

Gente

AÑO 16, NÚMERO 675
DEL 21 AL 28 DE OCTUBRE DE 2022

madrid

TRES CANTOS | COLMENAR VIEJO

MUYFAN | ENTREVISTA | PÁG. 12

"Hacer el papel de malo es un regalo"

El actor **Rodolfo Sancho** cuenta a GENTE detalles de 'La piel del tambor', que se estrena este viernes 21



Compra y Venta *Con tu pedido obtendrás un 10% de descuento con el código ALCANAGEN* **Alcama** Encuadernado de libros

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

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

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

SANIDAD | PÁG. 4

Reabren las Urgencias de los centros de salud

El jueves 27 de octubre abrirán 80 puntos, entre los que se encuentran Colmenar Viejo y Tres Cantos

ACTUALIDAD | PÁG. 6

Suben los madrileños en riesgo de exclusión

La pobreza en la región aumentó en 2021 con respecto al año anterior, según un informe



LOCAL | PÁG. 8

Arrancan las obras en el Alberto Ruiz

El campo de fútbol de Colmenar Viejo está siendo objeto de diversas mejoras, comenzando por una excavación que eliminará los baches antes de instalar el nuevo césped artificial. Esta actuación conlleva una inversión de 539.055 euros procedentes de las arcas municipales

gentedigital.es

Encuentra todo lo que necesitas para
HALLOWEEN
DISFRACES, ACCESORIOS, DECORACIÓN,
Y MUCHO MÁS...

Tus tiendas abiertas **TODOS LOS DÍAS** de 9:30 a 21:30 horas en **TRES CANTOS**

ASIAMARKT Avenida de la Industria 68 Telf.: 91 806 48 59 - www.asia-markt.es

EL GRANZOCO Avda. Colmenar Viejo, s/n Sector Pueblos, 1 (Mercado "El Zoco") 1ª PLANTA (entrada por Avda. Colmenar Viejo) Telf.: 91 804 22 13



LA FRASE

"Hay que tener asumido que en este mundo hay mucho hijo de puta"

Arturo Pérez-Reverte

El escritor reflexionó en una entrevista televisiva sobre los males que acechan a la sociedad y que "ya conocían nuestros abuelos".

LA CIFRA

1,5%

Subida para los funcionarios

El Gobierno ha aprobado, con carácter retroactivo, una mejora salarial del 1,5% para los funcionarios. Se materializará en las nóminas del mes de noviembre.

EL PERSONAJE



Salida abrupta de Antonelli

"El socialismo, si no es valiente, no es socialismo". Carla Antonelli anunciaba su salida del PSOE tras 45 años de militancia por el retraso de la Ley Trans.

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

JEFE DE MARKETING:
RAFAEL VARA

COORDINADORA DE PUBLICIDAD:
ANA SÁNCHEZ

DISEÑO GRÁFICO:
PATRICIA MARTÍNEZ

DPTO. COMERCIAL:
ÓSCAR BALLESTEROS
RAFAEL GARCÍA
PACO MARTÍN
ALBERTO REBOLLEDO

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



Amaia Montero

EL APUNTE

No todas las opiniones son respetables

El calendario está plagado de días mundiales, efemérides que, al menos una vez al año, ejercen de agitadoras de la conciencia social. No hay que remontarse mucho para encontrar el Día Mundial de la Salud Mental. Se celebró el 10 de octubre y la fecha sirvió, entre otras cosas, para volver a incidir en que faltan recursos sanitarios para abordar un problema que también cuesta vidas: las cifras de suicidios superan a las de víctimas en accidentes de tráfico.

Mientras las autoridades deciden abordar el asunto con la altura de miras que corresponde, nuestra sociedad también debe trabajar en otro aspecto como la falta de empatía. El último ejemplo lo ha protagonizado, a su pesar, Amaia Montero. La cantante subió a las redes sociales una fotografía donde aparecía bastante descuidada, acompañada por un texto desconcertante.

Lejos de pararse a pensar si la exvocalista de La Oreja de Van Gogh está atravesando un momento personal difícil, muchos usuarios corrieron a mostrar su opinión a base de comentarios que, como mínimo, eran de dudoso gusto. La responsabilidad es cada vez un bien máspreciado en buena parte de una sociedad que no diferencia entre las opiniones respetables y las irrespetuosas.

LA FOTO DE LA SEMANA



Otro ejemplo de vuelta a la normalidad

Esta semana se han entregado los galardones Siete Estrellas del Deporte de las ediciones de 2019 y 2020 a personas y entidades que destacaron en la promoción y desarrollo del deporte en la región, entre los que se encuentran Marcelo, Carlos Sainz o el Atlético de Madrid Femenino.

EL SEMÁFORO



Conmoción en Boadilla del Monte

Un profesor del Colegio Virgen de Europa está siendo investigado por haber grabado presuntamente a alumnas mientras se cambiaban de ropa. Fue detenido el pasado mes de junio.



Sánchez amaga pero no acaba de ejecutar

El presidente del Gobierno asegura que la nueva Ley de Vivienda consagrará este derecho. Tiempo atrás, el que fuera ministro José Luis Ábalos habló de "bien de mercado".



Impulso a la Operación Campamento

Pedro Sánchez ha anunciado el desbloqueo de la Operación Campamento, un proyecto que contempla de 12.000 viviendas, 7.200 de ellas de carácter público.



@gentedigital

SAN LORENZO DE EL ESCORIAL



EL MEJOR
ESTILO
DE VIDA
DEL MUNDO

¿Qué te queda por vivir?

¿Unos hoyos en nuestros campos de golf?

turismomadrid.es



Comunidad
de Madrid

JAIME DOMÍNGUEZ
@gentedigital

Dos años y medio después de su cierre por la llegada de la covid, los puntos de Urgencias 24 horas situados en los centros de salud de la Comunidad de Madrid volverán a funcionar. En concreto, será el próximo jueves 27 de octubre cuando estos puntos de atención sanitaria, que han protagonizado algunos de los enfrentamientos más cruentos entre el Gobierno regional y la oposición en los últimos meses, empiecen a recibir a los pacientes.

El anuncio de la presidenta, Isabel Díaz Ayuso, que llegó en el pleno de la Asamblea de este jueves, vino acompañado por varias novedades. En primer lugar, serán 80 los espacios que se habiliten para este fin (los 78 que había antes de la pandemia y los dos que ya funcionan en El Molar y Alcalá de Henares). En segundo lugar está el hecho de que todos ellos contarán con médicos, a diferencia de lo que se contemplaba en el primer plan de reapertura de la Consejería de Sanidad, donde algunos solo estaban dotados con enfermeros. Por último, estos Puntos de Urgencias Extrahospitalarias (nombre que sustituye al de SUAP) abrirán sus puertas a partir de las 17 horas, cuando antes de la pandemia lo hacían a las 18 horas.

Enfrentamiento

Tras realizar el anuncio, Ayuso cargó contra los partidos de la oposición por "intentar azuzar y manipular las negociaciones" con los sindicatos sanitarios "para que no salgan", porque se les acabarían



Isabel Díaz Ayuso, durante su intervención en la Asamblea

Madrid reabre las Urgencias de los centros de Atención Primaria

Un total de 80 puntos repartidos por toda la región abrirán las 24 horas a partir del próximo jueves 27 de octubre ● Llevaban cerrados desde que empezó la pandemia y habían sido un punto de fricción entre Gobierno y oposición

POLÉMICA

Dimite la responsable de Primaria

La gerente de Atención Primaria de la Consejería de Sanidad de la Comunidad de Madrid, Sonia Martínez Machuca, ha presentado la renuncia a su cargo "por motivos médicos y personales". Los partidos de la oposición vincularon esta dimisión a la huelga de sanitarios prevista para la semana que viene, algo que negó el Gobierno regional.

"las sedes electorales en todos estos puntos".

"Les adelanto que el personal de Atención Primaria podrá optar por primera vez a realizar jornadas complementarias retribuidas y vamos a ayudar a todos los sanitarios en un momento en el que se ha destinado más dinero a la sanidad pública que nunca, a pesar de que a uste-

des no les convenga que se diga esto una y otra vez", indicó la presidenta regional.

Por su parte, los portavoces de Más Madrid y del PSOE-M, Mónica García y Juan Lobato, respectivamente, acusaron a Ayuso de querer abrir estos centros sin aumentar el personal y de deteriorar la sanidad pública con las listas de espera.

SANIDAD

Todos los centros que tendrán atención las 24 horas

Del total de 80 Centros Sanitarios 24 horas, en Madrid capital abrirán 15 en los distritos de Carabanchel, Latina (2), Puente de Vallecas (2), Barajas, Fuencarral-El Pardo, Usera, Salamanca, Chamberí, Arganzuela, Moratalaz, Ciudad Lineal, Hortaleza y Villa-verde.

También habrá Urgencias en Algete, Alcorcón, Aranjuez, Arganda, Boadilla, Buitrago del Lozoya, Cadalso de los Vidrios, Campo Real, Cercedilla, Majadahonda, Chinchón, Ciempozuelos, Villalba, Colmenar de Oreja, Colmenar Viejo, Fuenlabrada, El Escorial, Fuente El Saz, Galapagar, Getafe (2), Griñón, Guadarrama, Humanes, Coslada, La Cabrera, Leganés (2), Rivas, Las Rozas, Alcalá, Manzanares, Meco, Mejorada, Moralarzal, Morata, Móstoles, Navalcarnero, Navas del Rey, Paracuellos, Parla, Perales, Pinto, Pozuelo, Rascafría, Sanse, Robledo de Chavela, San Agustín, San Fernando, San Martín de la Vega, San Martín de Valdeiglesias, Soto del Real, Torrelaguna, Torreldones, Torrejón, Torres de la Alameda, Tres Cantos, Valdemoro, Veli-la, Villa del Prado, Villanueva de la Cañada, Villarejo y Villaviciosa.

Vacunación conjunta de gripe y covid para los mayores de 65 años

La campaña comenzó esta semana y se prolongará hasta el 31 de enero ● La Comunidad dispone de 1,7 millones de dosis de cada una

REDACCIÓN

Los mayores de 65 años han comenzado esta semana a recibir en los centros de salud de la Comunidad de Madrid la administración conjunta de la vacuna de la gripe y la cuarta dosis frente a la covid-

19, una campaña que se prolongará, salvo complicación epidemiológica, hasta el próximo 31 de enero.

En total, la Consejería de Sanidad dispone de 1,7 millones de dosis de refuerzo de las nuevas vacunas ARNm biva-

lentes, que generan mayor protección frente a las nuevas variantes de ómicron, así como 1.630.000 dosis contra la gripe estacional, para las que ha destinado 19 millones de euros.

Objetivo

El objetivo de la Dirección General de Salud Pública es llegar a alcanzar esta campaña a un 75% de las personas a

partir de los 65 años y de los profesionales sanitarios y a un 60% de las embarazadas. Desde que el pasado 26 de septiembre arrancó la segunda dosis de refuerzo frente a la covid-19 se han administrado más de 50.000 viales.

La previsión de la Comunidad de Madrid es que la gripe se mueva en niveles similares a los del año 2019.

En el caso de Atención Primaria, el usuario debe solicitar cita previa llamando por teléfono a su centro de salud y seleccionando la opción vacuna.



Inicio de la campaña de vacunación



Fundación "la Caixa"

Solo es progreso si progresamos todos

*Pensamiento crítico, creatividad,
colaboración y comunicación*

Las 4C son conceptos que promueven habilidades que cualquier alumno necesita para desarrollar su potencial.

Descubre más en fundacionlacaixa.org



El mundo de
mañana depende
de la educación
de hoy

Luis — 1º de Bachillerato



En 2021 aumentó el número de madrileños en riesgo de exclusión

Aumenta el riesgo de caer en la pobreza

Un informe revela que casi 1,5 millones de madrileños se encuentran en esa situación, más que en 2020 ● El fenómeno afecta más a las mujeres y a los menores

GENTE
@gentedigital

El riesgo de que un madrileño caiga en la pobreza es cada vez más elevado. Así lo asegura al menos el XII Informe elaborado por la Red Europea de lucha contra la Pobreza y la Exclusión Social (EAPN España), que señala que casi 1,5 millones de ciudadanos

de la región (el 21,6% del total) estuvo en esa situación en 2021, un 4,85% más que en 2020, lo que se traduce en un incremento de 46.500 personas.

El documento apunta que el riesgo es más elevado para las mujeres (el 22,5% del total de las madrileñas está afectada por este fenómeno) y para los niños y los jóvenes, donde la cifra se eleva hasta los

MADRID ES LA
TERCERA REGIÓN
MÁS RICA Y LA
TERCERA MÁS
DESIGUAL

311.160. También es significativo el incremento de la pobreza en los mayores de 45 años, "lo que deja clara la brecha salarial y el efecto en las pensiones", según el texto.

Contrastes

Madrid tiene una renta media por persona de 14.836 euros (21.990 euros por unidad de consumo), que es 2.567 euros más elevada que la media nacional y la tercera mejor del país.

Sin embargo, es también la tercera región de toda España con mayor índice de desigualdad entre los más ricos y los más pobres, sólo por detrás de Canarias y Andalucía, y la cuarta que acumula más personas en AROPE (At risk of poverty and/or exclusion, en sus siglas en inglés, que en español significa en riesgo de pobreza o exclusión social).

600.000 de ellas menores. El ministro de Inclusión espera que la ayuda supere los 650.000 hogares al final de la legislatura.

Trámites

Dentro del bus irán funcionarios voluntarios de la Seguridad Social que realizarán los trámites administrativos necesarios a las personas que suban para solicitar el IMV. Desde el Ministerio han aclarado que, además del autobús, las oficinas seguirán abiertas para recibir las solicitudes de los ciudadanos.

El autobús del Ingreso Mínimo Vital (IMV), puesto en marcha por el Ministerio de Inclusión, Seguridad Social y Migraciones, arrancó desde una parroquia de Alcalá de Henares su gira por 40 municipios españoles para llegar al "máximo"

de hogares. El proyecto es el resultado de un estudio realizado para detectar a quién no llega todavía el IMV. En concreto, el ministro, José Luis Escrivá, ha puntualizado que enviaron "miles de SMS" a potenciales beneficiarios que, a pesar de cumplir

los requisitos, no han solicitado la prestación, y descubrieron que "uno de cada cuatro todavía no conoce el IMV".

Desde su puesta en marcha en junio de 2020, el IMV ha llegado a unos 510.000 hogares y casi 1,5 millones de personas,

ECONOMÍA

Más del 40% de los ingresos para pagar los gastos de vivienda

Otro de los datos preocupantes que señala el estudio es que el 58,8% de la población pobre madrileña tiene gastos de vivienda superiores al 40% de su renta disponible. Las cifras de la región son especialmente elevadas y, para el caso de las personas pobres, superan en 22 puntos porcentuales la cifra nacional.

La falta de espacio en la vivienda es otro elemento que afecta de forma más severa a las personas en riesgo de pobreza. El 9% de las personas residentes en la Comunidad de Madrid habitan en una vivienda con falta de espacio, cifra que se eleva al 21,7% en el caso de los más pobres.

Medidas

Elena Gil, presidenta de EAPN Madrid, señaló la importancia de contar con medidas estructurales que eviten que más personas se sumen a las estadísticas de población en situación de pobreza en la Comunidad de Madrid. "Ahora más que nunca es preciso contar con alternativas que permitan a las personas que se encuentran en los márgenes de la exclusión social recuperar sus vidas y resarcir sus derechos", apuntó.

LAS CIFRAS

21,6%

Madrileños

Estuvieron en riesgo de pobreza en 2021, cuando en 2020 eran el 16,8%

22,5%

Mujeres

El fenómeno afecta más a las madrileñas que a sus vecinos varones

46.500

Personas

Son las que en 2020 no estaban en riesgo de de exclusión y entraron en 2021



Autobús del Ingreso Mínimo Vital



Medidas para aligerar la factura de la luz

El Consejo de Ministros aprueba un decreto con el que amplía el número de ciudadanos que se podrán acoger a partir de ahora al bono social eléctrico

GENTE
@gentedigital

Rebajar la factura energética en un 40% ante la llegada del invierno. Ese es el objetivo del decreto aprobado esta semana por el Consejo de Ministros, que movilizará un total de 3.000 millones de euros procedentes de los Presupuestos Generales.

Uno de los puntos principales del nuevo texto es que se amplía el número de familias que se pueden benefi-

ciar de la condición de consumidor vulnerable. Hasta ahora tenían que ser hogares con ingresos anuales inferiores a los 18.000 euros, cifra que ahora se eleva hasta los 27.000. El Gobierno calcula que 1,5 millones de familias podrán ahorrar hasta un 40% gracias a los bonos sociales. La información sobre las condiciones y los trámites están en la web Bonosocial.gob.es.

Tarifa regulada

El decreto también afronta una de las situaciones que más se han denunciado en las últimas semanas, la de las comunidades de vecinos con calefacción central. A partir de ahora podrán acogerse a una tarifa regulada temporal con la que podrán obtener un ahorro que oscilará entre el 40% y el 50%. Para disfrutar de esta ayuda, las comunidades tendrán que cumplir con dos requisitos:

3.000

Millones
Es la cantidad que el Gobierno destinará a las nuevas medidas de ahorro

40%

Ahorro
Es lo que calcula el Ejecutivo que se puede rebajar la factura en algunos hogares



La vicepresidenta Teresa Ribera presenta las medidas

LA FACTURA ELÉCTRICA INCLUIRÁ AHORA NUEVA INFORMACIÓN

mantener al día la revisión de la caldera e instalar contadores digitales e individualizados antes del septiembre de 2023. Si no lo hacen, tendrán que devolver el dinero ahorrado.

Otro de los grandes cambios llegará en la propia factura de la luz. A partir del mes

que viene tendrá que incluir recomendaciones de ahorro y eficiencia energética con información sobre el impacto de las medidas implantadas por el Gobierno para rebajar el coste de la luz. En unos meses también figurará el consumo medio de nuestros vecinos.



For Fun

disfraces

(Mismos propietarios del antiguo Zentral Chinese)

ENCUENTRA EN FOR FUN TODO PARA TUS FIESTAS Y DISFRACES

Encuentra más de 30.000 disfraces, complementos, artículos de fiesta, platos, pelucas, etc.

Para Halloween, Carnaval, cumpleaños, fiestas y todo tipo de celebraciones.

TODOS LOS ARTÍCULOS DE

HALLOWEEN

-300%

OFERTA VÁLIDA HASTA EL 31/10/2022



ALCOBENDAS

91 315 92 26

Gratuito para clientes

Carretera de Fuencarral 76
(entrada por vía de servicio junto al puente peatonal que cruza a Carrefour)

Y además llevas un...

REGALO SORPRESA

Por cada 30€, 50€ o 100€ de compra.

¡Cuanto más compres, mejor será el regalo!



PREPARAMOS PEDIDOS PARA GRUPOS:

- Colegios
- Peñas
- Teatros
- Despedidas de soltero/a
- Comuniones...

Más surtido al mejor precio

Colmenar Viejo sigue trabajando en sus instalaciones deportivas

Ya han comenzado las obras en el campo de fútbol Alberto Ruiz, donde se va a mejorar el firme para sustituir el césped artificial ● Su licitación se vio afectada por el alza de los precios ● Además, han acabado las mejoras en el Lorenzo Rico

INFRAESTRUCTURAS

REDACCIÓN
@gentedigital

Dos de las instalaciones deportivas más importantes de Colmenar Viejo han sido protagonistas en las últimas actuaciones del Ayuntamiento de la localidad. Con apenas cinco días de diferencia, el Consistorio anunciaba el comienzo de obra de mejora del firme y cambio de césped artificial en los campos de fútbol Alberto Ruiz y la finalización de las pistas polideportivas exteriores del Complejo Deportivo Municipal Lorenzo Rico.

En el primer caso, el alcalde de Colmenar Viejo, Jorge García Díaz, y el concejal de Deporte, Jorge Domínguez Jiménez, pudieron conocer de primera mano el pasado viernes 14 de octubre el inicio de los trabajos en el Alberto Ruiz, unas labores que tuvieron que esperar a una segunda licitación por 539.055 euros tras quedar desierto hace unos meses el intento de contratación anterior por el alza de los precios de los materiales.

El propio concejal del ramo comentaba al respecto que "con esta obra hemos sufrido especialmente el alza



Visita del alcalde y el concejal de Deportes al Alberto Ruiz

de los precios, hemos tenido que ir agotando todas las vías que nos marcaba la legislación en el proceso de contratación anterior, que por sus fechas de inicio, justo antes del estallido de la pandemia, muy pronto dejó de ser viable para las empresas que hicieron ofertas más competitivas". Tras estos inconvenientes se han puesto en marcha unas labores que pasan por la excavación del subsuelo para eliminar los baches para después proceder a la sustitución del césped artificial. También se trabajará en la valla perimetral y en elementos del graderío.

Punto y final

Por otro lado, han llegado a su finalización las obras de mejora de las pistas polideportivas

LA INVERSIÓN EN EL CAMPO DE FÚTBOL ALBERTO RUIZ SUPERA LOS 530.000 EUROS

LAS PISTAS DEL LORENZO RICO CUENTAN CON UNA GRAN DEMANDA

vas exteriores del Complejo Deportivo Municipal Lorenzo Rico en las que se han invertido 15.330,70 euros. Allí se disputan las ligas locales de fútbol sala, con una gran demanda de los usuarios.

MÁS INFORMACIÓN

gentedigital.es

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

Más de 20 propuestas para centros de Secundaria

TRES CANTOS

GENTE

Con el objetivo de contribuir a la acción educativa de los centros desde el ámbito de la educación en valores y la educación no formal, el Ayuntamiento de Tres Cantos, a través de la Concejalía de Juventud, oferta 24 programas con actividades extracurriculares dirigidas a los jóvenes escolarizados en los centros de secundaria del municipio.

De esta forma se pondrán en marcha, en los centros educativos que lo soliciten, talleres con iniciativas emprendedoras, de habilidades sociales, de control de la ansiedad, de resolución de conflictos, para la formación de los alumnos en mediación entre iguales, así como la participación en campañas de sensibilización contra la violencia de género, de prevención de riesgos en el uso de las nuevas tecnologías y de prevención de drogas, entre otros.

Ejemplo

La carta de proyectos, que se encuentra disponible en la web del Ayuntamiento (web.trescantos.es), incluye el programa Agente Tutor, que se acercará a los centros, así como otras iniciativas de Seguridad Vial, culturales, para personas con discapacidad, de oratoria, de utilización del estudio de grabación municipal, de intercambios escolares o programas europeos.

La participación, clave en el Plan SAVIA

Este jueves tuvo lugar una nueva sesión ● El 69% de las acciones de mejora incluidas en el programa 2020-2025 ya se han ejecutado

TRES CANTOS

GENTE

La problemática de la Soledad No Deseada, la situación de la mujer mayor en Tres Cantos, el voluntariado para mayores y la comunicación municipal dirigida a este colectivo.

Estos fueron los ejes de la nueva sesión de acciones para el Plan SAVIA Tres Cantos, una jornada que tuvo lugar este jueves 20 en el Salón de Actos de Factoría Cultural.

Nuevos pasos

De este modo, el Plan SAVIA de Atención y Cuidado al Ma-



Presentación del plan

yor sigue avanzando, con la participación ciudadana como una de las grandes señas de identidad.

En 2021 se organizaron 10 grupos de debate en los que participaron 80 mayores tricantinos, así como técnicos y profesionales, que permitieron identificar las 110 acciones de mejora incluidas en el Plan SAVIA de Atención y Cuidado al Mayor 2020-2025, de las cuáles el 69% ya se han ejecutado.

Los ganaderos ya pueden solicitar sus ayudas

COLMENAR VIEJO

AGENCIAS

La Junta de Gobierno de Colmenar Viejo aprobó las bases para las ayudas al sector ganadero del municipio, que este año cuentan con una dotación presupuestaria de 200.000 euros y elevan la ayuda por cada animal vacuno/equino a 30 euros y a 6 eu-

ros por cada animal ovino/caprino. Dichas solicitudes se pueden presentar hasta el 14 de noviembre.

"Aportamos un granito de arena al gran esfuerzo que este sector está realizando. Ellos son la base de todo, los que día a día trabajan para producir alimentos indispensables en nuestra dieta", ha explicado la concejal de Economía, Isabel Álvarez Díaz.



Presentación de la candidatura tricantina

Tres Cantos, un referente también en el deporte

ACES la ha elegido como Ciudad Europea del Deporte 2023, un premio que será entregado el 6 de diciembre ● Este organismo destaca que la localidad "es un ejemplo en todas sus facetas"

GALARDÓN

REDACCIÓN
@gentedigital

Las sensaciones tras la visita realizada por el comité evaluador de ACES Europa a finales de septiembre ya eran tremendamente positivas, pero hubo que esperar hasta el pasado 14 de octubre para tener la confirmación definitiva: Tres Cantos ha sido ele-

gida como Ciudad Europea del Deporte 2023, un reconocimiento que tendrá lugar el 6 de diciembre en una gala en el Parlamento Europeo, en Bruselas.

El presidente y fundador de ACES Europe, Gian Francesco Lupattelli, envió una carta al alcalde de la localidad, Jesús Moreno, para comunicarle la buena noticia. "Tres Cantos es un ejemplo para el deporte en todas sus facetas, que coinciden con los valores de ACES Europe: la

ACES EUROPE PONE EN VALOR LAS POLÍTICAS Y PROGRAMAS DE LA LOCALIDAD

salud, la integración, la educación y el respeto", destacaba en su misiva Lupattelli, quien pone en valor las políticas deportivas del municipio, los programas y actividades que en él se desarrollan y le da la bienvenida a "la familia ACES Europa", solicitando su implicación como ciudad miembro de la misma.

"La mejor ciudad"

Nada más conocerse la noticia, el alcalde tricantino aseguraba que "este reconocimiento es de todos los tricantinos porque amamos el deporte y porque entre todos hemos hecho posible que seamos la mejor ciudad del deporte de toda Europa".

MÁS INFORMACIÓN

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

La Despensa de Madrid da más sabor a otra edición de la Subasta de Ganado

Los dos eventos se celebran este fin de semana en el Centro de Transferencia

COLMENAR VIEJO

E.P.

La Despensa de Madrid, el Mercado Itinerante de Alimentos de la Comunidad de Madrid, que este año celebra su décima edición, vuelve a Colmenar Viejo este fin de semana coincidiendo con la LXXXV Subasta Nacional de Ganado Selecto, teniendo lugar ambos en el Centro de Transferencia Tecnológica.

El mercado cuenta con 15 carpas individuales donde los visitantes conocerán directamente de manos de los productores la variedad de alimentos elaborados o cultiva-



Subasta de Ganado

dos en la Comunidad de Madrid. El acceso libre al público será viernes y sábado de 10 a 20 horas y el domingo de 10 a 17. El domingo tendrá lugar la entrega de premios de la subasta y del concurso morfológico.

Un desfile para cerrar la Semana Intercultural

TRES CANTOS

GENTE

Desde el pasado lunes 17, Tres Cantos celebra su Semana Intercultural, un evento que tiene como objetivo poner en valor la riqueza y diversidad de las distintas nacionalidades que conviven en el municipio. Tras varios días de actividades, el colofón lle-

gará este domingo 23 a las 12 horas en la avenida de Colmenar, con un desfile que llegará hasta la Plaza del Ayuntamiento y en el que, junto a 15 grupos folclóricos invitados, podrán participar todos aquellos vecinos que se vistan con los trajes típicos de su país o región. Más de 450 personas confirmadas representarán a países como Bolivia, China o Ucrania.

Cuidamos de tu salud, **ahora aún más**

FUTURE

ALGUNOS DE NUESTROS TRATAMIENTOS:
Endodoncia • Prótesis • Periodoncia y cirugía • Odontopediatria

ESPECIALISTAS EN:
Implantología • Odontología estética • Ortodoncia niños y adultos

MÁXIMA PROTECCIÓN ANTICOVID

- Control de temperatura
- Desinfección del espacio
- Sello sistema de seguridad
- Dama
- Risko Ultra/Almas
- Purificación Hepa

PROTECCIÓN 30 MESES SIN INTERÉS

Tu clínica dental de confianza en **Tres Cantos**: Avenida de los Labradores, 7 • www.futuredental.es • Teléfono 915 03 59 57



Imagen de un amistoso entre Atlético y Madrid CFF este pasado mes de agosto. ÁLVARO CAMPO / AT. MADRID

FÚTBOL | LIGA F

Baile de aspirantes en Alcalá de Henares

Atlético de Madrid y Madrid CFF cruzan sus caminos en plena persecución al líder, el Barça • El Real Madrid también tendrá un enfrentamiento con un rival directo, el Levante, a pocos días de un partido clave con el PSG en la Champions League

F. QUIRÓS
francisco@gentedigital.es

Con 30 jornadas en su haber, la Liga F es una auténtica carrera de fondo, aunque por el momento los tres equipos

madrileños están firmando un arranque de curso que genera ilusión entre sus aficionados. El Barça no está alterando el guion previsto y encabeza la clasificación con pleno de victorias en las cuatro fechas celebradas hasta ahora,

ATLÉTICO Y
MADRID CFF SE
DESQUITARON DE
SUS PRIMERAS
DERROTAS

pero tiene a un importante grupo de equipos por detrás esperando un tropiezo. En ese vagón aparecen Atlético de Madrid y Madrid CFF, protagonistas de un derbi este sábado 22 (12 horas) en la Ciudad Deportiva rojiblanca de Alcalá de Henares. Ambos equipos están igualados a 9 puntos y llegan a esta cita tras darse un buen baño de autostima ante el Sporting de Huelva (5-0) y el Real Betis (4-0), respectivamente. Se da la curiosa circunstancia de que tanto el Atlético como el Madrid CFF llegaban a esa cuarta jornada después de encajar sus primeras derrotas de la temporada ante el Levante (2-1) y el propio Barça (7-0).

Hablando de goles, el derbi de Alcalá de Henares puede tener mucho picante en el juego ofensivo a tenor de la lista de máximas anotadoras.

Aijbade y Ludmila están entre las primeras clasificadas al haber anotado 4 'dianas', un registro que también comparte Racheal Kundananji, la delantera que está haciendo olvidar la gran huella que dejó Geysel Ferreira en el Madrid CFF.

Piedra de toque

También puede presumir de poderío goleador un Real Madrid que cuenta sus partidos por victorias, a la espera de disputar a inicios de noviembre el encuentro que tiene aplazado con el Granada. Un poco antes, este domingo (11 horas), tendrá un examen de altura ante el Levante, un equipo que actualmente es segundo en la clasificación.

No será la única cita clave de la semana para las jugadoras que entrena Alberto Toril. El miércoles (18:45) recibe en Champions al PSG.

FÚTBOL | TERCERA RFEF

Una jornada para clarificar los puestos de privilegio

F. Q.

La séptima jornada del Grupo 7 de Tercera Federación se presenta con muchos puntos de atención, toda vez que cuatro de los cinco primeros clasificados protagonizaron dos enfrentamientos directos. Uno de ellos se vivirá este domingo (12 horas) en Cobena, donde el líder, el Ursaria, tratará de dar otro golpe de autoridad en su choque con un Trival Valderas que es cuarto. Pase lo que pase en ese partido, el Ursaria seguirá como líder, ya que tiene cuatro puntos de ventaja respecto a su inmediato perseguidor, el RSC Internacional.

En el tercer peldaño aparece el Getafe B, que perdió algo de comba respecto al líder tras dejarse dos puntos en casa con el Collado Villalba (1-1). Este domingo (12 horas) visita El Soto, feudo de un Móstoles URJC que cierra actualmente la zona de 'play-off' de ascenso, tras encajar su segunda derrota de la temporada con el Fuenlabrada Promesas.

En horas bajas

Respecto a la zona baja, sigue llamando la atención el mal momento del Alcalá, que ya ha cambiado de técnico, y de Las Rozas, un equipo con una plantilla diseñada para objetivos mucho más ambiciosos. Este domingo ambos equipos jugarán como locales frente al Galapagar y al filial del Rayo Vallecano, respectivamente.

FÚTBOL | PRIMERA RFEF

El Sanse echa el candado a su portería

El equipo de Luis Ayllón sigue escalando puestos tras su triunfo ante el Linense

F. Q.

A mediados de septiembre, con solo cuatro jornadas disputadas, la Unión Deportiva San Sebastián de los Reyes daba motivos para que sus

aficionados vieran el vaso medio lleno o medio vacío. Dos derrotas y otras tantas victorias dejaban al equipo de Luis Ayllón en la zona templada de la tabla, una situación que ha variado positivamente en el último mes, con un botín de 10 puntos sobre 12 posibles. El triunfo en el campo de la Balompédica Linense deja al Sanse en la cuarta posi-

ción, ampliando una racha de imbatibilidad que ya supera los 270 minutos.

Este domingo (12 horas), nueva cita en Matapiñonera para recibir al Unionistas.

Creciendo

Al borde de esa zona de 'play-off' se encuentran Alcorcón y Castilla, antes de medirse al Ceuta y al Deportivo de La

Coruña, respectivamente, aunque en lo que a los intereses madrileños se refiere destaca el derbi de este sábado (19 horas) en el Cerro del Espino entre Rayo Majadahonda y Fuenlabrada. Los locales tomaron aire en Talavera tras firmar su primera victoria del curso (0-2), mientras que los azulones superaban al Badajoz con idéntico resultado.



El Sanse selló su tercer triunfo consecutivo



BALONCESTO | LIGA ENDESA

La prueba del algodón en Zaragoza y Vitoria

Carplus Fuenlabrada y Real Madrid afrontan sendas salidas ante dos históricos de la Liga

F. Q. SORIANO
francisco@gentedigital.es

A la cuarta llegó la vencida. El Carplus Fuenlabrada volvió a hacer bueno el dicho de 'entrenador nuevo, victoria segura' al imponerse por 83-77 al Real Betis, un triunfo que le sirve para escapar de los puestos bajos de la tabla y, además, tomar ventaja respecto a un rival directo de cara al hipotético 'average' particular.

Ahora llega el momento de dar continuidad a esa mejoría, un reto que pasa por llevarse la victoria este sábado (20:45 horas) de la pista del Casademont Zaragoza, uno de los dos equipos (junto al Bàsquet Girona) que aún no conoce la victoria. Buen momento, por tanto, para que el Carplus Fuenlabrada siga con su escalada en la clasificación.

Cal y arena

También actuará como visitante el Real Madrid, aunque en su caso la cita tendrá lugar este domingo (19:15 horas). Será en el Buesa Arena donde los hombres de Chus Ma-



El Carplus Fuenlabrada sumó su primer triunfo del curso

20

Kromah, decisivo: El alero del Fuenlabrada firmó su mejor partido del curso, con 20 puntos anotados

teo se vean las caras con un Cazoo Baskonia que se está mostrando muy irregular, con dos triunfos y dos derrotas en su casillero. Esas cifras contrastan con la solidez que

está mostrando el Real Madrid, que se sobrepuso de su derrota en el Palau en la Euroliga para ganar al Joventut de Badalona y seguir así la estela del Lenovo Tenerife.

De cara a este intenso duelo en tierras vitorianas puede jugar un papel clave la profundidad de banquillo, ya que baskonistas y madridistas vendrán de jugar entre semana dos jornadas de Euroliga, la última de ellas este mismo viernes ante Olympiacos y Estrella Roja.

EN BREVE

WATERPOLO | DIV. HONOR FEM.

El CDN Boadilla se estrena como local

Después de inaugurar la temporada con una derrota en la piscina del potente Astralpool CN Sabadell, el CDN Boadilla se estrena ante su público este sábado (15:30). Su rival será el Mataró.

HOCKEY HIERBA | LIGA MGS

Club de Campo y Sanse, en cabeza

Los dos equipos madrileños de la Primera masculina ocupan las primeras plazas de la tabla, a la espera de qué resultados obtengan este domingo: Club de Campo-Taburiente y RS Tenis-Sanse Complutense.



Triunfo del Alcobendas

VOLEIBOL | LIGA IBERDROLA

En busca de la segunda victoria

Después de tres jornadas disputadas, el Depol Feel Alcobendas y el Madrid Chamberí TotalEnergies suman los mismos puntos (3). Esta jornada visitan al CV Tenerife y al CV Sayre, respectivamente.



Imagen del año pasado

ATLETISMO | 58 EDICIÓN

La San Silvestre mantiene su tirón

Este martes se han abierto las inscripciones para la carrera internacional • La prueba popular supera los 15.000 participantes en una semana

GENTE

A poco más de dos meses para su celebración, la San Silvestre Vallecana continúa con su particular cuenta atrás. Este pasado martes 18 se abrieron las inscripciones para la prueba internacional, una carrera para la que se debe acreditar una marca en un 10k inferior a 39 minutos en hombres y 45 en mujeres. Como en años anteriores, también es posible acreditar tiempo mediante medias maratones o maratones.

Por otro lado, tras solo una semana con las inscripciones abiertas, la prueba popular de la Nationale-Nederlanden San Silvestre Vallecana ya lleva más de 15.000 de sus dorsales vendidos. Pensando en esa cita, la semana pasada se realizó el primero de los retos con un entrenamiento virtual de 5 kilómetros y próximamente se celebrarán más experiencias, retos y eventos a los que solo podrán acceder los inscritos a la 'mejor 10k del mundo'.

BALONCESTO | LEB ORO

Melilla examina la mejoría del 'Estu'

El conjunto colegial visita la cancha del décimo clasificado tras encadenar dos victorias

• Lleida, Andorra y Palencia encabezan la tabla

F. Q.
Tras el tropiezo inicial en la pista del ICG Força Lleida, el Movistar Estudiantes ha ido enderezando su rumbo en la

LEB Oro, hasta situarse en la séptima posición con un balance de dos triunfos y una derrota. Ahora el objetivo es seguir la estela del trío de ca-



Kevin Larsen

beza conformado por Mora-Banc Andorra, Zunder Palencia y el propio ICG Força Lleida, tres conjuntos que han sido capaces de ganar todos sus encuentros.

Incógnita

La próxima cita liguera del Movistar Estudiantes tendrá lugar este domingo 23 (12:30 horas) en la pista del Melilla Sport Capital, un equipo que es décimo en la clasificación (1-2) tras su derrota reciente ante el ICG Força Lleida por 91-83. Como local, superó al Juaristi por 95-69.

RUGBY | LIGA IBERDROLA

El liderato en juego en el Valle del Arcipreste

GENTE

Tras una semana de paréntesis, la Liga Iberdrola de rugby retoma su actividad con la celebración de la tercera jornada, una fecha en la que destaca el encuentro que medirá al líder, el CR Majadahonda, con el tercer clasificado, el Crealia El Salvador. Ambos

equipos han solventado con triunfos sus dos partidos previos, aunque las majariegas cuentan con un punto más gracias al bonus ofensivo. La cita tendrá lugar este domingo (12:30 horas) en el Valle del Arcipreste. Además, Residencia Rialta-Pozuelo y Corvea Cocos-Cisneros.

Como cada viernes, la oferta de la cartelera cinematográfica se renueva con estrenos como el de 'La piel del tambor'. La adaptación de la popular novela de Arturo Pérez-Reverte, dirigida por el colombiano Sergio Dow, cuenta con un amplio reparto de proyección internacional, incluyendo a Rodolfo Sancho. Hablamos con el actor madrileño de este trabajo y de su amplia trayectoria en cine y televisión.

¿Cómo se viven las horas previas al estreno, hay nervios o la experiencia ayuda a atenuar esa sensación?

No estoy muy nervioso, no hay esa tensión, pero sí una expectativa de ver cómo reacciona el público. Es cierto que la gente que la ha visto ha dejado buenas críticas, a Arturo Pérez-Reverte le ha gustado mucho, dice que es la mejor adaptación de una novela suya. Todo esto te tranquiliza, lógicamente, pero el lunes posterior al estreno miraré cómo han ido las cifras. Siempre es más satisfactorio cuando las cosas van bien.

Imagino que esa valoración de Arturo Pérez-Reverte ya supone un respaldo a vuestro trabajo.

Exactamente. Que diga, con todas las películas que se han hecho basadas en sus novelas, que es la mejor que ha visto, ya es una tranquilidad. Lo que él ve es que su novela está bien reflejada en la película, que los personajes son los que había imaginado. Eso, como actor, es muy satisfactorio. Ya sabemos cómo es esto, el sector audiovisual es una lotería, nunca sabes dónde está el éxito y, si lo supiéramos, perdería su gracia.

¿Cómo ha sido la experiencia de rodar en inglés?

Tengo la suerte de haber estudiado en un colegio británico, aunque obviamente no tengo el idioma tan fresco como cuando lo estaba estudiando. Ya había rodado dos películas previamente en inglés. Mi experiencia es que tardo un poco más en memorizar los textos, pero una vez que están integrados el trabajo es igual. Si fuera otro tipo de personaje, que te permite improvisar, quizás sí se complicaría un poco más.

El hecho de haber rodado la película en inglés, ¿puede abrirte puertas al otro lado del Atlántico?

Normalmente todo trabajo bien hecho te acaba trayendo más trabajo, pero de ahí a que sea internacional o no es muy relativo, depende de la repercusión de la película. Tengo comprobado que, si estás en un éxito, da igual que sea un papel de dos frases. Por contra, he hecho películas de protagonista total que no han tenido repercusión.

Tu personaje, Pencho Gavira, es un tipo muy ambicioso y que carece de escrúpulos. ¿Se puede llegar a odiar a alguien al que interpretas?

Es difícil. Los actores tendemos a defender a nuestros personajes e incluso justificarlos. No le he odiado porque me lo



REVOLUCIÓN:
Rodolfo Sancho valora "la evolución brutal" que ha experimentado del sector en estos años

RODOLFO SANCHO

"En el mundo audiovisual no sabes dónde está el éxito"

El actor madrileño da vida a Pencho Gavira, uno de los personajes de la adaptación cinematográfica de 'La piel del tambor' ● Dentro de su trayectoria destacan títulos como 'El ministerio del tiempo', 'Isabel' o 'La señora'

ENTREVISTA DE FRANCISCO QUIRÓS SORIANO (@FranciscoQuiros)

"RECUERDO LA ÉPOCA DE 'AL SALIR DE CLASE' CON MUCHO CARIÑO, FUE UNA ESCUELA BRUTAL"

"EL PERSONAJE MÁS COMPLEJO QUE HE INTERPRETADO ES FERNANDO EL CATÓLICO"

he pasado muy bien, pero entiendo que si te pones desde el prisma del espectador, sí, es un tipo odioso. Iba a decir que es un tipo muy de hoy en día, pero por desgracia la historia de la humanidad está llena de ejemplos, la corrupción siempre ha existido.

Se han cumplido 25 años del estreno de 'Al salir de clase'. ¿Qué recuerdos guardas de aquella etapa?

Como tengo muy metido en la cabeza el hecho de interpretar, de estar en el presente, no soy una persona especialmen-

te nostálgica. Lo recuerdo con muchísimo cariño, tengo muchos amigos de aquella época. También me recuerdo a mí mismo con cariño, tenía 21 años y toda la inocencia. Fue una escuela brutal, me tiré casi tres años, día a día aprendiendo textos y enfrentándote a la cámara, es un aprendizaje que no tiene precio.

¿Hay algún trabajo que recuerdes con especial orgullo por su complejidad?

Todos los personajes los recuerdo con muchísimo cariño, los llevo en el corazón. En relación a la complejidad, me quedo con Fernando, de la serie 'Isabel'. Fue complicado, tuve que estar tres años muy encima de ello, estudié muchísimo, los textos en ese español más antiguo... Además, era un personaje muy complejo en sí mismo, era un amante de su familia, sonreía en ese entorno, pero se daba la vuelta y te mandaba a la hoguera. Lo definía como el simpático tirano. Me trajo muchas alegrías personales en cuanto a premios y reconocimientos.

Mirando al futuro, ¿hay algún registro en el que te gustaría probar suerte?

Como he dicho antes, vivo mucho el presente. Me dejo sorprender por lo que viene porque siempre son sorpresas en positivo. Lo que me está pasando en los dos últimos dos años es que me estoy hinchando a hacer malos. Esto también es un regalo, son personajes internamente muy complejos.



AGENDA CULTURAL | EVENTOS EN LA REGIÓN



LA OSCURA (Y CRUDA) REALIDAD: '400 días sin luz' es la historia y el mapa de un barrio. También es el relato de Wafa y de su familia que viven en ese lugar rodeadas de muchas familias más. Esta historia será un mapa de todas las personas que viven y han vivido en La Cañada Real, porque este lugar contiene años de sueños, de huertas y de pájaros. Después de quedar-se sin luz, todos ellos dejarán de vivir y comenzará una lucha por sobrevivir.

MADRID >> Teatro Valle-Inclán - Sala Francisco Nieva | De martes a domingo, hasta el 13 de noviembre | Precio: 25 euros



EL TERRORISMO, DESDE OTRO 'PRISMA': El Teatro Buero Vallejo acoge 'Prisma', pieza creada por Metamorphosis Dance para el Centro Memorial de las Víctimas del Terrorismo de Vitoria-Gasteiz, una aproximación artística a las víctimas del terrorismo de un modo universal.

ALCORCÓN >> Teatro Buero Vallejo | Sábado 22, 20 horas | Precio: 8-12 euros



EL HUMOR NO DESAFINA: 'The Royal Gag Orchestra' es un espectáculo cómico musical donde se dan cita Yllana y las productoras Sing_Us y Showprime para crear un original concierto-espectáculo de música clásica. Todo ello de manera interactiva hacia el público.

TRES CANTOS >> Teatro Municipal | Sábado 22, 19 horas | Precio: 10-12 euros



UN CUMPLEAÑOS MUY DIFERENTE: 'Beautiful stranger', de la compañía La Caja Flotante, es una comedia existencial, que sitúa al espectador entre la realidad y la ficción, y reflexiona sobre las múltiples identidades que habitan en una sola persona.

COSLADA >> Teatro Municipal | Sábado 22, 19 horas | Precio: 12 euros

SHANGÓ BAILA, MÁS ARTE CON ACENTO CUBANO

'Lo real maravilloso' es un espectáculo donde 18 bailarines muestran una visión personal del mundo.

COLMENAR VIEJO >> Auditorio Municipal | Sábado 22, 20 hrs | 6-9 €

EL FLAMENCO TAMBIÉN OFRECE INTIMIDAD

'Canciones al oído', el nuevo espectáculo de Sandra Carrasco y José Luis Montón, es una propuesta intimista.

POZUELO DE ALARCÓN >> MIRA Teatro | Sábado 22, 19:30 | 15 euros



UN CLÁSICO DE LA ÓPERA: La compañía lírica L'Operamore ofrece una versión de 'Rigoletto' de Verdi. Formada por 55 profesionales de reconocida trayectoria, ofrece una dirección escénica moderna y dinámica, sin perder la esencia de la obra original.

SS. REYES >> Teatro Adolfo Marsillach | Sábado 22, 20 horas | Precio: 25 euros

UN ESTRÉS PARA QUEDARSE A CUADROS

MuestraG - Al Alba Teatro pone la mirada en la frenética actividad diaria y el escaso espacio para la reflexión.

GETAFE >> Centro Cívico | Sábado 22, 18 hrs | Entrada libre

UN BUEN HOMENAJE A JOSÉ HIERRO

La Biblioteca Nacional acoge un centenar de obras en homenaje al poeta con motivo del centenario de su nacimiento.

MADRID >> Biblioteca Nacional | Hasta el 22 de enero | Gratuito



DISTANCIA:
Los estudios revelan que los beneficios se alcanzan recorriendo unos 6 kilómetros al día

lizó un estudio con más de 16.000 mujeres mayores de 71 años. Después de un seguimiento durante cuatro años, constataron que las que andaban 4.400 pasos diarios tenían un 40% menos de probabilidades de morir de manera prematura con respecto a las que caminaban 2.200. Las que llegaban hasta los 7.500 reducían el porcentaje aún más. Además, otra conclusión del estudio fue que no

LA CREENCIA
SE REMONTA
A LOS JUEGOS
OLÍMPICOS DE
TOKIO DE 1964

VIDA SALUDABLE | EJERCICIO MODERADO

Los 10.000 pasos diarios: entre el mito y la realidad

Caminar a diario reduce el riesgo de enfermedades como la diabetes, la hipertensión y la obesidad

● La OMS recomienda abandonar el sedentarismo, pero no indica cantidad mínima de kilómetros diarios

POR D. NEBREDÁ (@dnebreda)

En el imaginario colectivo tenemos una afirmación que nadie discute: para estar sanos debemos caminar 10.000 pasos diarios. Bien es cierto que la Organización Mundial de la Salud insta a toda la población a abandonar el sedentarismo, pero en ninguna de sus recomendaciones se especifica el número concreto de pasos que debe ca-

minar una persona de manera diaria.

Este mito se remonta a los Juegos Olímpicos de Tokio de 1964. La empresa Yamax diseñó un metro de 10.000 pasos y alentó a la población a caminarlos todos los días. Sin embargo, la epidemióloga I-Min Lee, profesora de la Universidad de Harvard, rea-



Dispositivos rastreadores: Hoy en día no hace falta contar los pasos con la mente. Existen diversos aparatos de muñeca, como relojes inteligentes y FitBit que lo hacen de manera automática. Además, la mayoría de móviles incorporan esta función

había una mayor mejoría a partir de los 8.000 pasos.

Protección

El mayor beneficio de caminar se traduce en un descenso en el riesgo de enfermedades crónicas comunes como diabetes, hipertensión, obesidad y apnea del sueño. Así lo corroboran los científicos del Centro Médico de la Universidad de Vanderbilt en EEUU. Según el estudio que realizaron entre el 30 de mayo de 2018 y el 1 de abril de 2021, donde rastrearon los pasos de 6.000 personas, caminar alrededor de 8.000 pasos diarios, alrededor de 6,4 kilómetros, aumenta la protección o se reduce el riesgo de obesidad, apnea del sueño, enfermedad por reflujo gastroesofágico y el trastorno depresivo mayor. Asimismo, las personas con sobrepeso pueden reducir su riesgo de volverse obesas en un 64 por ciento si aumentan sus pasos diarios de 6.000 a 11.000.

ENFERMEDADES INFECCIOSAS | AVANCE DE CONTAGIOS

Europa ya contabiliza más de 25.000 casos de viruela del mono

España encabeza el ranking europeo con 7.277 personas contagiadas

GENTE

Europa ya ha contabilizado 25.177 casos de viruela del mono, lo que suponen 204 más que la semana pasada (24.973), según los datos a 18 de octubre del Centro Eu-

ropeo para el Control y la Prevención de Enfermedades (ECDC, por sus siglas en inglés) y la Oficina Regional para Europa de la Organización Mundial de la Salud (OMS). De acuerdo con el informe de ECDC y OMS, publicado este miércoles, hasta el momento se han producido en Europa 736 hospitalizaciones, el 6% del total de casos diagnosticados. De ellos,



La viruela del mono sigue presente

247 requirieron atención clínica. Cinco personas han necesitado ingreso en unidad de cuidados intensivos y cuatro han fallecido. España sigue liderando el ranking de casos en Europa, con 7.277, por delante de Francia (4.084), Reino Unido (3.686), Alemania (3.651), Países Bajos (1.226) y Portugal (940)

Antiviral

Ante esto, la Unión Europea ha comprado más de 10.000 dosis de Tecovirimat, el antiviral de la farmacéutica Meridian/Siga contra la viruela del mono. Con esta compra, Bruselas quiere ayudar a los

estados miembro a afrontar las "necesidades urgentes" de los pacientes y que se suma a las más de 330.000 vacunas repartidas ya entre los países de la UE.

El comisario de Gestión de Crisis, Janez Lenarcic ha advertido de que la viruela del mono es una de las "amenazas prioritarias" a las que hacer frente desde las reservas estratégicas de la Unión Europea, mediante el instrumento bautizado como 'rescueEU', y ha explicado que el reparto de los antivirales entre estados miembros se hará "en función de la urgencia de sus necesidades".



MURPROTEC

Tratamientos definitivos contra la humedad

Cuidando de tu hogar, cuidamos de ti
**Cuando tu casa y tú vivís
100% sin humedades,
os cambia la cara**



CONDENSACIÓN



CAPILARIDAD



FILTRACIONES



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



Empresa líder del sector con certificación ISO 9001

Más de **65** AÑOS DE EXPERIENCIA DESDE 1954



Solicita tu diagnóstico gratuito, personalizado, in situ y sin compromiso

900 30 11 30

www.murprotec.es

SUSANA FORTES

“Es fascinante cómo la memoria selectiva nos ayuda a sobrevivir”

La escritora gallega afronta este asunto en su última novela, ‘Nada que perder’, cuya trama gira en torno a la trágica desaparición de dos niños en una zona rural

ENTREVISTA DE F. Q. SORIANO (@FranciscoQuiros) | FOTO DE CORINA ARRANZ

Como reza su subtítulo, ‘La verdad es escurridiza. Persíguela con cautela’. Ese es uno de los avisos a los que se enfrenta el lector cuando aborda ‘Nada que perder’ (editorial Planeta), la nueva novela de Susana Fortes. Se trata de un ‘thriller’ trepidante a partir de la desaparición de unos niños en una zona rural de Galicia, un lugar que conoce como la palma de su mano: “Yo me crié en Galicia, así que la novela es muy del Atlántico. La zona del estuario en la desembocadura del Miño es un paisaje imponente, también es la frontera con Portugal, y ahí, en las fronteras, siempre pasan cosas. Me daba mucho juego”, expone. A partir de estos ingredientes, la escritora construye esta “novela de intriga en la que el paisaje y el paisanaje, esta forma de ser que tenemos los gallegos, esa ambigüedad”, son elementos protagonistas, así como “la propia costa gallega, que es muy sinuosa, también de alguna forma es una metáfora”.

El punto de partida de ‘Nada que perder’ es la trágica desaparición de dos niños, un hecho al que Blanca, su protagonista y superviviente del suceso, se deberá enfrentar años después. A través de sus vivencias, el lector no solo se puede sumergir en una trama ágil y efectiva sino que, además, puede comprobar la complejidad del funcionamiento de la memoria humana. “Cuando empecé a escribir este libro, entre los recortes de prensa que manejaba estaba una entrevista a un neurólogo, Oliver Sacks, que hablaba de la memoria y de sus mecanismos, sobre cómo se digieren los traumas. Sabía que en esa entrevista había algo esencial para mi novela”, recuerda la escritora, quien reconoce que esa visión también “hay algo de indagación propia, todos hemos podido comprobar que la memoria tiene retazos, funciona como por pinceladas impresionistas: a veces



INTRAHISTORIA
Reivindicación de los ‘thriller’ españoles

En el ámbito de la literatura, cuando se habla de ‘thriller’ muchos lectores se imaginan obras procedentes de países nórdicos. Sin embargo, ‘Nada que perder’ es otro ejemplo de las grandes novelas con sello nacional: “Creo que aquí en España se hacen cosas muy buenas. Tengo muchos elementos de conexión con Domingo Villar, era un maestro absoluto, su última novela me gustó especialmente. Esta novela no es un ‘thriller’ tan metódico como el que se suele hacer en los países nórdicos, es más intimista”, define Fortes.

Para dar forma a ‘Nada que perder’, la escritora gallega se apoyó en la voz en primera persona, un sello de identidad de un ‘thriller’ que conecta desde el primer momento con el lector.



MAPA FAMILIAR:
 Parte de la trama se desarrolla en Copenhague. “Quería un lugar que yo hubiera pateado”, argumenta.

“LA COSTA GALLEGA ES MUY SINUOSA, UNA METÁFORA DE LA PROPIA NOVELA”

“FUE CLAVE LA LECTURA DE UNA ENTREVISTA AL NEURÓLOGO OLIVER SACKS”

un olor, un color o una frase nos trasladan a una etapa concreta de nuestra vida. Me parece fascinante ese mecanismo de supervivencia, la memoria es selectiva para ayudarnos a sobrevivir, hay cosas que borra y otras que fija”.

Ambiente rural

El regreso de Blanca conllevará que se enfrente de nuevo al pueblo de As Covas y su atmósfera peculiar. En palabras de Susana Fortes, “hay muchos silencios, no solo respecto al pasado reciente, con el tema del narcotráfico, sino también de la Guerra Civil. Todo ello crea un magma muy necesario para la trama”.

“EN LOS PUEBLOS EL AMBIENTE SE ENRARECE ANTES QUE EN LAS CIUDADES”

“QUERÍA HACER UNA CRÍTICA AL PERIODISMO DE CARNAZA Y SENSACIONALISTA”

En relación a esto, la autora diferencia entre la ciudad, “donde la gente va a su bola, se dispersa mucho más, para bien y para mal”, y los pueblos, “donde los mecanismos de solidaridad funcionan mejor”. “El ambiente en los sitios pequeños se enrarece antes que en los espacios más abiertos. Hay más cuentas pendientes, más venganzas, envidias y derrotas”, expone.

Todos esos temas confluyen en ‘Nada que perder’, una novela muy recomendable que se va resolviendo a partir del tesón de Lois Lobo, un personaje que sirve para que “hacer una crítica a ese periodismo sensacionalista, de carnaza”.

