

Gente

AÑO 16, NÚMERO 666
DEL 1 AL 8 DE JULIO DE 2022

ma

ALCOBENDAS | LA MORALEJA | SAN SEBASTIÁN DE LOS

MUYFAN | ENTREVISTA | PÁG. 12

"No quiero perder la ilusión por escribir"

La escritora **Alice Kellen** hace un repaso de su trayectoria literaria a partir de su último libro, 'El mapa de los anhelos'



Compra Venta
Con su pedido obtendrá un 10% de descuento con el código **ALCANAGEN**
Encuadernado de libros
Librería Alcaná 1928 - 1931

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

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

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

ACTUALIDAD | PÁG. 3

Las tasas universitarias se rebajan el próximo curso

El descenso en el precio será del 20% en los grados y del 30% en los másteres, según ha anunciado la Comunidad

ACTUALIDAD | PÁG. 4

Ayuso buscó inversores en su viaje a Miami

La presidenta hace un balance positivo de su visita oficial a la ciudad norteamericana



gentedigital.es



ALCOBENDAS | PÁG. 8

El ruido, una pesadilla sin fin

Manuel y José María, dos vecinos de Alcobendas, denuncian que han visto alterada la tranquilidad del hogar desde finales de 2019 a causa de los ruidos que genera un supermercado. En el mes de septiembre se celebrará un juicio que esperan ponga punto y final a este problema

GENTE

Tu óptica de confianza desde 2003

centro óptico
Valdavia

Especialistas en terapia visual

C/ Marqués de la Valdavia, 72 • Telfs.: 91 662 57 71 - 684 21 22 43
centroopticovaldavia@gmail.com

RE
BA
JAS

VE
RA
NOOOH!

MONTURAS

HASTA

¡YA ESTA AQUÍ! -70%

Descubre las mejores ofertas en:
centroopticovaldavia.es

LA FRASE

"El GP de F1 es una cuestión a explorar, pero es algo muy preliminar"

Martínez Almeida

El alcalde de la capital reconoce contactos para que en el futuro Madrid pueda albergar esta prueba de automovilismo.



LA CIFRA

10,2

Depósito lleno para la inflación

El IPC se disparó en mayo hasta el 10,2%, el dato más elevado de los últimos 37 años. Este crecimiento se debe, en gran parte, al alza del precio de los carburantes.

EL APUNTE



Ni presiones ni ceses

La vicepresidenta de Asuntos Económicos y Transformación Digital, Nadia Calviño, se defiende de las acusaciones tras la dimisión del presidente del INE.

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

PUBLICIDAD:
comercial@genteenmadrid.com

TELÉFONO:
663 56 77 17

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



María del Monte

EL APUNTE

Con la confrontación y la homofobia por bandera

Al igual que sucede con otras fechas señaladas, como el 8-M, como sociedad habría que replantearse por qué, después de muchos años, aún sigue siendo necesario reivindicar a determinados colectivos. Y en este asunto, como en tantos otros, se agradecería que los políticos se pusieran al frente de estas causas y dejaran de atender, aunque solo fuera por una vez, a enrevesados equilibrios ideológicos. Ahora con el viento sopla a su favor (las elecciones andaluzas lo confirman), al PP tal vez no le hiciera falta reírle determinadas gracias a Vox, sobre todo cuando carecen de fundamentos razonables.

Porque en pleno 2022 parece una incoherencia que mientras se aplaude el pregón de María del Monte en el Orgullo de Sevilla en algunos lugares aún se enfangue más el debate político en relación a la conveniencia de colocar la bandera arcoíris.

Claro que lo fácil es liberarse de culpas y responsabilidades señalando a otros, cuando esta semana hemos vuelto a asistir a un nuevo mensaje para navegantes desde Catar: lucir la bandera LGTBI en el próximo Mundial de fútbol será castigado con penas que oscilan entre los 7 y los 11 años. Algunos se echarán las manos a la cabeza, pero lo cierto es que Catar no ha engañado a nadie. FIFA, con la connivencia de otros organismos, ha puesto al lobo a cuidar de las ovejas por una jugosa cantidad.

LA FOTO DE LA SEMANA



Madrid, el centro mundial de las miradas

Con grandes medidas de seguridad y acuerdos de alcance, Madrid deja atrás una semana en la que ha sido sede de una nueva cumbre de la OTAN. El evento propició, por ejemplo, el encuentro del presidente de Estados Unidos, Joe Biden, con el rey Felipe VI.

EL SEMÁFORO



Inmigración, la asignatura pendiente

Las ONG marroquíes aseguran que 37 personas murieron en el último asalto a la valla de Melilla, en el que también resultaron heridos 49 guardias civiles. Urgen soluciones.



El cerco judicial se sigue estrechando

Un juzgado de Majadahonda ha admitido a trámite la querrela contra el presidente de la RFEF, Luis Rubiales, y Piqué por presuntos delitos de corrupción y administración desleal.



El comercio minorista recupera terreno

El comercio minorista en la Comunidad de Madrid registró una subida en sus ventas del 3,5% en mayo respecto al mismo mes de 2021 y el empleo en el sector aumentó un 1,5%.



@gentedigital

Educación reduce entre un 20% y un 30% las tasas universitarias

Se trata de una rebaja que la Comunidad califica como "la mayor de la historia" • Llega después de tres cursos en los que los precios se habían congelado

GENTE
@gentedigital

La Comunidad de Madrid aplicará para el próximo curso 2022/23 "la mayor rebaja histórica" de tasas en todas sus universidades públicas (Complutense, Autónoma, Carlos III, Alcalá, Politécnica y Rey Juan Carlos) con una bajada del 20% en los estudios de grado y del 30% en los máster habilitantes. Esta medida, "en una situación económica actual marcada por la alta inflación", supondrá una inversión de 46,7 millones de euros y beneficiará a más de 192.000 alumnos madrileños y sus familias, según explicó el vicepresidente y consejero de Educación y Universidades, Enrique Ossorio, tras el Consejo de Gobierno de esta semana.

Además, se incluyen como novedades nuevas exenciones para distintos colectivos o facilidades para ampliar de 3 a 5 meses el plazo para quienes opten por el pago fraccionado. La Comunidad ha tomado esta decisión después de tres años de congelación de los precios universitarios, justo los que ha gobernado el Ejecutivo de Isabel

TRES MIL ESTUDIANTES

Becas para los alumnos más desfavorecidos

Cerca de tres mil estudiantes madrileños procedentes de familias especialmente desfavorecidas económicamente podrán beneficiarse de los tres millones de euros que el Gobierno regional dedicará a las becas destinadas este colectivo. La Comunidad de Madrid ha firmado un convenio con las seis universidades públicas: Universidad de Alcalá (268.763 euros), la Autónoma (372.092), la Carlos III (281.485), la Complutense (905.631), la Politécnica (474.618) y la Rey Juan Carlos (697.409). Los destinatarios serán estudiantes que se encuentran matriculados y cuya situación económica empeoró notablemente durante 2021. El objetivo es que no tengan que abandonar sus estudios por esta razón.

Díaz Ayuso. Entre 2014 y 2018, con Cristina Cifuentes en la Puerta del Sol, las tasas se habían ido reduciendo tras el pico que alcanzaron durante los mandatos de Esperanza Aguirre e Ignacio González.

Cantidades

La iniciativa de la Comunidad de Madrid permitirá, según los cálculos de la Consejería de Educación y Universidades, que las familias madrileñas se ahorren de media entre 1.072 y 1.310 euros en los grados, dependiendo de la especialidad, y de entre 439 y 4.848 euros, en función del tipo de máster.

El texto incluye otra serie de novedades, como la exención del pago a los jóvenes con premios extraordinarios y su ampliación a los colectivos de víctimas de violencia de género, participantes en operaciones de paz y seguridad y los beneficiarios del Ingreso Mínimo Vital. De igual modo, se mo-



Estudiantes en una universidad madrileña

SE CALCULA QUE LA MEDIDA BENEFICIARÁ A 192.000 FAMILIAS MADRILEÑAS

difica el abono fraccionado de los derechos de matrícula que se amplía de 3 a 5 plazos.

La Comunidad de Madrid cuenta con 320.000 estudiantes repartidos entre las seis universidades públicas (a la que acuden el 60% de los alumnos) y las doce privadas.

UN 25% MÁS

Más becas para los alumnos de FP de centros privados

La Consejería de Educación va a incrementar un 25% las cuantías de las becas para estudiantes de Formación Profesional de Grado Superior, pasando de un máximo de 2.600 hasta 3.250 euros anuales el próximo curso 2022/23. Los beneficiarios crecerán un 51%, desde los 7.800 actuales a cerca de 12.000.

El Consejo de Gobierno ha aprobado este miércoles una partida presupuestaria de 30,5 millones (+65%) para estas ayudas, un importe que supone 12 millones más dirigidos a estos alumnos que cursan estas enseñanzas no obligatorias en centros privados de la región.

"Libertad de elección"

"El objetivo de esta subida es fomentar la libertad de elección de las familias. También incentivar estos estudios que han aumentado de manera importante en los últimos años y que en la región tienen cada vez más relevancia al ser un elemento indispensable en la inserción laboral de los jóvenes", señaló el consejero de Educación, Enrique Ossorio.

El solicitante deberá ser menor de 35 años y no estar repitiendo curso. Las cantidades irán en función de la renta.

Los sanitarios se manifiestan por la saturación de las Urgencias

Convocadas varias protestas a las puertas de los hospitales de la región • Critican que no se cubren las bajas y los permisos de vacaciones

REDACCIÓN

Trabajadores sanitarios del Servicio Madrileño de Salud (Sermas) protestaron este miércoles 29 de junio a las puertas de varios centros hospitalarios de la región para reclamar un incremento de

personal ante la saturación que se vive especialmente en Urgencias.

Según han remarcado los sindicatos, la Comunidad de Madrid cuenta con 6.000 contratos covid menos que el año pasado: el mismo número de

contratos autorizados que en 2019, con un 6% más de incremento de plantilla orgánica para la cobertura estival de personal. "A esto se une el crecimiento exponencial de contagios también entre los profesionales en las distintas unidades de trabajo, tanto en hospitales como en Atención Primaria. Estas bajas no se cubren por ser contratos cortos y deben ser realizadas por

el resto de profesionales que quedan en los centros", apuntan.

Respuesta de Escudero

"Falta de personal no hay", respondió el consejero de Sanidad, Enrique Ruiz Escudero, al ser preguntado por estas protestas. "No hay ningún tipo de recortes; es más, se ha reforzado por parte del personal", insistió Ruiz Escudero, que destacó que que la Urgencia es el recurso "más elástico de todos" y negó que hayan aumentado los ingresos hospitalarios.



Protestas en el 12 de Octubre CCOO MADRID

Los ingresos por persona rozaron los 15.000 euros

E. P.

Los ingresos medios por persona en la Comunidad de Madrid alcanzaron en 2020 los 14.836 euros, 2.567 por encima de la media nacional fijada en 12.269 euros, según la Encuesta de Condiciones de Vida (ECV) del año 2021 publicada esta semana por el Instituto Nacional de Estadística (INE). Madrid se sitúa entre las regiones con ingresos medios anuales más elevados en 2020, por detrás de País Vasco (15.544 euros por persona) y Navarra (15.269), mientras que los más bajos correspondieron a Extremadura (9.500 euros por persona), Murcia (9.931) y Andalucía (9.915).

Teniendo en cuenta los ingresos de 2020, el porcentaje de población con ingresos por debajo del umbral de riesgo de pobreza alcanzó en 2021 el 15,2%, uno de los más bajos a nivel nacional y 6,5 puntos por debajo del 21,7% de la media nacional.

Madrid y Barcelona, atractivas para las empresas

AGENCIAS

Madrid ha mejorado su competitividad y se posiciona como una de las ciudades europeas más atractivas para las inversiones de las empresas multinacionales, según el informe 'Futuro de la movilidad y gestión del talento internacional', elaborado por Mercer y enClave de Personas. Madrid se sitúa en el puesto 90 de la lista global, mientras que Barcelona se encuentra en el número 78. Según este informe, ambas ciudades son destinos "asequibles" para las compañías, por ofrecer una mayor capacidad de ahorro a los empleados desplazados, así como una mejor calidad de vida.

Por el contrario, entre las ciudades más caras para vivir se encuentran Hong Kong, Zúrich y Ginebra, seguidas por otras dos de Suiza (Basilea y Berna) y tres asiáticas (Singapur, Tokio y Pekín).



Isabel Díaz Ayuso, durante su visita oficial a Miami

Díaz Ayuso hace un balance "positivo" del viaje a Miami

La presidenta madrileña asegura que más de 20 inversores le han mostrado su interés por la Comunidad • Destaca los lazos "enormes" que unen a la ciudad norteamericana con Madrid

GENTE

@gentedigital

PROMOCIÓN EN ESTADOS UNIDOS

Festival de la Hispanidad en octubre

"Lo que hemos hecho ha sido, sobre todo, dar a conocer el festival de la Hispanidad, que ha tenido una gran acogida y que se celebrará en Madrid entre el 4 y el 12 de octubre. Lo hemos reforzado y vamos a realizar grandes eventos para todos los ciudadanos que visiten Madrid esos días", señaló Díaz Ayuso sobre el objetivo de su viaje a Miami.

La presidenta de la Comunidad de Madrid, Isabel Díaz Ayuso, hizo este martes un balance "positivo" de su viaje oficial a Miami. Ayuso ha estado con distintos inversores y ya ha recibido respuesta por parte de más de 20 que

están interesados en ir a Madrid a "llevar sus proyectos, llevar sus patrimonios y crear puestos de trabajo".

También subrayó que han estrechado lazos institucionales con el Condado de Miami-Dade y han trabajado con un acuerdo para seguir profundizando juntos en materia de turismo y de empleo, aunque también en materia educativa y deportiva. Por otro lado, ha señalado que la Comunidad Madrid tiene un reconocimiento a través de una rotonda que próximamente se construirá dedicada a la región y donde estará ubicada "la escultura de un osito" que han dejado en recuerdo a la hostelería, a los comercios y a todos los madrileños.

"Hemos visibilizado la región a través de distintas entrevistas, por ejemplo, con la CNN, con el Miami Herald, con Mega TV y con Albavisión, que son las televisiones que más se ven en todo el continente americano en español. Así que con todo esto nos llevamos un gran balance", explicó Ayuso.

Interés

La presidenta ha destacado que los lazos que unen Miami y Madrid "son enormes" ya que tienen una forma "muy parecida de trabajar y de ver la vida en torno al mestizaje, a la cultura, a la fusión, a la libertad y al empleo".

"Lo que me ha sorprendido, sobre todo, es la cantidad de ciudadanos que están interesados en Madrid, o bien porque tienen a sus familias, o tienen proyectos o quieren llevarse los. En Madrid se ha convertido en un lugar de moda, por encima de todos los demás y es sorprendente la imagen que proyecta", ha concluido.



Enrique Ruiz Escudero

Sanidad reconoce el alza de la séptima ola

AGENCIAS

El consejero de Sanidad de la Comunidad de Madrid, Enrique Ruiz Escudero, reconoció esta semana que la séptima ola de covid-19, que arrancó el pasado 14 de marzo, está marcada por el número de casos y contagios pero ha defendido que es "distinta a las anteriores" por la menor carga de enfermedad.

En concreto, el máximo responsable sanitario explicó que la incidencia acumulada a 14 días para mayores de 60 años está sobre los 1.500 casos por cada 100.000 habitantes y un poco más de la mitad a siete días. En cualquier caso, destacó que "ahora la carga de enfermedad es menor", con unas 2.000 personas hospitalizadas, 90 en UCI, pero con el 40% de ellas que no están en un hospital por covid", es decir, por razones diferentes a la infección por SARs-CoV-2.

Activado el dispositivo de vigilancia del baño en el Pantano de San Juan

Permanecerá activo hasta el 11 de septiembre en esta zona recreativa

REDACCIÓN

La Comunidad de Madrid ha activado el dispositivo especial que servirá para reforzar las actuaciones que se llevan

a cabo en el Pantano de San Juan durante el verano, que permanecerá activo hasta el próximo 11 de septiembre.

El consejero de Presidencia, Justicia e Interior, Enrique López, presenció el martes un simulacro de rescate en el agua, acompañado por los alcaldes de San Martín de Valdeiglesias y Pelayos de la



Enrique López, en el Pantano de San Juan

Presidencia, y por la presidenta autonómica de Cruz Roja España, Pilar Roy.

Dotaciones

El pantano de San Juan dispondrá de una zona de baño controlada en todo momento que coincide con la Playa Virgen de la Nueva. En el resto de este lugar recreativo se realizará una vigilancia móvil desde la embarcación con especial hincapié en El Muro, en el que se podrá hacer un control fijo en los periodos de mayor afluencia de visitantes.



Tu VERANO en los balnearios de CALDARIA

Experiencias de gastronomía, senderismo, viajes en barco entre Galicia y Portugal; semanas de balneario para mayores de 50 años con tratamientos de balneario, excursiones culturales, pensión completa y desplazamiento en tren desde Chamartín; o 4 días de escapada con nuestro programa estrella del Xacobeu 'Un descanso en los Caminos', con un 20% de descuento en verano con motivo de la celebración del Aniversario Caldaria.



Baia Termal 6 noches/7 días

Una experiencia entre dos países que te llevará a conocer los grandes atractivos turísticos de la frontera entre Galicia y Portugal y a disfrutar de una de las ofertas termales más importantes de la Península Ibérica. **Senderismo, piscinas de agua mineral medicinal, gastronomía, viajes en catamarán y excursiones culturales** para gozar de un destino único. Una experiencia inolvidable que podrás reservar tanto a nivel particular como para grupos.

Alojamiento de 6 noches en habitación doble estándar.
Régimen de **desayuno buffet**.

Un menú degustación **kis-0** en el restaurante **Vía Nova** (Balneario Lobios).

Un menú degustación en el restaurante **Tardes Capela** (Gerês-Portugal).

Un menú buffet en el restaurante **Vía Nova** (Balneario Lobios).

Un viaje en catamarán por la Albufera de Cangalil (Gerês-Portugal).

Una **ruta cultural de senderismo** transfronteriza.

Una comida en el restaurante de la ruta transfronteriza seleccionada.

Acceso limitado a la **piscina termal** (con cita previa).
Prestamo de **albornoz y toalla**.



87€ persona/noche

Reservas: 988 280 406 • reservas@caldaria.es • www.caldaria.es

Tren Balnearios 5 noches/6 días para mayores de 50 años

Si tienes más de 50 años, el Programa "Ourense, la provincia termal + RENFE" te ofrece estancias de 6 días/5 noches en los balnearios de la provincia de Ourense con el desplazamiento de ida y vuelta en tren. Una vez llegues a la estación de Ourense, tendrás organizado tu desplazamiento para disfrutar de un periodo de descanso, bienestar, tratamientos termales y circuitos culturales en el balneario de Caldaria que hayas elegido: **Laias Caldaria, Arnoia Caldaria o Lobios Caldaria**.

Cada balneario oferta diferentes tipos de "lunes a sábado" para disfrutar del programa. Durante tu estancia recibirás **10 técnicas termales adaptadas a ti**; si lo deseas tendrás asesoramiento médico el día de tu llegada para decidir los tratamientos balnearios más adecuados.



PRÓXIMOS TURNOS VERANO

TREN BALNEARIOS	ARNOIA	LAIAS	LOBIOS
Del 4 al 9 de julio			●
Del 18 al 23 de julio	●		
Del 25 al 30 de julio			●
Del 15 al 20 de agosto			●
Del 22 al 27 de agosto	●		
Del 5 al 10 de septiembre			●
Del 12 al 17 de septiembre		●	

464€ persona en habitación doble

Un descanso en los caminos 3 noches/4 días

Seguimos de Xacobeo y para que lo disfrutes de una manera diferente te ofrecemos una experiencia vacacional de cuatro días con nuestro programa estrella del año: "Un descanso en los Caminos".

3 noches de alojamiento en habitación doble estándar.

Régimen de **desayuno buffet**.

Tratamiento de Balneario.

Circuito técnicas variadas: Termitum romano (Laias) o Bañera hidroterápica y alforro (Arnoia) o Termarium (Agua Lobios).

Bañera de hidromasaje: Técnica de hidromasaje que utiliza la presión del agua para producir relajación y bienestar.

Masaje parcial de relajación: Se utiliza para la relajación del sistema muscular pero también para mejorar la recuperación.

Acceso a las piscinas de agua mineral medicinal (con cita previa).

Prestamo de **albornoz y toalla**.



180€ persona



Información y reservas: 988 280 406 • reservas@caldaria.es • www.caldaria.es

“El Valle”
Centro de Estudios Superiores - F.P.

ESTUDIOS DE FORMACIÓN PROFESIONAL

www.fpelvalle.com
info@fpelvalle.com
Tel: 676 311 973

TSEAS
TÉCNICO SUPERIOR en Enseñanza y Animación Sociodeportiva.

TEGU (TECO)
TÉCNICO en Guía en el Medio Natural y de Tiempo Libre.

FÚTBOL
TÉCNICO DEPORTIVO SUPERIOR en Fútbol Nivel II.

GESTIÓN ADTVA.
TÉCNICO en Gestión Administrativa.

DAM
TÉCNICO SUPERIOR en Desarrollo de Aplicaciones Multiplataforma.

Trabajo de trabajo propio

Beas y ayudas para estudiar Formación Profesional

Consulta nuestros ciclos concertados

Cantamos con 3 sedes en Madrid, modernas instalaciones con piscina cubierta, pistas de pádel, proyectores y ordenadores portátiles, y mucho más.

Entra en www.fpelvalle.com y entérate.

Pasión por la F.P.

GENTE
@gentedigital

El Consejo de Ministros aprobó el pasado sábado el decreto de medidas con las que se pretende amortiguar entre la población el impacto económico de la invasión de Ucrania por parte de Rusia, que ha provocado un fuerte incremento de los precios, sobre todo los de la energía. Estas son las principales claves del texto.

Cheque de 200 euros:

Los hogares más desfavorecidos recibirán un cheque de 200 euros para hacer frente a los gastos de primera necesidad. Será para desempleados, trabajadores y autónomos que ingresaran menos de 14.000 euros en 2021. Su patrimonio no podrá superar los 43.196,40 euros y quedan fuera los perceptores de pensiones no contributivas y del Ingreso Mínimo Vital.

Reducción del IVA:

El IVA de la factura eléctrica, que ya se redujo del 21% al 10% en 2021, pasa ahora del 10% al 5%, en un intento del Gobierno central de frenar la escalada del precio de la luz. También se limita el coste máximo de la bombona de butano.

Pedro Sánchez fija en un 80% la reducción de los impuestos energéticos.

Aumento de pensiones:

Las pensiones mínimas de vejez y las no contributivas (las más bajas del escala-



La rebaja en el precio del combustible se proroga hasta el 31 de diciembre

Más ayudas para combatir la brutal subida de los precios

El Gobierno central entregará un cheque de 200 euros a las familias más vulnerables ● Se prorrogan hasta final de año medidas como la rebaja de 20 céntimos por litro de carburante

fón) se incrementan un 15%, es decir, 60 euros al mes.

Transportes:

Los abonos de transportes mensuales y los de empresas estatales, como el de Renfe, se reducirán un 50% a partir del próximo 1 de septiembre. En el caso de los títulos que corresponden a los ayuntamientos o las comunidades (como la Tarjeta de Transportes madrileña) esa rebaja será del

30%, aunque las administraciones podrán aportar la cantidad necesaria para que llegue hasta el 50%.

Prórrogas:

En el decreto también se contempla la prórroga hasta el 31 de diciembre de medidas como el descuento de 20 céntimos por litro de carburante, la subida del 15% del IMV o la prohibición de cortar suministros básicos.

LOS TÍTULOS DE TRANSPORTE TENDRÁN UNA REBAJA DE ENTRE EL 30% Y EL 50%

Las pensiones se comen el aumento del gasto

La subida prevista se lleva 13.000 de los 15.000 millones que recomienda la UE ● La AIREF insiste en que esto no significa que haya recortes

AGENCIAS

La presidenta de la Autoridad Independiente de Responsabilidad Fiscal (AIREF), Cristina Herrero, ha advertido de que el mayor gasto previsto en pensiones supone el máximo de 15.000 millones de euros que, según las orien-

taciones de la Comisión Europea, debería aumentar el gasto corriente España el próximo año.

“Esto no significa que pidan recortes”, ha puntualizando, señalando que, al contrario, “permite un aumento de gasto corriente de 15.000 millones de euros”. “El proble-

ma es que de esos 15.000 millones, 13.000 millones ya están cubiertos por el crecimiento previsto por pensiones”, ha manifestado la presidenta de la AIREF, que ha citado en el entorno de 0,5 puntos de PIB el margen que queda para gasto corriente ajeno al sistema público.

Recomendaciones

Durante su comparecencia para presentar el Informe sobre la actualización del pro-

grama de Estabilidad 2022-2025, Herrero ha expuesto otras dos nuevas recomendaciones al Ministerio de Hacienda contenidos en este documento.

Una de ellas está dirigida a que todo ingreso por encima de lo previsto y aquellos de carácter temporal se dirijan a acelerar la reducción de déficit estructural y huir de aumentos de gasto o reducciones de ingresos de carácter estructural.

Los autónomos y el Gobierno, cerca de un acuerdo final

El Ministerio de Seguridad Social ha hecho una propuesta que va en función de los ingresos • El pacto se podría cerrar en los próximos días

GENTE
@gentedigital

El Gobierno ha presentado este martes a los autónomos una nueva propuesta que ya contempla los tramos de cotización progresivos desde 2023 hasta 2025. El planteamiento del Ministerio de Seguridad Social mantiene los 15 tramos que ya introdujo el lunes y comenzaría en 2023

con una cuota de 245 euros para los autónomos con rendimientos netos inferiores a 670 euros hasta los 500 euros de cuota para aquellos trabajadores por cuenta propia con ingresos netos por encima de 6.000 euros mensuales.

En 2024, esa cuota de 245 euros se rebajaría a 237, mientras que en 2025 quedaría en 230 euros. En el caso de los autónomos con ingresos



Las cuotas de los autónomos serán progresivas

por encima de los 6.000 euros, la cuota en 2024 sería de 530 euros, para pasar un año después a los 590 euros.

Tramos
La propuesta contempla una rebaja de cotizaciones para

las rentas más bajas, según avancen los años hasta el 2025, y un aumento progresivo de las cuotas de las rentas más elevadas.

Los cuatro primeros tramos, aquellos que van desde rendimientos netos infe-

riores a 670 euros hasta menos de 1.300 euros, verán una reducción en sus cuotas entre 2023 y 2025, de entre 15 euros, hasta 1 euro, en el cuarto tramo. Los tramos 5 y 6, para aquellos trabajadores por

cuenta propia que ingresen entre 1.300 euros y menos de 1.500 euros, y entre 1.500 euros y menos de 1.700 euros, respectivamente, mantendrán a lo largo de los tres años una cuota de 294 euros. La subida para los tramos del 7 al 15 oscilará entre los 40 euros y los 110 euros.

245

Euros
Es la cuota que pagarán los autónomos con menos ingresos en 2023

500

Euros
Sería lo que empezaran a pagar los autónomos con los ingresos más elevados

Los representantes de las asociaciones de trabajadores autónomos se han mostrado satisfechos con la última propuesta del Ministerio y esperan poder cerrar un acuerdo definitivo en los próximos días.

¿Molestias intestinales recurrentes?

Por qué no debería ignorar estos síntomas

Se estima que en España cerca del 20% de la población padece regularmente de diarrea, dolor abdominal, flatulencia o estreñimiento. Lo que muchos no saben: si las molestias se producen de forma recurrente, suele esconderse el síndrome de colon irritable detrás. En este caso, un producto sanitario desarrollado y probado para combatir estos síntomas (Kijimea Colon Irritable PRO, disponible en farmacia) puede ayudar.

Lo que revela la ciencia

Hoy en día, los científicos parten de la base de que una barrera intestinal dañada suele ser la causa de las dolencias intestinales

recurrentes. Incluso la más mínima lesión en la barrera intestinal puede hacer que los agentes patógenos y las sustancias nocivas penetren en la pared intestinal, iriten el intestino y causen inflamación. Las consecuencias son múltiples: diarrea recurrente, a menudo acompañada de dolor abdominal, flatulencia y, a veces, estreñimiento. Basándose en estos resultados, los investigadores han desarrollado el producto sanitario Kijimea Colon Irritable PRO. Las bifidobacterias únicas de la cepa HD-MIMBb75 (contenidas exclusivamente en Kijimea Colon Irritable PRO) se adhieren a las zonas dañadas de la barrera intestinal,

como un parche protector. La idea es que, bajo este parche, la barrera intestinal puede regenerarse, las molestias intestinales pueden desaparecer.

Lo que demuestra un estudio

Un estudio a gran escala sobre el colon irritable ha demostrado recientemente la eficacia de Kijimea Colon Irritable PRO para tratar la diarrea, el dolor abdominal, la flatulencia y el estreñimiento. El factor decisivo: la calidad de vida de los afectados también mejoró significativamente, por lo que lo recomendamos. Pruebas científicas concluyentes para una dolencia real muy común.

Muy extendido: casi uno de cada cinco sufre de colon irritable.

Síntomas típicos: diarrea, dolor abdominal o flatulencia

Ayuda eficaz: Kijimea Colon Irritable PRO, disponible en farmacias

Anunciado por TV

En su farmacia:
Kijimea Colon Irritable PRO
(CN-195962.1)

www.kijimea.es

Kijimea Colon Irritable PRO cumple con la normativa vigente sobre los productos sanitarios. Se recomienda un programa de diagnóstico médico del colon irritable. © 2022 KIJIMEA



Los afectados han realizado diversas pancartas para denunciar la situación GENTE

La pesadilla nocturna que no cesa de Manuel y José María

Estos vecinos denuncian que conviven desde noviembre de 2019 con una "reverberación acústica" que les impide descansar ● Tras varias recogidas de firmas y protestas, esperan al juicio que se celebrará en septiembre

ALCOBENDAS

F. QUIRÓS
francisco@gentedigital.es

Para Manuel y José María la llegada de la noche no es sinónimo de descanso. Estos dos vecinos de Alcobendas llevan desde noviembre de 2019 sufriendo los ruidos y vibraciones de la maquina-

ria de un supermercado que tienen situado justo debajo de su vivienda. "Al principio no teníamos claro el origen del ruido, pero con la llegada de la pandemia solo quedó abierto este establecimiento. Ahí salimos de dudas", explican a GENTE. Desde entonces, han transmitido sus quejas, tanto al Ayuntamiento de Alcobendas como a la gerencia del propio supermercado con respuesta insatisfactoria

por ambas partes hasta el momento.

Esas quejas se han traducido en cerca de 30 informes policiales que atestiguan el ruido que tienen que soportar en su vivienda y en la apertura de una vía judicial que se está dilatando más de lo deseado. En mayo de 2021 los dos vecinos deciden interponer una denuncia, amparándose en las mediciones realizadas por un perito que ellos

"NO PODEMOS ENTENDER LA INACCIÓN Y EL DESAMPARO DEL AYUNTAMIENTO"

mismos contrataron. Su informe cifra entre 35 y 38 los decibelios en los dormitorios de la vivienda. Entre las 22 y las 8 horas, la ley dicta que no se pueden superar los 30.

Finalmente, y tras una suspensión previa, la vista ha quedado fijada para finales del mes de septiembre, una fecha a la que Manuel y José María miran con cierta ilusión, pero también con un punto de cautela. "En el caso de que el juez no nos diera la razón, tendríamos que valorar qué hacer. Nos hemos planteado vender la casa, pero no queremos que nadie pase por esta misma situación", afirman.

Consecuencias

En total, son casi tres años los que llevan conviviendo con una situación que les está afectando económicamente (cifran en casi 6.000 euros la inversión entre peritos y abogados), pero especialmente a su salud. "Estoy tomando medicación por ansiedad, incluso hemos tenido terrores nocturnos, pero no puedo pedir la baja, ya que supondría pasar más tiempo en casa", argumenta Manuel.

Respecto al Ayuntamiento, los dos vecinos lamentan "la inacción y el desamparo" al que se han visto relegados, un enfado que aumenta cuando les propusieron "medidas cosméticas, como el uso de tapones". GENTE se ha puesto en contacto con el Consistorio para conocer su versión de los hechos sin haber obtenido respuesta al cierre de esta edición.

MÁS INFORMACIÓN

gentedigital.es
La actualidad de Alcobendas y Sanse, en nuestra página web.

Excelente participación en el inicio de los pre-campus

S. S. REYES

AGENCIAS

Más de 1.000 niños disfrutaron de las actividades deportivas de los pre-campus de verano de San Sebastián de los Reyes, una programación que el Ayuntamiento y la Asociación de Clubes del municipio han organizado para esta semana.

Bajo el eslogan 'Un verano para todos', el objetivo es que ningún niño se quede sin los campus de verano y que se facilite la conciliación familiar, según ha informado el Consistorio en un comunicado. Del millar de participantes, más de un 90% corresponden a plazas subvencionadas por el Ayuntamiento, a las que se suman las plazas para personas discapacitadas y aquellas de inclusión social que gestionan los Servicios Sociales del municipio.

Plato fuerte

Toda la organización está orientada a garantizar que las familias más desfavorecidas puedan tener su plaza en los campus de verano que arrancan el próximo 4 de julio.

El concejal de Deportes, Ángel Buenache (Cs), explica que "supone un grandísimo esfuerzo, pero esto no tenía discusión alguna. Para nosotros era imprescindible y prioritario en la organización y gestión de estos pre-campus y campus de verano, que ningún niño del municipio que lo solicitara se quedara sin su plaza".

Arranca el Plan Vacaciones Seguras

Se pone en marcha este viernes 1 de julio y se extiende hasta el 30 de septiembre ● El objetivo, prevenir robos en viviendas y comercios vacíos

S. S. REYES

GENTE

La llegada del verano suele propiciar que muchos vecinos de San Sebastián de los Reyes se desplacen a otros puntos para disfrutar de unos días de descanso y descon-

ción, dejando sus domicilios vacíos. Ante esta realidad, el Ayuntamiento de San Sebastián de los Reyes, en concreto la Concejalía de Seguridad Ciudadana, ha desarrollado el Plan Vacaciones Seguras, que comienza este viernes 1 de julio y se mantendrá operativo hasta el 30 de septiembre.



Policía Local de Sanse

Se trata de un programa cuyo fin es prevenir robos o cualquier hecho fortuito que pueda afectar a las viviendas y comercios cuyos propietarios se ausenten con motivo de las vacaciones.

Trámite

Los interesados pueden facilitar sus datos de contacto a través de un formulario disponible en la web www.ssreyes.org y enviarlo a policia@ssreyes.org.

Martin Parr, Premio Internacional de fotografía

ALCOBENDAS

GENTE

La VII edición del Premio Internacional de Fotografía de Alcobendas ya tiene ganador: Martin Parr. Este reconocimiento se fundamenta en su notable trayectoria artística, destacando su trabajo en el ámbito de la fotografía de documentación social, retratan-

do con una mirada burlona y mordaz la vida de los habitantes de Gran Bretaña.

La concejal de Cultura, Rosario Tamayo, ha subrayado que "con este premio internacional se reconoce a un fotógrafo que cambió el lenguaje de la fotografía documental porque ha sabido enfrentarnos al retrato de nuestra vida moderna desde una gran agudeza crítica".

Abierta la convocatoria para 47 parcelas de huertos urbanos

Están ubicadas en el barrio de Tempranales ● El plazo de solicitud acaba el 13 de julio

S. S. REYES

REDACCIÓN
@gentedigital

Tras un tiempo de paréntesis forzoso a causa de la pandemia, el Ayuntamiento de San Sebastián de los Reyes, a través de la Concejalía de Medio Ambiente, vuelve a abrir el proceso de adjudicación de huertos urbanos. En concreto se trata de 47 parcelas ubicadas en el barrio de Tempranales, a las que pueden optar todos los vecinos mayores de 18 años.

La concejal de Medio Ambiente, Patricia Hernández (Cs), asegura que “esta es una de las fechas más esperadas por los vecinos”, al tiempo que adelantó que “debido a la gran demanda de solicitudes para este servicio municipal, ya estamos trabajando ofrecer en los próximos meses una nueva instalación con más huertos urbanos”.

Fórmulas

El plazo de solicitud permanecerá abierto hasta el 13 de julio. Los interesados pueden encontrar los formularios correspondientes en la sede electrónica de www.ssreys.org para su presentación.



Los huertos urbanos, otra vez a escena

EL CONSISTORIO TRABAJA EN OFRECER ESTE SERVICIO EN OTRA INSTALACIÓN

Hay que destacar que las asociaciones están obligadas por ley a presentar la solicitud exclusivamente desde la sede electrónica, con la firma del certificado digital personal de la presidencia que figure al día en el Registro Municipal de Asociaciones o de un

miembro con poder de representación (adjuntando en este caso el poder legal de representación). Los particulares pueden recoger el impreso en las dependencias municipales y entregarlo en el Centro Municipal de Formación, avenida Ramón y Cajal, 5, de forma presencial, sin cita previa en horario de 8:30 a 14:30 horas.

MÁS INFORMACIÓN

gentedigital.es

La actualidad de Sanse y Alcobendas, en nuestra web.

La hostelería, contra las agresiones sexuales

ALCOBENDAS

E.P. Cerca de 200 establecimientos de hostelería y de ocio nocturno de Alcobendas se han sumado a la campaña contra las agresiones sexuales que está realizando el Ayuntamiento, donde lucen pegatinas en las que se puede leer ‘Es mi decisión, no tu deseo’,

en los lavabos de bares y locales, tanto en los de hombres como en los de mujeres.

“El objetivo principal es concienciar a la juventud sobre los abusos sexuales, haciendo hincapié en la identificación de conductas abusivas que acaban en violencia y en que el abuso, el control y la humillación no son formas de convivencia”, ha explicado el Consistorio.

Protestas contra el cierre de los SUAP

SANIDAD

El pasado domingo 26 de junio tuvo lugar en Sanse y Alcobendas una manifestación convocada por diversos colectivos sociales y vecinales contra el cierre de Servicios de Urgencias de Atención Primaria (SUAP) y la creación de 17 nuevos Puntos de Atención Continuada (PAC).

Tu **trastero** inteligente

+

COWORKING

#pasatealverde



REBAJAS

hasta el 50%

*Del 1 de julio al 31 de agosto de 2022



RESERVA YA EN
storemore.es

LLAMA GRATIS AL
900 909 908



store
more



Getafe y Rayo se ganaron su continuidad en la máxima categoría

FÚTBOL | LIGA SANTANDER

Hora de volver al trabajo

Los equipos de la máxima categoría inician la pretemporada, con el Getafe entre los más madrugadores • La Liga arranca el fin de semana del 13 de agosto

F. QUIRÓS
francisco@gentedigital.es

Mientras buena parte de los mortales siguen con su particular cuenta atrás para iniciar las vacaciones veraniegas, los equipos de Primera División ponen punto y final al descanso estival para embarcarse en una pretemporada condicionada, entre otras cosas, por el controvertido Mundial de Catar.

Con un calendario comprimido al máximo, la Liga Santander se ve obligada a arrancar el fin de semana del 13 de agosto, lo que lleva a los equipos que integran la máxima categoría del fútbol español a iniciar de forma inmediata su pretemporada.

FICHAJES

Escasos movimientos en el mercado

Al margen del regreso de los jugadores cedidos, el inicio de la pretemporada de los clubes madrileños contará con pocas caras nuevas. Hasta el momento, el que más se ha movido en el mercado ha sido el Real Madrid, con las incorporaciones de Rudiger y Tchouameni. El Getafe ha fichado a Okay y a Portu, mientras que Atlético y Rayo aún no se han reforzado.

Buena parte de ellos han fijado el lunes 4 de julio como punto de partida, una fecha a la que se ha apuntado el Getafe de Quique Sánchez Flores. Tras la primera toma de contacto con los pertinentes reconocimientos médicos, la plantilla azulona pondrá rumbo a Roldán el miércoles.

Con un poco más de calma se lo han tomado los otros tres equipos madrileños. El Rayo Vallecano y el Real Madrid han citado a sus futbolistas para el viernes 8. Los franjirrojos, que siguen contando con Andoni Iraola en el banquillo, ya tienen cerrados dos partidos amistosos ante la Salernitana (19 de julio en Austria) y

ante el Manchester United (31 de julio en Old Trafford). Por su parte, el campeón de Europa y de Liga tiene como gran cita del verano la Supercopa de Europa, el día 10 de agosto, contra el Eintracht alemán.

Ruta conocida

El jueves 7 de julio es la fecha marcada por el Atlético de Madrid para regresar al trabajo. La plantilla rojiblanca no cambiará mucho su plan respecto a veranos anteriores, con una primera puesta a punto en Los Ángeles de San Rafael (Segovia) y un primer encuentro amistoso programado para el 27 de julio en la localidad soriana de El Burgo de Osma con el Numancia como rival.

BALONMANO PLAYA

El Balonmano Getasur, una referencia a nivel nacional

REDACCIÓN

Después de dar por finalizada la temporada 2021-2022, el Balonmano Getasur inaugura recientemente la campaña de balonmano playa, y lo hace con varias noticias positivas. La más destacada se producía en Grecia, donde la selección absoluta femenina se proclamaba subcampeona del mundo. El combinado español caía en la final ante Alemania por 0-2 (14-15 y 20-22), pero se aseguraba la segunda medalla de plata de su historia en esta competición.

A este gran éxito contribuyeron dos jugadoras del Balonmano Getasur, Inoa Lucio y Patricia Encinas. Esta última, además, fue elegida como la mejor portera del Mundial.

Cantera

Para llegar a brillar en la élite, el Balonmano Getasur hace un gran trabajo en sus categorías inferiores, labor que volvió a quedar refrendada en el Campeonato de España, donde el club getafense aportó nada menos que 17 representantes a las selecciones que presentó la Comunidad de Madrid.

El balance fue de tres medallas: dos de bronce en categoría infantil, tanto femenino como masculino, y una de plata. Esta última corrió a cargo de la selección cadete femenina, dirigida por un entrenador que también forma parte del Balonmano Getasur, Jorge Moreno.

NATACIÓN | MUNDIAL

Un bronce que deja un buen sabor de boca

La natación artística deparó la primera alegría para la delegación española en el Mundial de Budapest, de la mano de una medalla de bronce en 'highlight'. En el combinado español había doble presencia madrileña: Blanca Toledano y Cristina Arambula. Ambas pertenecen a la disciplina del Real Canoe.



BOXEO | CTO DE ESPAÑA Y DE MADRID

Nuevos éxitos para el deporte de Torrejón

GENTE

María González Cáceres, vecina de Torrejón de Ardoz y alumna de la Escuela Municipal de Boxeo, se proclamaba campeona de España en categoría de -52 kilos el pasado 24 de junio al superar en la final a Verónica Castillo. Este título se suma al Campeonato

de Madrid, lo que confirma sus buenas perspectivas para los Juegos Olímpicos de París 2024.

Otro boxeador de Torrejón de Ardoz y alumno de esa misma escuela, Unai Carralero, también se colgó el oro, en su caso en el el Campeonato de Madrid Junior -70 kilos.

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

Asegura que no tiene la receta del éxito, pero lo cierto es que cada libro que publica Alice Kellen se convierte en un fenómeno de masas. Las cifras de ventas, además, van en consonancia a las largas colas que se forman en las ferias y firmas de libros. La autora valenciana tiene nueva novela bajo el brazo, 'El mapa de los anhelos' (editorial Planeta), en la que vuelve a ensamblar personajes, ambientes y fuertes emociones.

Tu anterior novela estaba ambientada en Madrid. Ahora te mueves por Nebraska, Amsterdam, Londres o París. ¿Es más complejo a la hora de articular una historia centrarse en tantos escenarios?

Sí, es más complejo, sobre todo porque son lugares que no conoces tan bien como puede suceder con ciudades ubicadas en España, de las que es mucho más fácil documentarte. Es cierto que toca tirar de información, empezar a leer y a buscar libros de la zona. En este libro solo aparecen pinceladas, los escenarios no son tan importantes como en otras novelas.

Decías en una entrevista anterior que no te gusta complicarte la vida con temas rocambolescos. ¿Hay algo más rocambolesco que el amor?

Se seguirá escribiendo sobre el amor porque no tenemos una fórmula, todos queremos seguir teniendo una historia de amor que sea cierta, una amistad que perdure, queremos que los afectos funcionen. Es muy complejo, intervienen tantos factores y tenemos un mundo interior tan amplio y desconocido, incluso para nosotros mismos, que conocer el mundo interior de otro es un verdadero reto. Es un tema inagotable.

El primer episodio ya es impactante, con Grace, la protagonista, perdiendo a su hermana. Parece imposible no sentir compasión por ella desde las primeras líneas.

Lo que le ocurre no es algo que le suceda a todo el mundo, pero es muy fácil comprender a Grace. Todos nos hemos sentido alguna vez en esa duda de no saber hacia dónde tirar, de estar en un cruce y ver que no tienes fuerzas para caminar en una u otra dirección.

Resiliencia es una palabra de moda. ¿Es Grace un ejemplo de ello?

Sí. Le cuesta, no es una protagonista que lo ponga fácil, es muy cínica, muy dura consigo misma, pero, en general, 'El mapa de los anhelos' es un ejercicio de resiliencia.

¿Qué moraleja te gustaría que dejara entre los lectores esta novela?

Esperanza. La palabra que yo sentí cuando escribí el punto final fue esa. No sabemos qué pasará en la vida, qué desvíos tomaremos. 'El mapa de los anhelos' es una metáfora porque vamos sin una ruta clara y nos toca ir tomando decisiones, cogiendo unos caminos y de-



ALICE KELLEN

“El amor es un tema literario inagotable”

La escritora valenciana publica nueva novela, 'El mapa de los anhelos' (editorial Planeta) ● Casi una década después de su debut literario hace balance: “Prefiero un camino más largo y tranquilo, me siento más estable”

ENTREVISTA DE FRANCISCO QUIRÓS SORIANO (@FranciscoQuiros)

“ME GUSTARÍA QUE LA ESPERANZA FUERA LA MORALEJA DE 'EL MAPA DE LOS ANHELOS'”

“NO HABLAR DE LAS EMOCIONES NOS HACE VULNERABLES, SIN ELLO, NO SOMOS FELICES”

jando atrás otros. Hay una frase al final del libro que dice “será que la vida es bella, y ya está”, con todas las piedras del camino y lo que cuesta.

Tu primera novela se publicó en 2013. En estos diez años has publicado una buena cantidad de libros. ¿Está siendo muy intenso este viaje literario?

Creo que está siendo intenso, pero también tranquilo. Está siendo un viaje como muy paulatino, novela a novela, cada libro ha crecido un poco más que el anterior, ninguna novela ha sido un fe-

nómeno respecto a la anterior. Ha sido como ir creciendo poco a poco, me ha ayudado que fuese así, la verdad, prefiero un camino más largo y tranquilo porque me siento más estable. Tiene que dar mucho vértigo sacar tu primera o segunda novela y que sea un 'best seller', debe ser complicado de gestionar.

¿Por dónde va el mapa de tus anhelos literarios?

Va encaminado a escribir cada vez mejor a nivel técnico, que es algo que nunca dejas de aprender, con cada novela me noto cambios, vas probando cosas. Me gustaría seguir experimentando, distintas estructuras, diferentes voces, distintos temas... Sobre todo, no perder la ilusión cuando estoy a solas con el proceso de escribir; cuando se pierde eso, lo pierdes todo.

En ocasiones se han asociado tus novelas al público femenino pero has insistido que también tiene cabida el público masculino. ¿Crees que se romperá el estereotipo de que los hombres no pueden hablar de sentimientos?

Me da mucha pena. Creo que es una cosa educativa, las nuevas generaciones son muy diferentes. Hasta que a nivel educativo, tanto los padres como en los colegios, no se aborde que las emociones no son debilidades, que nos pueden hacer fuertes y que no hablar de ellas es lo que nos hace vulnerables no podremos ser felices realmente.



AGENDA CULTURAL EN LA COMUNIDAD DE MADRID

Boadilla del Monte**Música clásica en las Veladas del Palacio**

Tres décadas de éxitos internacionales han hecho de Luis Cobos un divulgador de la música instrumental, clásica y popular, y un icono en la dirección de orquesta. Tiene más de 15 millones de discos vendidos.

» Sábado 2, 22 horas. Palacio del Infante D. Luis. Gratuito

Coslada**Zarzuela al frescor del lago**

La programación de 'Noches en el lago' arranca este sábado con una antología de la zarzuela a cargo de la Agrupación Coral de Coslada y la orquesta de Alcalá de Henares, con Elena Gallardo como solista.

» Sábado 2, 22 horas. Auditorio del Lago de la rambla. Gratuito

Getafe**El festival de guitarra llega a su recta final**

Durante este fin de semana se celebran las finales del Festival Internacional de Guitarra de Acompañamiento al Cante 'Xatafi Flamenco', con actuaciones de los ganadores del Festival del Cante de las Minas.

» Sábado 2 y domingo 3. Hospitalillo de San José. Gratuito



'Xatafi Flamenco' en Getafe

Pozuelo**Tributo a un clásico de la zarzuela**

En 2022 se cumplen 125 años del estreno de 'Agua Azucarillos y Aguardiente', una de las zarzuelas más famosas de Federico Chueca, con libreto de Miguel Ramos Carrión, y una de las obras cumbre del género chico.

» Sábado 2, 22 horas. Auditorio El Torreón. Precio: 5 euros

Tres Cantos**Cine para reunir a toda la familia**

La localidad de Tres Cantos se adentra en su ciclo de 'Cine de verano' de la mano de 'Space jam: nuevas leyendas', largometraje que incluye a la estrella de la NBA LeBron James en el reparto.

» Domingo 3, 22:30 horas. Plaza de la Familia. Gratuito

MÚSICA | FESTIVALES

Regreso a la vieja normalidad

Este fin de semana se cierra Tomavistas Extra, compartiendo agenda con Festival Río Babel y Noches del Botánico • El miércoles 6 arranca una de las citas más esperadas, Mad Cool, con Metallica, The Killers o Imagine Dragons en el cartel

F. Q. SORIANO

@FranciscoQuiros

Desde hace unas semanas, Madrid se adentró en el verano cultural, con eventos al aire libre y conciertos de grandes multitudes, sin duda uno de los atractivos que quedó en punto muerto con la pandemia.

Esta vuelta a la vieja normalidad tiene un fiel exponente en estos primeros días de julio. Para empezar, el festival Tomavistas Extra afronta su segundo y último fin de semana con un programa que viene in crescendo, ya que tras las actuaciones de Xavi, Delgado, Cala Vento y El Mató a un Policía Motorizado bajarán el telón este viernes 1 de julio El Último Vecino y especialmente Los Planetas, que además de presentar su último álbum, 'Las canciones del agua', celebra su 30 aniversario.

De norte a sur

También sigue su curso el festival Noches del Botánico, que durante este fin de semana continúa con su vertiente más internacional: Juanes (viernes 1), Belle and Sebastian y Beth Orton (sábado 2) y

Crowded House (domingo 3). Las actuaciones no se detienen en el recinto de la Universidad Complutense hasta el día 31 con el concierto de Diana Krall.

No muy lejos de allí, en la Ciudad de la Raqueta, se celebra la XII edición del Festival Solidario de Música. Siempre Así (viernes 1) y La Oreja de Van Gogh (sábado 2) serán los encargados de bajar el telón. Más concentrado será el programa de Festival Río Ba-

FESTIVAL RÍO BABEL, EN LA CAJA MÁGICA, TIENE UN CARTEL MUY NACIONAL



Mad Cool recupera su actividad con más duración: el festival se alarga hasta los cinco días

bel en la Caja Mágica, que tras la inauguración de este jueves 30 ya mira a las actuaciones de bandas como Tanxugueiras, C. Tangana, Zahara, Rayden o Molotov.

Plato fuerte

Este extenso catálogo de actuaciones no resta un ápice a lo que se viene en Valdebebas desde el miércoles 6. Mad Cool regresa tras dos años de silencio y lo hace con un maratón de cinco jornadas en el que tienen cabida numerosas bandas del panorama nacional e internacional.

El miércoles, los cabezas de cartel son Metallica, Twenty One Pilots y Placebo. El jueves, Imagine Dragons, The Killers y Stormzy. Para el viernes, Muse, Incubus (que ocupa el hueco de Queens of the Stone Age) y Alt-J. El sábado, Kings of Leon, Florence+The Machine y Pixies. Y el domingo, Jack White.

EXPOSICIÓN | FOTOGRAFÍA

Medio siglo de vida narrado a través de 45 instantáneas

La muestra repasa algunos de los momentos memorables del Zoo Aquarium de Madrid • Se podrá visitar hasta el próximo 31 de octubre

GENTE

La exposición fotográfica 50 Años de Conservación, en colaboración con la agencia EFE, estará disponible hasta el 31 de octubre en el Zoo Aquarium. Con el objetivo de celebrar su 50 aniversario, la exposición mostrará 45 imágenes históricas de los momentos más memorables ocurridos en este lugar durante el transcurso de los años.

Con esta exposición el público podrá conocer algunos de los proyectos de investigación, conservación y educación que han hecho evolucionar al zoológico desde su apertura en el año 1972 y que le han convertido en un



Nacimiento de Chu Lin

referente nacional de la inseminación artificial de especies en extinción como el panda gigante o el rinoceronte blanco.

TEATRO | HASTA EL 17 DE JULIO

La Sala Margarita Xirgu acoge el drama de 'Los nocturnos'

GENTE

La veterana Magüi Mira (Premio Valle-Inclán de Teatro 2019 y Medalla de Oro al Mérito en las Bellas Artes 2016) dirige una obra sobre la historia de amor entre George Sand y Frédéric Chopin. Una pieza que se puede ver hasta el 17 de julio en la Sala Margarita Xirgu del Teatro Espa-

ñol, con funciones de martes a domingos. Con Marta Etura y Jorge Bedoya.

El espectáculo relata el romance entre dos personajes históricos. Así, se presenta cómo en 1836 el pianista y compositor Frédéric Chopin conoció a la escritora Amantine-Aurore-Lucile Dupin, baronesa de Dudevant.

ATENCIÓN SANITARIA | ENFERMEDADES LEVES

La telemedicina, aliada durante las vacaciones

Según el estudio Cigna 360 Wellbeing, los servicios de 'e-health' pueden evitar el colapso en Urgencias ante dolencias que pueden ser tratadas a distancia • Las intoxicaciones alimentarias, entre las más frecuentes

POR D. NEBREA (@dnebreda)

Cada vez son más las especialidades médicas que se suman al uso de la telemedicina como complemento a las consultas tradicionales en centros de salud y hospitales. Especialmente tras la reciente pandemia, se ha demostrado que las nuevas tecnologías en materia de salud digital ayudan a mejorar la atención médica y la calidad de vida de los pacientes, ya que aceleran los diagnósticos y permiten aliviar la carga asistencial en aquellas patologías con un manejo sencillo. En vacaciones es una época del año donde los pacientes más se pueden beneficiar de la 'e-health'. El aumento de los desplazamientos con motivo de las vacaciones hace que ante una afección leve no puedan acudir a su médico de atención primaria. En este caso, con hacer uso de un dispositivo móvil podrían acceder al especialista cuando el paciente lo necesite, sobre todo, para poder viajar

SE PUEDE ACCEDER A UNA CONSULTA 'ON LINE' DESDE EL TELÉFONO MÓVIL

de manera segura y tranquila. En este sentido, Elena Luengo, Clinical & Medical Innovation Manager de Cigna España, señala que "la telemedicina complementa a la perfección el sistema presencial de salud. Ciertos procesos, como la prescripción de medicamentos o el seguimiento de enfermedades crónicas,

ENCUESTA

El 55% de la población no conoce el servicio

El estudio Cigna 360 Wellbeing, que se realiza todos los años desde 2014, resalta que un 55% de la población todavía no ha hecho uso de la tecnología 'e-health'. Según los datos de la encuesta, el 44% de los españoles señala entre los beneficios de las soluciones digitales de salud la rapidez de derivación a un especialista. Asimismo, resaltan la posibilidad de recibir consejo médico en cualquier momento del servicio de teleconsultas.

se han visto agilizados gracias al uso de la consulta online".

Dolencias

Para ello, Cigna, la aseguradora de salud, destaca el uso complementario de la medi-



Un paciente y su médico, en una teleconsulta

cina a distancia de manera especial en las cinco patologías más frecuentes que tienen lugar durante los meses de verano: alergias y picaduras, infecciones de orina y de oído, enfermedades cutáneas e intoxicaciones alimentarias.

MUCHAS DOLENCIAS NECESITAN UN DIAGNÓSTICO MUY RÁPIDO

En esta última, por ejemplo, es común encontrar cuadros de salmonelosis y gastroenteritis, la telemedicina facilita el manejo de este tipo de infecciones, ya que a menudo es un diagnóstico muy rápido.

SALUD OCULAR | ÉPOCA ESTIVAL

El sol, el cloro y las bacterias del agua, amenazas para los ojos

La exposición a los rayos ultravioleta pueden causar dolor, lagrimeo y ojo rojo

GENTE

Durante el verano adoptamos hábitos que, sin darnos cuenta, pueden tener una repercusión negativa en la salud. Más allá de posibles intoxicaciones alimentarias de-

bido al cambio de dieta, son nuestros ojos lo que pueden verse perjudicados por el cambio de actividades. La radiación solar, el contacto con el agua, la arena, el calor o el aire acondicionado son algunos de los factores que pueden poner en jaque nuestra salud ocular.

El principal enemigo es el sol. La exposición a los rayos ultravioletas pueden causar

dolor, lagrimeo y ojo rojo. Por ello, el doctor Álvaro Fernández-Vega González, del Instituto Oftalmológico Fernández-Vega, recomienda elegir unas gafas de sol que estén homologadas y testadas.

En las piscinas y playas hay que tener cuidado con el cloro. En exceso, puede irritar y resultar perjudicial. Además, en las piscinas también se pueden encontrar algunas bacterias y microorganismos. Por ello, se recomienda el uso de gafas de bucear para proteger los ojos. Además, también se recomienda usar menos las lentillas, ya que favorecen la sequedad de los ojos.



Las lágrimas artificiales son útiles para evitar la sequedad

Una de las patologías más graves entre los usuarios de lentillas es la queratitis por acanthamoeba, una dolencia grave que requiere un tratamiento intensivo e incluso un trasplante de córnea, dejando secuelas graves en la visión.

Aire acondicionado

Por último, los ojos se ven afectados por el aire acondicionado, ya que el aire frío reseca más que el aire caliente. La mejor solución es el uso de lágrimas artificiales, que ayudarán a hidratar la superficie ocular y a disminuir la concentración de alérgenos y partículas.



CRUCIGRAMA BLANCO

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

Horizontales:

1. Famosa marca de armas de origen italiano. De acuerdo. 2. Golpearse con el pie. Cero. 3. Limpiar, lavar, adentrar. Tres. 4. Título nobiliario inglés. Dar aire. 5. Hay muchas en el mar. Diminutivo de Vietnam. España. 6. Logroño. Cerdo del Reino Unido. Norma de calidad. 7. Orificio que remata el conducto digestivo. Canasto. 8. Ron. Que sucede de manera rápida en el tiempo. Superman. 9. Campeón. Cogió. Cuenca. 10. Sienta algo. Decidir, elegir.

Verticales:

1. La segunda. Destruirán, arruinarán. 2. Quinta letra del alfabeto griego. Voz de los arrieros. 3. Raspará. Océano Pacífico. Tarragona. 4. Infame grupo terrorista. Índice bursátil Standard & Poor's 500. Real Academia de la lengua Española. 5. Personaje mitológico griego que da nombre a una unidad de medida que define la capacidad de los discos duros. Créditos que concede el Gobierno a las empresas. 6. Coloquialmente, se usa para advertir que se ha terminado algo. Facultad del ser humano para discurrir o inventar algo con prontitud. 7. Marca de pistolas con origen en España. Señal de tráfico que obliga a parar. 8. Ermitaño. El palito con sombrero. 9. Símbolo de grado. Inteligencia Artificial. Voz arriera. Calcio. 10. Cuando un boxeador derriba a otro y le deja inconsciente. Preso. Lo contrario del Norte.

SUDOKUS

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

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

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:

R	V	I	D	O	E	I	O	N	
N	D	O	I	S	V	S	V		
S	O	L	I	N	O	R	D	S	V
O	S	I	S	E	C	O	N	V	
O	S	I	9	I	D	O	T		
E	W	N	S	V	T	O			
R	V	E	R	I	V	R	I	S	
L	I	R	I	R	V	E	S	V	
O	E	S	V	E	I	V	D		
X	O	V	T	I	E	R	E	B	

SUDOKU ABAJO:

SUDOKU ARRIBA:

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: ●●●●●

● Sube | ● Se mantiene | ● Baja



El Comercio Local

NOS NECESITA

Gente en apoyo al comercio social

Ahora más que nunca compra en tu localidad para **ayudar a mantener viva tu ciudad**, a generar empleo, a dinamizar la economía local, a apoyar a emprendedores de la zona...

Queremos verlos prosperar...





RECONOCIMIENTOS:
 En estos años ha sido distinguida por Forbes como 'Mejor influencer' de salud

"SI NO SIENTE CONFIANZA, EL ADOLESCENTE PIDE AYUDA FUERA DE CASA"

"ES MEJOR HABLAR DE LA REGLA ANTES DE QUE LO BUSQUEN EN TIKTOK"

nosticaron un cáncer de páncreas y en tres meses falleció. Tuve la oportunidad de trabajar con ellos el duelo y prepararlos. A través de esa historia, que es dolorosa, se extraen aprendizajes muy valiosos, al fin y al cabo la muerte forma parte de la vida y así se lo expliqué. Los niños empiezan a preguntar por la muerte desde los 5 o 6 años, tenemos que darles una respuesta. Hay sentimientos que educan a nuestros hijos en la realidad", sostiene.

Además, 'La vida va de esto' también aborda otras etapas delicadas, como la adolescencia. Desde el prisma profesional, la pediatra Galán considera que hay dos errores bastante comunes, "pensar que todavía son niños y tratarlos como tal, con lo que, automáticamente, el adolescente desconecta porque no se siente comprendido; o pensar que ya es un adulto y que como padre ya he hecho todo lo que tenía que hacer". En todo caso, la autora aboga por "estar incondicionalmente para que el chico o la chica sepa que puede contar con nosotros, es un mensaje que hay que grabarles en cada oportunidad que tengamos. El adolescente rara vez pide ayuda, pero en el caso de que lo haga se dirigirá a los padres si esa confianza está fortalecida, si no, la pedirán fuera", alerta.

LUCÍA GALÁN

"Los padres han dejado de preocuparse por gripes y ya miran a la salud mental"

Una de las pediatras con más relevancia en la red publica su libro más sincero, 'La vida va de esto' (Planeta) • Incluye muchas vivencias personales

ENTREVISTA DE F. Q. SORIANO (@FranciscoQuiros) | FOTO DE CHEMA MARTÍNEZ

Anivel laboral, la pandemia ha tenido una influencia importante en casi todos los ámbitos profesionales, cambiando rutinas y hábitos que llevaban asentados durante muchos años. Pero si hay un sector que puede ejercer como testigo de la huella que ha dejado el coronavirus entre la población ese es, sin duda, el sanitario.

Ese es otro argumento más para acercarse a 'La vida va de esto' (editorial Planeta), el nuevo libro de Lucía Galán, una de las pediatras de referencia, quien

"LA MUERTE FORMA PARTE DE LA VIDA Y ASÍ HAY QUE TRANSMITIRLO"

"LOS SANITARIOS TAMBIÉN HEMOS REFLEXIONADO SOBRE LA SALUD MENTAL"

ha aunado sus experiencias personales con las preocupaciones que le llegan de sus lectores y seguidores en redes sociales.

Sobre el tipo de dudas que le han llegado en estos dos últimos años, la doctora Galán asegura que "hemos tenido avalancha de consultas sobre el bienestar y la salud mental de niños y adolescentes", una realidad que desemboca en esta visión: "He notado en la consulta que muchos padres han parado y por primera vez no les preocupaba tanto una fiebre o una gastroenteritis y sí una apatía, fobias, miedos, ansiedad, ataques de pánico. Esto nos ha hecho reflexionar también a los sanitarios; no hay salud sin salud mental".

El duelo

Siguiendo con el hilo conductor de la pandemia, la llegada de la covid-19 también ha puesto de relieve un asunto que siempre ha estado latente: cómo tratar la muerte con los niños. A este asunto le dedica un capítulo entero Lucía Galán en este nuevo libro, partiendo, además, de una experiencia que le tocó muy de cerca: "Mis hijos lo vivieron en primera persona con su abuela, a quien le diag-



INTRAHISTORIA

Un toque muy personal en este nuevo libro

La propia Lucía Galán define el sexto título de su trayectoria como "un libro que, dentro del ruido actual, vamos a toda velocidad, sirve para parar, leer, disfrutar, reflexionar y llevarlo a nuestro terreno". Además, cree que "es más personal y más maduro" por haber cerrado la etapa de la infancia con sus hijos y afrontar "esa adolescencia tan efervescente y tan intensa".

Desde casa

Dentro de los 15 capítulos que integran 'La vida va de esto', Lucía Galán ha querido dedicar uno a la primera menstruación. Sobre ello aconseja "abordar este tema mucho antes de que se metan, por ejemplo, en TikTok para saber qué es", y apuesta por "ir a la vieja usanza: nadie mejor que los padres para explicárselo", incidiendo en que "normalizar todo lo que les pasa en esos años les hace vivirlo mucho más tranquilas".

