



PABLO AIRAUDO: El chef de Amelia de San Sebastián, con dos estrellas Michelin, acudió a Madrid Fusión a explicar cómo utilizar el proceso creativo como una técnica. Entre sus propuestas destacó guisantes lágrima con erizo, jengibre, dashi y anguila.



ANTONIA KLUGMANN: En su ponencia planteó '¿De dónde venimos y por qué cocinamos?'. Para ella, le gustaría que la respuesta fuera que un cliente, cerrando los ojos, sepa por qué está cocinando, en qué estación del año está y en qué lugar del mundo



HISATO HAMADA: El cocinero japonés enseñó las bondades del waygu, una carne que "no se corta, se pule como un diamante". El chef aseguró que esta carne, fuera de Japón, no es auténtica, sino que "son animales mestizos mezclados con angus en su mayoría".



JORDNAER: Eric Vildgaard, del restaurante Jordnaer (Dinamarca) de dos estrellas Michelin, presentó algunos de los platos ya emblemáticos, ejemplos de cocina aparentemente simple, en el que el secreto es "saber parar, no añadir más y más".



EL UNIVERSO VERDE: Rodrigo de la Calle analizó el por qué y el cómo de su pasión por el mundo vegetal. El chef de El Invernadero (Madrid), donde pretende "llevar la creatividad al límite con las verduras, sin desperdiciar nada de comida".



TRADUCIENDO SABORES: Santiago Lastra y su equipo, del restaurante mexicano de Londres KOL, explicaron cómo trabajan para poder traducir sensaciones cercanas utilizando ingredientes locales basados en nuestra memoria y experiencia.

ALTA COCINA | MANDARIN ORIENTAL RITZ

Robert de Niro degusta un menú impagable en Madrid Fusión

El actor ha sido el encargado de la promoción de la edición de este año

GENTE

Hace unos meses, los organizadores de Madrid Fusión propusieron a Robert de Niro patrocinar la edición de este año de la feria gastronómica. La oferta no estaba compen-

sada de manera económica, sino que el pago se haría a través de un "menú impagable". Dicho y hecho. El actor disfrutó durante más de tres horas un menú elaborado por Quique Dacosta, Mauro Colagreco, José Andrés, Joan Roca y Martín Berasategui. El lugar elegido para la cita fue la suite real del Mandarin Oriental Ritz, Madrid; y junto a él estuvo su pareja,



Robert de Niro, centro, junto con los cocineros MADRID FUSIÓN

Tiffany Chen. Para la ocasión, los cinco chefs consensuaron un menú compuesto por una serie de aperitivos a base de producto, con jamón ibérico de bellota 5J 2018, salazones en atmósfera salina y la rodaja de tomate seco, contesa de espárragos blancos y trufa, remolacha con salsa de caviar, millojas caramelizadas de anguila ahumada, foie gras, cebolleta y manzana verde y tacos de merluza con kokotxas, emulsión de café y escamas de pimentón. Como postre hubo naranjo en flor, dulce de leche y espuma de cuajada de oveja.



CRUCIGRAMA BLANCO

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

Horizontales:

1. Conjunto de buques o carruajes escoltados. Una de ... y una de arena. 2. Cogían. España. Logroño. 3. Se hace con los cordones, por ejemplo. Cero. Animal cuadrúpedo de ciertas especies domésticas. 4. Canción popular. Tarragona. Punto de llegada de una carrera. 5. Georgia. Natural de la bética. 6. La última vocal. Niña que tiene mocos. Alicante. 7. Células blancas o incoloras de la sangre. 8. Palillo o varilla de las flechas. Cada una de las partes que limitan un todo. 9. Insignia que llevaban en el pecho los familiares y dependientes de la Orden de San Juan. Palanca que acciona un mecanismo con el pie. 10. Duodécima parte de un año. Observatorio Español del Seguro del Alquiler. Vocal.

Verticales:

1. Famoso emperador romano, hijo de Germánico. Hablando de romanos, mil. 2. Se atrevese. Punto cardinal. 3. Ciudad costera francesa cercana a la frontera con Italia. Te transformas. 4. Tipo de carril con uso preferente para autobuses y vehículos con varios ocupantes. Aumento de la glándula tiroidea. 5. Encendido. Gusano mejicano que se cría en el magüey. Grupo sanguíneo. 6. La letra más griega. Cero. Transtorno obsesivo compulsivo. Famosa actriz española. 7. Segunda vocal. Projectiles autopropulsados y guiados, normalmente, electrónicamente. 8. Cien romanos. Mujer pudorosa, modesta. 9. Prolongación de la parte superior de la popa. Composición lírica que ensalza a alguien. 10. Piedra llana que sirve para solar. Destruye, arruina, arrasa.

SUDOKUS

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

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

V	Y	S	E	O	S	E	W		
T	V	O	E	D	O	V	I		
O	G	V	T	I	L	S	V		
S	O	L	I	D	O	C	N	E	T
V	D	I	L	I	3	8	3	9	
V	L	3	W	L	V	S	T		
S	3	8	O	O	Z	V	T		
O	T	3	N	V	I	S	V		
T	V	D	A	O	A	N	O	C	

SUDOKU ABAJO:

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

SUDOKU ARRIBA:

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

● 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: ●●●●●





MÁS RECURSOS:
 La autora defiende que cada vez se recurre más a los expertos para mejorar la nutrición.

“EL ESTRÉS ES LA PRINCIPAL CAUSA DE ALTERACIÓN DE LA MICROBIOTA”

“ES MUY FÁCIL TIRAR DE UN LAXANTE, PERO ESA NO ES LA SOLUCIÓN”

he dado cuenta de que se está bebiendo mucho más alcohol en casa. Siempre se ha recurrido mucho a la bebida en nuestro país, pero ahora ese alcohol se está introduciendo en las casas, y eso va a acabar siendo un problema”.

Otro de los problemas comunes de la sociedad actual, el estrés, es, en palabras de la autora, “una de las principales causas de alteración en la microbiota”, un aspecto, el de la flora intestinal, que no es irrelevante: “Cada vez hay más estudios que demuestran que en enfermedades como la esclerosis múltiple, el alzhéimer, la depresión e incluso la covid, hay una alteración de la microbiota”, argumenta.

Prácticas abusivas

En ‘¿Por qué me duele la tripa?’ Ángela Quintas también aborda aspectos como el uso excesivo que hacemos del omeprazol. “Se trata de un recaptador de protones que es maravilloso, siempre que haya que tomarlo. Cuando tenemos una hernia de hiato y sufrimos reflujos, esa comida impregnada en el ácido sube al esófago, que no está recubierto por una capa de mucosa. En esos casos, un omeprazol es maravilloso porque evitamos quemazón, ardor y heridas. Otra cosa sería tomarlo de modo preventivo ante una comilona. No puede ser una justificación para comer mal”, detalla.

En ese proceso digestivo, otro problema recurrente suele ser el estreñimiento, para el cual la autora aboga, en primer lugar, por tener en cuenta que “se considera normal ir al baño desde dos veces al día hasta tres por semana”. A partir de ahí, “hay que evaluar qué estamos comiendo y cómo. Es muy fácil tirar de un laxante, pero esa no es la solución. En una dieta debe haber la suficiente cantidad de fibra y agua”, resume.

ÁNGELA QUINTAS

“Con la pandemia se está bebiendo más alcohol en casa; va a ser un problema”

La ‘coaching’ nutricional aborda en ‘¿Por qué me duele la tripa?’ dudas relacionadas con alimentación y salud • Pone el foco en la influencia de aspectos como el estrés

ENTREVISTA DE F. Q. SORIANO (@FranciscoQuiros) | FOTO DE CARLOS RUIZ

Por formación y experiencia, Ángela Quintas se ha ganado el reconocimiento de gran experta en alimentación, adelgazamiento y reparación digestiva. Su capacidad de divulgación da como resultado un nuevo libro, ‘¿Por qué me duele la tripa?’ (editorial Planeta), que se presenta como un manual para identificar, entender y reparar las enfermedades del aparato digestivo.

El punto de partida de esta obra radica en su experiencia en la consulta. “La idea del libro surgió porque, dentro de

“NO HAY POR QUÉ REDUCIRLO TODO AL TÍPICO FILETE DE POLLO A LA PLANCHA”

“LLEVAMOS UNA VIDA MUCHO MÁS SEDENTARIA, SE HA DEJADO DE IR AL GIMNASIO”

la parte que trato de reparación intestinal, me encontraba muchos pacientes a los que detectaba una alergia o una intolerancia. En esos casos, lo más importante es la dieta, no podemos olvidar qué estamos comiendo. Por ejemplo, cuando se detecta una intolerancia a la fructosa, el paciente se pregunta qué puede incluir en su dieta. El objetivo es ofrecer una lista de alimentos saludables, por eso surgió la idea de las recetas, con platos apetecibles para no reducirlo todo al típico filete de pollo a la plancha”, explica.

Nuevos escenarios

Efectivamente, este libro incluye menús y recetas específicas para cada patología, poniendo también el foco en los riesgos que generan el sobrepeso y la obesidad, compañeros de viaje más habituales durante esta pandemia. “En el confinamiento todo el mundo subió de peso, nos dio por hacer bollos y pan. Estamos teniendo una vida mucho más sedentaria, hay gente que ha dejado de salir o de ir al gimnasio porque hay miedo al contagio”, alerta Ángela Quintas, quien, sin embargo, se muestra mucho más preocupada por otro aspecto: “Me



TRAYECTORIA

Una voz reconocida a nivel mediático

Además de dirigir su propia consulta de nutrición, Ángela Quintas también participa en programas como ‘BeOk’ o ‘A vivir, que son dos días’, de la Cadena Ser. “Cuando terminé Químicas, el grado en Nutrición no existía, sí que me busqué la vida. He ido construyendo mi camino propio. Nunca me imaginé que una disléxica como yo iba a llegar al cuarto libro”, asegura.

