

PARLA | PINTO | VALDEMORO

MUYFAN | ENTREVISTA | PÁG. 12

"No he aborrecido ninguna canción mía"

Miguel Campello publica este viernes 3 su nuevo álbum, 'Noche y día', que presentará en Madrid el 11 de marzo



Accidente en la Comunidad de Madrid

ACTUALIDAD | PÁG. 3

Las muertes en carretera se redujeron en 2022 en la región

Un total de 70 personas perdieron la vida en las vías interurbanas madrileñas durante el año pasado, un descenso importante respecto a los 90 muertos de 2019 ● El 97% de los accidentes mortales se debieron a errores humanos

TRANSPORTES | PÁG. 4

Suben las ventas de abonos por el descuento

Los títulos de transporte tendrán una rebaja del 60% hasta el próximo 30 de junio



ECONOMÍA | PÁG. 8

Un espacio para lanzar una empresa

El Instituto para la promoción Económica y el Empleo en Alcorcón (Imepe) ha lanzado un nuevo espacio de 'coworking' para los emprendedores ● El objetivo es ofrecer un infraestructura básica a las personas que están poniendo en marcha una empresa y no tienen sede física



DEPORTES | PÁG. 10

Más que tres puntos para huir de la quema

El Grupo 7 de Tercera Federación afronta una jornada que puede ser clave en la carrera por la permanencia ● Habrá tres enfrentamientos directos entre equipos de la zona baja

LA FRASE

"Al PSOE le están temblando las piernas por la presión del PP"

Ione Belarra

La ministra se pronunció sobre la ley del 'Solo sí es sí' y acusó a algunos jueces de tener "mirada machista y patriarcal".



LA CIFRA

8%

Un salario menos mínimo

El Gobierno central ha acordado con los sindicatos la subida del 8% del Salario Mínimo Interprofesional, para situarlo en 1.080 euros.

EL PERSONAJE



A la espera de la Justicia

PP, Cs y Vox han decidido mantener a Plácido Domingo el reconocimiento de Hijo Predilecto de Madrid hasta que no haya una sentencia de condena.

EDITA:
GENTE EN MADRID, S.L.

EDITOR:
FERNANDO IBÁÑEZ

COORDINADORES
DE REDACCIÓN:
FRANCISCO QUIRÓS
JAIME DOMÍNGUEZ

FOTOGRAFÍA:
CARLA FLECHA

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@gentemadrid.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



Martínez-Almeida y Begoña Villacís

EL APUNTE

Ciudadanos, en busca de su media naranja

Aunque oficialmente no haya empezado, la próxima campaña electoral se hace latente en cada decisión o movimiento político, un torrente de rumorología al que no es ajeno el Ayuntamiento de Madrid. La crisis interna que vive Ciudadanos, con la pérdida de confianza entre el electorado como telón de fondo, puede poner punto y final a una trayectoria que, justo cuatro años atrás, pintaba muy diferente. La formación naranja se asomaba como una alternativa para el bipartidismo, gracias a posiciones clave en la formación de varios gobiernos locales y autonómicos. Desde la fallida moción de censura en la Región de Murcia el escenario es bien distinto.

Ciudadanos parece estar rodando la secuela de la película que en su día protagonizó UPyD. Por eso no extrañaría que Begoña Villacís decidiera seguir los pasos de su excompañero Toni Cantó, un movimiento que interesa a todas las partes salvo, claro está, a su actual partido. Sin embargo, ya sea por las palabras de rechazo de Ayuso o por las acusaciones desde Ciudadanos, la todavía vicealcaldesa ha decidido no cambiar de acera. El tiempo y los votos dirán si el PP se ha asegurado con toda esta marejada un gobierno en solitario o, por el contrario, tendrá que sentarse en la mesa de Vox.

LA FOTO DE LA SEMANA



Nuevo golpe policial al narcotráfico

La 'operación Ramo' se ha saldado con la incautación de 620 kilos de cocaína y 38 detenciones tras los 37 registros efectuados en las provincias de Jaén, Toledo, Ciudad Real, Albacete y la Comunidad de Madrid. La droga estaba oculta en el cartonaje de cajas de fruta desde América latina.

EL SEMÁFORO



La escasez que duele a muchos pacientes

Las incidencias en el suministro de medicamentos aumentaron durante 2022 en un 150 por ciento, afectando a un total de 403 presentaciones, según Colegios Farmacéuticos.



La peor digestión de Casa Dani

Un brote de salmonelosis ha obligado al cierre temporal del restaurante madrileño. Al cierre de esta edición había 59 afectados, seis ingresos hospitalarios y un paciente en UCI.



Sorogoyen sigue alimentando a la bestia

La polémica gala de los Premios Feroz dejó, además de un escándalo por presuntos abusos sexuales, un nuevo éxito para el director madrileño, con varios galardones por 'As bestias'.



@gentedigital



Accidente de tráfico en la Comunidad de Madrid

Menos muertos en las carreteras madrileñas

El número de fallecidos se redujo en 2022 un 22% respecto a 2019, el último año antes de la pandemia ● En un 97% se deben a errores humanos y solo un 1% al estado de la vía

GENTE
@gentedigital

La mortalidad en las carreteras madrileñas bajó en más de un 22% durante 2022 respecto a 2019 con 63 accidentes mortales y 70 fallecidos, lo

que supone una cifra de 20 muertos menos que en el periodo prepandémico.

Así lo detalló la delegada del Gobierno en la Comunidad de Madrid, Mercedes González, en una rueda de prensa ofrecida tras la celebración de la Comisión Auto-

70

Personas
Son las que perdieron la vida el año pasado en las vías interurbanas

nómica de Tráfico y Seguridad Vial en la que se hizo un balance de las cifras en comparación con 2019 y donde destacó que "la mejor receta contra los accidentes mortales es una mayor educación vial".

Cifras

En 2022, hubo en las carreteras interurbanas de la Comunidad de Madrid un total de 63 accidentes mortales que han dejado 70 fallecidos frente a los 90 registrados en 2019. Los datos suponen 20 muertos menos en las carreteras, lo que indica que el año pasado bajó en más de un 22% la mortalidad en la región.

Las cifras cayeron en todos los indicadores de siniestrali-

dad. Los siniestros viales han descendido de los 3.216 de 2019 a los 2.905 del año pasado, casi un 10% menos (9.67%). Los heridos graves también bajaron de 196 a 175, un 10,71% menos; y los heridos leves, también cayeron de 4.333 a 4.055, un 6,41% menos.

En cuanto al tipo de vías en los que sucedieron los accidentes, el 47% fueron en autovías o autopistas. Con 21 accidentes y otros tantos falle-

BAJARON EL
NÚMERO DE
ACCIDENTES Y
LOS HERIDOS
GRAVES Y LEVES

GONZÁLEZ: "LA
MEJOR RECETA
PARA EVITAR
MUERTES ES LA
EDUCACIÓN VIAL"

cidos en autovías, 10 accidentes y 12 fallecidos en autopistas; mientras que el 53% de los fallecidos se produjeron en el resto de vías interurbanas: 23 accidentes mortales con 27 fallecidos en vías de calzada única y 8 accidentes mortales con 9 fallecidos en vías convencionales de doble calzada.

En cuanto a las causas, "el 97% son de origen humano, sólo el 1% se produjo el año pasado por culpa de la vía y el 2% por causas achacables al vehículo. "El mayor número de accidentes son producto de las distracciones y la falta de atención, de llevar una velocidad inadecuada, o por no respetar la prioridad", señaló Mercedes González.

DATOS

La provincia con más tráfico y vehículos de toda España

Madrid es la región con más tráfico de paso del país, y también la provincia de España con más vehículos, casi un 15%. Hay un parque automovilístico de casi 5 millones y medio de vehículos (5.415.738) y en la Comunidad hay 3 vehículos por cada 4 habitantes, además de contar con un censo de conductores de casi 3 millones y medio (3.415.795).

"Seis de cada 10 personas con edad legal para conducir tienen permiso en la región que, con el 14% de los vehículos de todo el territorio nacional, tiene el 6% de todos los siniestros y el 6% de los fallecidos de toda España", detalló la delegada del Gobierno.

Bicis y motos

"A pesar de que la evolución es buena, también hay que lamentar algunos datos para la preocupación, especialmente en lo que afecta a los conductores más vulnerables: los ciclistas fallecidos han aumentado de 3 a 7 y los motoristas muertos han pasado de 16 a 18", señaló Mercedes González, quien apuntó por otra parte que los peatones han reducido su mortalidad casi a la mitad: de 17 en 2019 a 9 en 2022.

Las matriculaciones de vehículos se disparan respecto a enero de 2022

Se vendieron casi 25.000 coches en el primer mes del año, un 63% más que en 2022 ● Suben las ventas en todos los combustibles

AGENCIAS

Las matriculaciones de vehículos aumentaron este enero en la Comunidad de Madrid un 62,8% hasta las 24.923 unidades en comparación con el mismo mes del año pasado, según datos de las asociacio-

nes de fabricantes (Anfac), concesionarios (Faconauto) y vendedores (Ganvam).

En el caso de los vehículos propulsados por gasolina, se han duplicado hasta las 8.358 unidades, el diésel ha crecido hasta las 4.624 unidades

(21,17%) y el resto un 62,86%, hasta las 11.923 unidades. Los ligeros también experimentan un ascenso, en este caso del 65% con 4.304 unidades, mientras que los industriales caen un 28,8% con 370, y los buses crecen hasta las 50 unidades, con un 11%.

Subida nacional

En términos nacionales, el mercado automovilístico es-

pañol (turismos y todoterrenos) alcanzó un volumen de 64.147 unidades en enero, lo que representa una fuerte subida del 51,4% en la comparativa con el mismo mes de 2022.

A pesar del significativo crecimiento de las entregas de automóviles en España en el primer mes del año 2023, los datos contabilizados todavía se encuentran un 26% por debajo de las cifras anteriores a la pandemia de covid, ya que en enero de 2020 se matricularon casi 86.450 unidades.



Enero fue un buen mes para el sector

La rebaja del 60% en el Abono de Transportes dispara las ventas un 15%

La medida entró en vigor este miércoles 1 de febrero y supone un descuento de un 10% más respecto a lo que se venía pagando en enero

GENTE
@gentedigital

La Comunidad de Madrid ha registrado un aumento del 15% en la venta de abonos transportes esta semana con la entrada en vigor este miércoles 1 de febrero de la rebaja del 60% (un 10% más que en enero) y en algunos títulos ha llegado a cuadruplicarse. Así lo explicó el consejero de Transportes e Infraestructuras, David Pérez, que aseguró que ahora Madrid tiene la red "más económica de España", ya que "ninguna autonomía" ha aplicado un descuento tan elevado.

Este 60% se desgrana en varios conceptos y nace inicialmente de la medida impulsada por el Ejecutivo central desde el pasado septiembre por la crisis de Ucrania. Así, de ese descuento la mitad

FERROCARRIL

Más razones para usar la red de Cercanías

Renfe ha emitido 319.910 abonos gratuitos de Cercanías y Media Distancia en la Comunidad de Madrid para los desplazamientos entre el 1 de enero y el 30 de abril de 2023. La inmensa mayoría, 294.427, corresponde a abonos para viajar en Cercanías, mientras que el resto son de Media Distancia convencional. Para agilizar la adquisición de los abonos y evitar esperas innecesarias, la adquisición de los abonos es posible a través de la app de Cercanías Renfe.



Transporte público en la Comunidad de Madrid

lo sufraga directamente el Estado, el 20% proviene de reinvertir el dinero que no paga la Comunidad al Gobierno central por la gratuidad de Cercanías hasta final de año y el 10% restante es el incremento que ha aplicado Madrid.

Precios

Desde este miércoles el título mensual para la zona A

MADRID ES LA COMUNIDAD CON UN MAYOR DESCUENTO EN EL TRANSPORTE

pasa a costar 21,80 euros, el Abono Joven 30 días, del que pueden hacer uso los menores de 26 años, se reduce a 8 euros, el normal para la zona B1 a 25,40 euros, el B2 a 28,80 euros y la zona unificada B3-C1/C2 a 32,80 euros.

Además, en todos los títulos existen descuentos para familias numerosas de categoría general, que cuentan

con una rebaja adicional del 20%, y de categoría especial, con un 50%; en el caso de las personas con una discapacidad de más del 65% alcanza un 20%. Por su parte, los usuarios de la Tarjeta Azul desembolsarán 4,30 euros mensuales, mientras que las personas mayores de 65 años tienen su Abono Transportes gratuito desde enero.

LAS CIFRAS

21,80

Euros

Es el precio de abono correspondiente a la zona A, en la capital

25,40

Euros

Es lo que tiene que pagar ahora los usuarios de la zona B1

28,80

Euros

Es la cantidad fijada desde este miércoles para los abonos de la zona B2

32,80

Euros

Es el precio para el abono más caro, el unificado de las zonas B3, C1 y C2

8

Euros

Es la cantidad a la que se ha reducido el precio del Abono para menores de 26

TRANSPORTES | OBRAS EN CERCANÍAS

Cortado el tramo entre Chamartín y Nuevos Ministerios

Los trabajos afectan al túnel de Sol y a las líneas C3, C3a, C4, C4a y C4b • Empiezan este sábado 4 de febrero y finalizarán en diciembre

Este sábado 4 de febrero empiezan las obras en la estación de Chamartín que afectarán fundamentalmente a las líneas C3, C3a, C4, C4a y C4b. Los trabajos interrumpirán el servicio entre Chamartín y Nuevos Ministerios por el túnel de Sol, lo que

obliga a Renfe a reconfigurar sus servicios.

Los trenes procedentes de Alcobendas-San Sebastián de los Reyes y Colmenar Viejo finalizarán servicio en Chamartín-Clara Campoamor donde los viajeros podrán continuar su reco-



Estación de Chamartín

rrido en los trenes que circulan hacia Atocha por el túnel de Recoletos: líneas C1, C2, C7, C8 y C10.

Desde el sur

Para los trenes procedentes de Aranjuez y Parla, las estaciones de inicio o fin de servicio serán Atocha (en el caso de Aranjuez) o Nuevos Ministerios (en el caso de Parla, por el túnel de Sol y parando también en esa citada estación). En ambas estaciones, los viajeros podrán continuar su viaje en el resto de servicios de Cercanías que circulan

por el túnel de Recoletos. Estas obras se acometen con carácter previo a la remodelación integral de la estación. Hasta la fecha los trabajos que se han ido haciendo han sido compatibles con la actividad ferroviaria, pero ahora ya no es posible, según señala Adif.

Las obras se prolongarán hasta el próximo mes de diciembre, por lo que Cercanías Renfe ha anunciado que ha diseñado un plan de alternativas que incluye un aumento de los trenes del 15% y un 6% las plazas sentadas.



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




 Empresa líder del sector
 con certificación
 ISO 9001

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

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

El paro subió con fuerza en la región en el mes de enero

E.P.

El número de parados registrados en las oficinas de los servicios públicos de empleo en la Comunidad de Madrid subió en el primer mes del año en enero (+3,74%), hasta la cifra global de 308.929, según datos publicados este jueves por el Ministerio de Trabajo y Economía Social. En el último año, el desempleo en la región bajó un 13,21%, con 47.028 desempleados menos.

Respecto a los contratos, en el primer mes del año se registraron 166.413 en la región, es decir, 6.375 más que en diciembre, lo que supone un aumento del 3,98%. La variación anual, por contra, registra un descenso del 16,10%, con 31.937 menos que en el arranque de 2022. Del total, 86.393 fueron indefinidos, lo que supone 16.455 más sobre diciembre.

El turismo internacional, lejos aún de 2019

La Comunidad de Madrid cerró 2022 con 6,03 millones de turistas internacionales, lo que multiplica por 2,77 el dato del año anterior, pero es un 20,86% inferior al nivel pre-pandemia, ya que la región recibió 7,63 millones de visitantes en 2019). Los visitantes realizaron un gasto asociado de 9.610 millones, lo que triplica el dato de 2021, pero es un 8% menos que 2019.

GENTE

@gentedigital

La Comunidad de Madrid ha elevado su índice de población lectora hasta el 97,6%, según el Estudio de Hábitos de Lectura y Compra de Libros de 2022 en la región. Esto supone un aumento de cinco décimas sobre los últimos datos disponibles, que se remontaban al año 2020. En cuanto a la lectura de libros, el incremento ha sido menor, al pasar del 77,7% al 77,8% en estos dos últimos años.

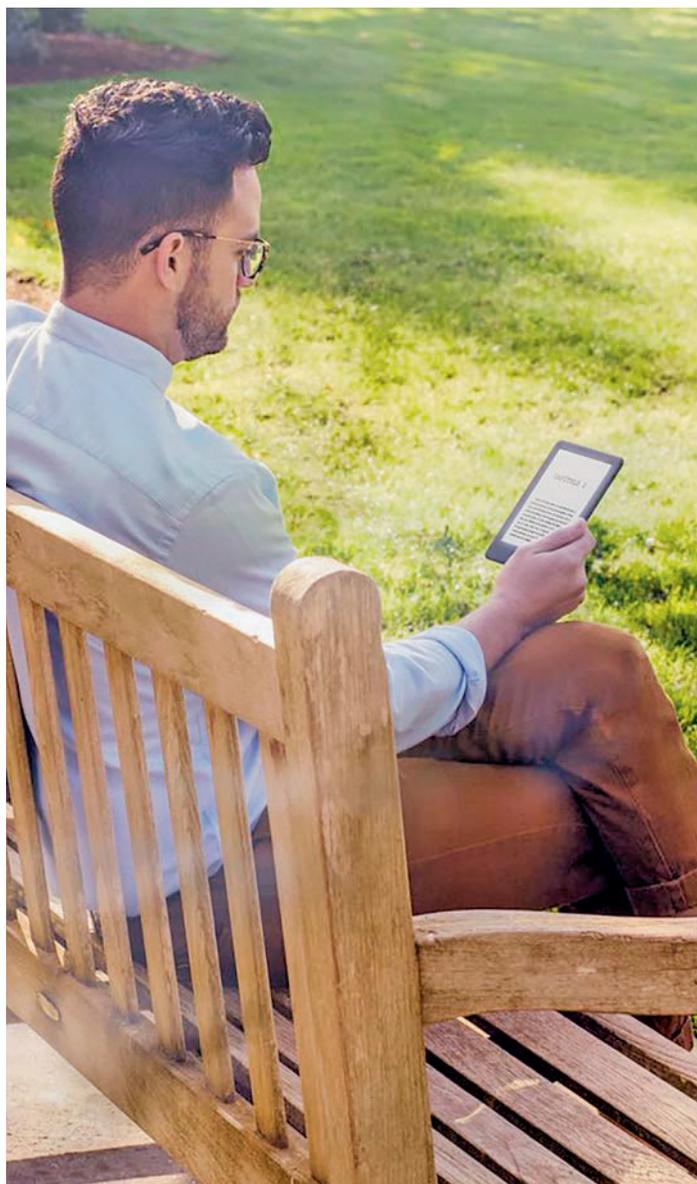
“Esta radiografía no solo nos permite ver la evolución positiva en la Comunidad de Madrid, sino también que los lectores de libros continúan en aumento, al igual que los que lo hacen por ocio y la media de libros leídos al año”, explicó la consejera de Cultura, Turismo y Deporte, Marta Rivera de la Cruz, que también destacó el papel de las librerías y de las bibliotecas como agentes culturales y subrayó la capacidad de adaptación del sector del libro al cambio tecnológico.

Datos

La encuesta refleja que los libros son la primera opción para los madrileños, seguidos por los periódicos, que tradicionalmente han ocupado este segundo

La Comunidad tiene cada vez más lectores

El 96,7% de los madrileños leyó en 2022, lo que supone un incremento de medio punto respecto a 2020 ● Los libros son la primera opción, seguidos por periódicos y páginas web



Los madrileños leen cada vez más

puesto y que retienen un 74,4%, mientras webs, blogs y foros continúan en ascenso hasta un 70,2%, lo mismo que las redes sociales, que se sitúan en un 60,2%. Entre las conclusiones del informe destaca la tendencia ascendente del número de lectores de libros en su tiempo libre (73,0% en 2020 y 74,3% en 2022).

La media de libros leídos al año es de 13,5, lo que supone un crecimiento significativo respecto a 2020, cuando se situaba en 12,1, y el tiempo dedicado a esta actividad es de 9,4 horas a la semana. Un 33,7% de la población los consume en formato digital, aproximadamente un 2% me-

LA MEDIA DE LIBROS LEÍDOS AL AÑO HA SUBIDO HASTA LOS 13,5

nos que en 2020 (35,6%). El 45,1% de los lectores de libros madrileños únicamente los lee impresos y el 11,1% en digital, mientras el 17,1% combina ambas formas.

El número de usuarios de audiolibros se ha duplicado en los dos últimos años, pasando de un 2,3% a un 4,2% (6,1% entre los jóvenes de entre 14 y 34 años).



Díaz Ayuso, en el acto

Díaz Ayuso garantiza el futuro de la tauromaquia

REDACCIÓN

La presidenta de la Comunidad de Madrid, Isabel Díaz Ayuso, intervino este miércoles 1 de febrero en la presentación de los carteles de la Feria de San Isidro para asegurar que el Gobierno regional cuidará la tauromaquia, “que es tradición, pero también futuro”. “Madrid es taurina. Porque es libre, porque es alegre y porque es culta. Porque es España”, apuntó la dirigente regional.

Díaz Ayuso también aprovechó el evento y la entrega de premios para dar “una gran noticia para los aficionados”: “Telemadrid, la televisión pública de Madrid, volverá a retransmitir los toros por San Isidro”. En concreto, será la primera vez que se puedan ver en directo las 14 corridas de la Feria, del 10 de mayo al 4 de junio, más la que se celebra por la Festividad del Dos de Mayo.

Madrid recurre el impuesto a los ricos

Asegura que invade sus competencias y que “va contra el ahorro y la inversión”

AGENCIAS

El Gobierno de la Comunidad de Madrid ha interpuesto esta semana ante el Tribunal Constitucional un recurso contra el nuevo impuesto de solidaridad a las grandes

fortunas del Ejecutivo central, en el que solicita su suspensión cautelar.

Según el vicepresidente y consejero de Educación y Universidades, Enrique Osorio, el tributo estatal ya en vigor “invade las competencias fiscales y financieras” de las comunidades autónomas recogidas en la Constitución. “Va contra el ahorro y la inversión”, apuntó.

PRÉSTAMOS - HIPOTECAS

SENCILLO, FACIL Y RÁPIDO

LLAMANDO AL 676 640 200

REUNIFICACIÓN DE DEUDAS, EMBARGOS, ETC.



Más colegios con aulas de 0 a 3

La iniciativa que ha puesto en marcha este curso la Comunidad de Madrid se extenderá a 33 centros públicos más a partir de septiembre ● Se añadirán 1.428 nuevas plazas en 17 municipios a las 2.000 que ya se han habilitado

GENTE
@gentedigital

La Comunidad de Madrid ampliará la etapa de 0 a 3 años para el próximo curso 2023-24 a 33 nuevos colegios públicos de Educación Infantil y Primaria (CEIP) de la región, según han confirmado esta semana fuentes de la Consejería de Educación. En concreto, en cada colegio se ofertan todos los cursos del primer ciclo de Educación Infantil (bebés, 1 y 2 años) y cada uno de ellos cuenta con una ratio diferente, 8 plazas en el caso del aula de bebés, 14 en el aula de 1-2 años y 20 plazas para los alumnos de 2-3 años.

De este modo, habrá 1.428 plazas nuevas que se suman

a las 2.000 que ya se han implantado, en las zonas donde se consideraba que existía un alto crecimiento demográfico y gran demanda de plazas. En total serán 33 nuevos centros, ubicados en 17 municipios,

SE HA TENIDO
EN CUENTA EL
CRECIMIENTO
DEMOGRÁFICO Y
LA DEMANDA

en los que se podrán matricular alumnos desde los primeros meses de edad.

Colegios

Concretamente, en Madrid capital se desarrollará en los colegios Joaquín Turina, Lo-

renzo Luzuriaga, San Pablo, República de Panamá, República de Chile, Marqués de Suanzes, María Moliner, Doctor Federico Rubio, Carmen Laforet, Los Almendros, Barcelona y San Roque.

Además, en el resto de la Comunidad, se crea en los centros Ciudad del Aire y Antonio Machado de Alcalá de Henares, en el Federico García Lorca de Arganda del Rey, en el San Esteban de Coslada, en el Jarama de Mejorada del Campo, en El Parque de Rivas Vaciamadrid, en el Gabriel y Galán de Torrejón de Ardoz y en el Tomás y Valiente de Vellilla de San Antonio. También en el CEIP Ciudad Nejapa de Tres Cantos, en el Ágora de Boadilla del Monte, el Daniel Vázquez Díaz y el Rosa Chacel de Collado Villalba, Los

Olivos y San José de Las Rozas, Acacias de Pozuelo de Alarcón, Víctor Jara y León Felipe de Fuenlabrada, Santa Margarta María de Alacocque y Ciudad de Madrid en Getafe, Andrés Torrejón de Móstoles y Profesor Tierno Galván de Alcobendas.

LA INVERSIÓN
DEL GOBIERNO
REGIONAL
ASCENDERÁ A
CINCO MILLONES

Para adecuar los espacios a la llegada de los alumnos más pequeños la Comunidad de Madrid va a destinar casi 5



Aulas de Educación Infantil

millones de euros en obras de reforma de estos colegios.

La creación de aulas para niños de entre 0 y 3 años en colegios públicos se engloba en el compromiso del Ejecutivo regional de crear más de

5.400 nuevas plazas públicas en esta etapa. También forma parte del paquete de medidas destinado a facilitar la conciliación familiar y el fomento de la natalidad en la región.

¿Diarrea, dolor abdominal, flatulencia?

Este producto sanitario ofrece ayuda eficaz gracias al Efecto-Parche PRO

Las molestias intestinales recurrentes, como la diarrea, el dolor abdominal, la flatulencia o el estreñimiento, pueden limitar mucho la calidad de vida de los afectados. Pero los investigadores han desarrollado ahora Kijimea Colon Irritable PRO, un producto sanitario que promete una ayuda eficaz.

Muchas personas padecen regularmente diarrea, dolor abdominal, flatulencia o estreñimiento. Pero lo que sólo unos pocos saben es que la causa suele ser una barrera intestinal dañada, lo que puede dar lugar al llamado síndrome del colon irritable.

El Efecto-Parche PRO
Con Kijimea Colon Irritable PRO (de venta libre en farmacia), los investigadores han desarrollado un producto sanitario que actúa exactamente en la barrera intestinal y ayuda con el síndrome del colon irritable y sus síntomas.

Las bifidobacterias únicas de la cepa HI-MIMBb75 (contenidas exclusivamente en Kijimea Colon Irritable PRO) se adhieren a las zonas dañadas de la barrera intestinal, como un parche protector. Bajo este parche, la barrera intestinal puede regenerarse, las molestias intestinales típicas como la diarrea recurrente, el dolor abdominal, la flatulencia o el estreñimiento pueden desaparecer.

Eficacia clínicamente probada

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 hinchazón y el estreñimiento. Compruébelo usted mismo, pregunte en su farmacia específicamente por Kijimea Colon Irritable PRO (sin receta médica).



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

www.kijimea.es



Anunciado
en
TV

La imagen representa a una afectada.
Kijimea Colon Irritable PRO cumple con la normativa vigente sobre los productos sanitarios. Se requiere un primer diagnóstico médico del colon irritable.
CPSP21233CAT

Un espacio para los emprendedores

El Ayuntamiento de Alcorcón ha puesto en marcha una Incubadora de 'coworking' gratuita ● Se trata de una infraestructura básica para negocios

ALCORCÓN

GENTE
@gentedigital

El Ayuntamiento de Alcorcón ha puesto en marcha una Incubadora de Emprendimiento, un espacio de 'coworking' gratuito que estará a disposición de empresas y emprendedores en el Instituto para la Promoción Económica y el Empleo en Alcorcón (Imepe).

“Se ha pensado como un espacio abierto y colaborativo, dirigido a ofrecer una infraestructura básica a emprendedoras y emprendedores en fase de puesta en marcha de su negocio”, ha explicado la concejal de Desarrollo Económico, Formación y Empleo, y presidenta del Imepe, Raquel Rodríguez.

Equipamiento

El espacio está dotado con mobiliario, conexión a Internet, sala de reuniones y una cómoda estancia acondicio-



Espacio de 'coworking'

SOLO HAY QUE
PRESENTAR UNA
SOLICITUD A
TRAVÉS DE LA
WEB DEL IMEPE

nada con todo lo necesario para comer o hacer un desayuno (microondas, frigorífico, mesas, sillas, etc). Para tener acceso a estas instalaciones, los interesados tienen que rellenar una sencilla solicitud y presentar la documentación mínima requerida en las normas de funcionamiento que se pueden consultar en la web

del Imepe. El servicio abrirá de 9 a 14 horas de lunes a viernes (excepto festivos). para la sala de reuniones habrá que hacer reserva.

MÁS INFORMACIÓN

gentedigital.es
Todas las noticias de la zona Sur, en nuestra página web

Ganar Alcorcón presenta su lista para las municipales

POLÍTICA

REDACCIÓN

Ganar Alcorcón ha presentado la lista electoral que acompañará a su candidato, Jesús Santos, y que apuesta por una combinación de “experiencia acumulada de gestión” y también de perfiles renovados. Lo más destacado es que secretaria general de Podemos local, Raquel Rodríguez, concejal de Desarrollo Económico, Empleo, Proyectos Europeos y Feminismo, y presidenta del Instituto Municipal de Empleo (Imepe), repetirá como número dos.

Para los puestos 3 y 4 han elegido a los actuales concejales de Juventud, David López, y de Sostenibilidad, Movilidad y Energías Renovables, Carlos Carretero, policía municipal en excedencia y experto en Seguridad Pública.

COPLACO.COM
Comunicación publicitaria

Soluciones eficaces para pymes en progreso

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

COPLACO
Calle de Valparaíso, 2
FUENLABRADA

91 615 11 50
sur@coplaco.com
www.coplaco.com

Polémica entre el alcalde y el consejero David Pérez

PARLA

AGENCIAS

El consejero de Infraestructuras y Transportes, David Pérez, y el alcalde de Parla, Ramón Jurado, cruzaron en redes sociales acusaciones mutuas. La polémica saltó con la petición que la pasada se-

mana realizó la Comunidad de Madrid para que la segunda estación de Cercanías en Parla no se haga en la zona Norte, sino cerca del Hospital Infanta Cristina.

Pérez reclamó al Ejecutivo local que “no engañe ni perjudique a los vecinos con una estación que ‘no’ es la que necesitan los vecinos”. “La

que piden es la que estableció el plan de Cercanías del PP, que llegaba al hospital y daba servicio a 35 municipios al prolongar la C4”, defendió.

Respuesta

Jurado invitó al consejero a reunirse con él y hablar “de la movilidad de Parla, sin aspavientos, para ver qué puede aportar la Comunidad de Madrid a los vecinos de esta ciudad que nunca ha recibido nada del Gobierno autonómico en transporte”

Condena para el Ayuntamiento

MÓSTOLES

El Tribunal Supremo ha condenado al Ayuntamiento de Móstoles en relación a un funcionario por no dejarle prolongar su servicio activo más allá de los 65 años sin motivo justificado. Se trata del trabajador municipal que denunció el condonamiento de la deuda en el caso ITV.

Limpieza en el vertedero que se incendió

PINTO

El Ayuntamiento de Pinto ha anunciado este martes que adjudicará, a través de un pliego ya redactado, las labores de limpieza y saneamiento de las parcelas donde se asienta un vertedero ilegal que la pasada semana se incendió creando una “nube tóxica”.

Sergio Parra se presentará a la reelección

VALDEMORO

El alcalde de Valdemoro, Sergio Parra (Cs), ha confirmado que se presentará como candidato de la formación ‘naranja’ para revalidar la Alcaldía en las elecciones municipales del próximo mayo con el objetivo de “acabar de recuperar la ciudad para los vecinos”.

La marquesina de Puerta de Atocha, más cerca de su remodelación

Además, Adif reformará los accesos desde la glorieta de Carlos V ● La actuación tendrá una duración de tres años y costará 56,5 millones de euros

TRANSPORTE

M.A.N.
@gentedigital

Las obras comenzaron el 1 de febrero, durarán alrededor de tres años en diferentes fases y costarán 56,5 millones de euros. Estos son los plazos y las cifras del proyecto de remodelación y acondicionamiento de la marquesina histórica de la estación de Madrid-Puerta Atocha Almudena Grandes, puesto en marcha por Adif Alta Velocidad, que incluye también la reforma de sus accesos desde la glorieta de Carlos V. Fuentes del administrador ferroviario aseguran que, pese a su complejidad, la estación se mantendrá en servicio, "garantizando su funcionalidad y actividad".

Inicialmente, las actuaciones se concentrarán en la plaza del Embarcadero para re-

cuperar el espacio del antiguo apeadero de Cercanías ubicado bajo la plaza e implicarán cambios en los accesos peatonales.

También se trabajará en la crujía este de la marquesina, en el torreón norte y en los cuartos situados bajo la rampa de la plaza. Además, se cerrará al público el aparcamiento P4, aunque se mantendrá en uso para los servicios de taxi, así como para los de carga y descarga de restauración.

EL PARKING P4 ESTARÁ ABIERTO SOLO PARA TAXIS, Y PARA CARGA Y DESCARGA

miento P4, aunque se mantendrá en uso para los servicios de taxi, así como para los de carga y descarga de restauración.

Nuevas áreas comerciales
"Con el acondicionamiento de la marquesina histórica se ganará espacio para los viaje-

Uniformes nuevos para los agentes de movilidad

MOVILIDAD

M.A.N.
El rojo flúor ha sido el color elegido por el Ayuntamiento de Madrid para la nueva indumentaria de los 595 agentes de movilidad que desarrollan su labor en la ciudad. Fuentes municipales explican que este cambio de imagen persigue mejorar la

visibilidad de los efectivos y diferenciar a su vez al cuerpo de otros colectivos que actúan en la vía pública, fundamentalmente el de Policía Municipal. Además del color, el atuendo introduce otras mejoras para los agentes. Una de las más importantes, es que los anoraks se ajustan por primera vez a las necesidades de las 75 mujeres integradas en el cuerpo.



La estación de tren Madrid Puerta de Atocha Almudena Grandes

ros, facilitando su tránsito por la estación, y habilitará nuevas áreas comerciales.

Para ello, se eliminará la losa norte para disponer del gran espacio situado bajo la marquesina y permitir la máxima visión a las personas. Además, se habilitará espacio en las 3 crujías.

MÁS INFORMACIÓN

gentedigital.es

Toda la actualidad de los distritos de Madrid, en nuestra web

DISCULPEN LAS MEJORAS



Seguimos trabajando para ti. Durante las obras, te ofrecemos 190 trenes más cada día, más plazas y un refuerzo de informadores en las principales estaciones. #ChamartínMásCerca.

Consulta tus alternativas de transporte en [renfe.com](https://www.renfe.com), Twitter @CercaniasMadrid y en el 918314520.





TRIUNFO VITAL:
La victoria en El Deleite da un impulso al Canillas en la lucha por la permanencia.

FÚTBOL | TERCERA FEDERACIÓN

Tres finales para comenzar febrero

La jornada 19 del Grupo 7 depara enfrentamientos directos entre los seis últimos de la clasificación • El Aranjuez podría quedarse muy descolgado en el caso de perder en Villalba

F. QUIRÓS
francisco@gentedigital.es

Apenas acaba de comenzar la segunda vuelta de la fase regular y, aunque pudiera sonar a exageración, varios de

los equipos implicados en la carrera de fondo por evitar el descenso a Preferente afrontan una jornada clave. Sí, es cierto que después de esta fecha número 19 aún restarán 33 puntos por disputarse, pero no puede perderse de

AL TERCERO POR LA COLA SOLO LE SEPARAN 3 PUNTOS DE LA DÉCIMA PLAZA

vista que los resultados con los rivales directos pueden ser un factor diferencial en caso de empate a puntos a final de la temporada.

Esa es la razón por la que hasta tres de los partidos que se disputan este domingo llegan cargados de un dramatismo impropio de un 5 de febrero, lejos al 23 de abril en el que se jugará la última jornada. Para empezar, el colista, el Real Aranjuez, visita a partir de las 11:30 horas al Collado Villalba, el equipo que, en estos momentos, abre la zona de permanencia. Los ribereños, que solo tienen 9 puntos en su casillero, vienen de caer en casa ante otro rival directo, el Canillas, y son conscientes de que una nueva derrota les dejaría muy lejos del ansiado objetivo.

A esa misma hora, pero en el distrito de Hortaleza, se ju-

gará el choque entre el CD Canillas y el Fuenlabrada Promesas, o lo que es lo mismo, el partido entre el tercero y el segundo por la cola, respectivamente. Aunque solo hay dos puntos de margen entre ambos, sus dinámicas son bien distintas: mientras el Canillas ha encadenado dos triunfos de forma consecutiva, el filial fuenlabreño ha caído derrotado en las tres últimas jornadas, dos de ellas como local ante el RSC Internacional (2-5) y el Pozuelo de Alarcón (2-3).

Igualdad

En función de los resultados que se den

en el tramo matinal, el partido vespertino (17 horas) entre el Paracuellos Antamira y el Galapagar puede ser más o menos relajado. Los locales siguen perdiendo fuelle y llevan sin conocer la victoria desde el pasado 6 de noviembre, una mala dinámica que les ha llevado a situarse con solo dos puntos de colchón respecto a la zona de descenso, empatados con el Collado Villalba. La situación del Galapagar no es mucho más desahogada, ya que, con 21 puntos (solo uno más que su próximo rival), también siente de cerca el aliento de los puestos de peligro.

Respecto a la zona alta, el líder, el Ursaria, recibe a Las Rozas, tercer clasificado, tras empatar sus dos últimos partidos, mientras que el segundo de la tabla, el RSC Internacional, se mide al Alcalá.

FÚTBOL | PRIMERA FED.

Un derbi con altas expectativas en Valdebebas

F. Q.

A pesar de no haber podido pasar del empate en la jornada precedente, tanto la AD Alcorcón como el Real Madrid Castilla continúan como líder y segundo clasificado, respectivamente, del Grupo 1 de Primera Federación. Dicha situación se podría alterar este domingo (12 horas), ya que el calendario depara un derbi entre ambos en la Ciudad Deportiva de Valdebebas.

Los alfareros llegan al Alfredo Di Stéfano con el aval de ser el mejor visitante de la competición (empatado a 19 puntos con el Celta B y el Córdoba), aunque con las dudas que generan sus dos resultados recientes (un punto sobre seis posibles y 180 minutos sin marcar). Por su parte, el filial madridista querrá hacer buenos sus números como local (no conoce la derrota en Valdebebas) para mantener la esperanza de acabar la fase regular como líder y, por tanto, lograr el ascenso directo a Segunda División.

Agobios

De los otros representantes madrileños, solo el Sanse jugará como local. Será en la tarde del domingo (18 horas) con el San Fernando CDI (cuarto por la cola) como rival. Por su parte, el Fuenlabrada afronta una auténtica final en el campo del colista, el Ceuta, mientras que el Rayo Majadahonda visitará el Nuevo Vivero de Badajoz.

FÚTBOL | LIGA F

La zona Champions se va clarificando

El Real Madrid aventaja en 13 puntos al Atlético, a falta de jugar un partido aplazado

F. Q. S.

Poco a poco, la Liga F va poniéndose al día. El próximo miércoles 8 el duelo entre el Granadilla Tenerife y el Real Madrid servirá, por fin, para

que todos los equipos cuenten con el mismo número de partidos disputados, además de dar la oportunidad al equipo de Alberto Toril para abrir más brecha respecto a sus perseguidores.

El equipo blanco aventaja ya en 13 puntos al Atlético, a la espera de lo que ocurra en ese choque aplazado y en la jornada 18, que se disputa

este fin de semana. En ella, el Real Madrid tiene una complicada salida al campo del Valencia, mientras que el Atlético de Madrid visita en la mañana del domingo al Sporting de Huelva.

Mejoría

Muy cerca del equipo rojiblanco, a un solo punto, se ha situado el Madrid CFF tras

su importante triunfo en el campo del Real Betis, con remontada incluida. De este modo, el conjunto que ahora entrena Víctor Martín puso punto y final a una mala racha de resultados. Este domingo (12 horas) vuelve a jugar ante su público para recibir a la Real Sociedad de Natalia Arroyo, equipo al que aventaja en 4 puntos.

FÚTBOL | SEGUNDA FEDERACIÓN

El Unión Adarve no quiere problemas

GENTE

Con 24 puntos en su casillero, el Unión Adarve sigue fuera de la zona de descenso en el Grupo 5 de Segunda Federación, aunque el exiguo colchón de dos puntos invita a pensar en que el equipo del barrio del Pilar no puede dormirse en los laureles. Para

buscar esa tranquilidad, el Adarve recibe este domingo (12 horas) a un Montijo con el que está igualado a puntos.

Además, también se jugarán los siguientes choques: Diocesano-Navalcarnero, Socuéllamos-Alcorcón B, Atlético de Madrid B-Coria y Segoviana-Leganés B.

BALONCESTO | LIGA FEMENINA ENDESA

Vuelven los apuros para el Innova-tsn Leganés

El equipo pepinero ocupa plaza de descenso antes de recibir este sábado al Kutxabank Eroski

F. Q. S.
francisco@gentedigital.es

La vital victoria de hace unas semanas ante el colista Tenerife sirvió para que el Innova-tsn Leganés tuviera unos días de cierta tranquilidad. Sin embargo, dos derrotas consecutivas ante el Barça CBS y el Cadi La Seu han llevado al equipo que dirige Nacho García a ocupar una de las dos plazas de descenso. La buena noticia para el Leganés es que aún tiene 11 jornada



El Cadi La Seu asaltó el Europa FEB

das por delante para revertir la situación y que, además, tiene al Hozono Global Jairis y al Durán Maquinaria Ensi-

no a tiro de una sola victoria. Con estos números, este sábado (19 horas) regresa la actividad a un pabellón Europa que visitará el Kutxabank Eroski, un rival que a pesar de ocupar la novena plaza está en crisis, ya que ha perdido sus cuatro últimos partidos.

Oportunidad

Esa nefasta racha la ha aprovechado el Movistar Estudiantes para instalarse en la octava plaza. Las colegiales mandan, por tanto, sus opciones de jugar de nuevo el 'play-off' y visitan este sábado (20 horas) al Spar Gran Canaria.

EN BREVE

RUGBY | DIVISIÓN DE HONOR

El Cisneros sigue en un buen momento

El Complutense Cisneros se aferra a la sexta plaza tras vencer a Les Abelles. Este domingo visita al Real Ciencias Enerside.

BALONCESTO | LEB ORO

Otro viaje tras del récord de asistencia

Pocos días después de visitar al Ourense, el Movistar Estudiantes juega también a domicilio con el Leyma Coruña.

NATACIÓN | SALTOS

La M-86 acoge el Madrid Diving Open

Los días 3, 4 y 5 de febrero de 2023 tendrá lugar en las instalaciones del M-86 la celebración del Madrid Diving Open AG 2023.

BALONCESTO | LIGA ENDESA

Otro 'match ball' para el Fuenlabrada

El conjunto de Óscar Quintana visita la pista del cuarto por la cola, el Coviran Granada

GENTE

El dicho de 'entrenador nuevo, victoria segura' no se cumplió en el regreso de Óscar Quintana al banquillo del Carplus Fuenlabrada. El Lenovo Tenerife endosaba al conjunto fuenlabreño la que es ya su undécima derrota consecutiva, agravando una crisis deportiva que pone en entredicho su continuidad en la máxima categoría.

A pesar de ello, tanto Real Betis como BAXI Manresa también continúan anclados en el balance de 3-15, por lo que los puestos de salvación están cerca. Un poco más arriba en la tabla está su próximo rival, el Coviran Granada, que es cuarto por la cola



El Carplus es colista

con dos triunfos más. La cita, este domingo 5 a partir de las 20 horas.

Cita atractiva

Por su parte, el Real Madrid también se medirá con un rival directo, el Lenovo Tenerife, tercer clasificado con un solo triunfo menos.



Dr. NASIMI
CLINICAS DENTALES

CLÍNICA ALCORCÓN

916 414 346 648 148 851

alcorcon@clnicasdoctornasimi.com

CLÍNICA PARLA

916 986 711 692 867 991

parla@clnicasdoctornasimi.com

¡Adiós al miedo a ir al dentista!

En las **Clinicas Dentales Dr. Nasimi** se aplican tratamientos dentales mediante una técnica avanzada de sedación consciente que permite al paciente disfrutar de la mejor salud bucal con el menor sufrimiento. María del Carmen Muelas, paciente de la clínica, habla de su experiencia.



¿Cómo conociste las Clínicas del Doctor Nasimi?

La conocí porque mi marido leyó un reportaje en el periódico donde una señora hablaba de su experiencia en el dentista y le pasaba igual que a mí: tenía miedo de ir al dentista. Al ver que ella lo había logrado, me animé a probar.

¿Cuál fue tu primera impresión de la clínica?

Desde el primer momento, el Dr. Nasimi me dio solución a mi problema. Además, me explicó todos los pasos del tratamiento y me resolvió las dudas que me fueron surgiendo.

¿Cómo fue tu experiencia con la sedación?

Fenomenal. Para empezar, no noté el pinchazo, ni oí nada y, cuando abrí los



CLÍNICAS DOCTOR NASIMI INFORMA:

ojos, ya estaba todo hecho. Sin duda, recomiendo la sedación consciente a todas las personas: a las que tienen pánico a ir al dentista y a las que no.

“ LA SEDACIÓN ES LA SOLUCIÓN PARA LAS PERSONAS CON PÁNICO AL DENTISTA ”

¿Cómo te ha cambiado la vida el tratamiento?

Me colocaron un implante dental con carga inmediata por lo que me libré de llevar una prótesis de quita y pon. El tratamiento me está yendo muy bien, no he



El Dr. Nasimi con su paciente María del Carmen Muelas Arroyo.

tenido ningún problema. Ahora mismo tengo más confianza en mí misma, lo noto a la hora de sonreír y también a la hora de comer. Ya no vivo con miedo por si me va a doler.

¿Qué ha supuesto para ti ser paciente del Dr. Nasimi?

No tengo palabras, me ha dado mucha seguridad y ha conseguido quitarme el miedo a ir al dentista. Además, el trato con él y con todo su equipo ha sido excelente, muy humano. Cuidan muy bien al paciente y para mi eso es lo más importante.

¿Recomendarías la clínica?

Ya lo hago, ya recomiendo la clínica a mis amigos y familiares porque el nivel de satisfacción es enorme. Estoy encantada de cómo me han tratado. Han conseguido dar solución a mi problema y recuperar mi sonrisa. Además, al explicártelo todo, consiguen transmitir confianza, y eso, tranquiliza.

MIGUEL CAMPELLO

"No me considero escritor; me dedico a recopilar los recuerdos de lo que vivo"

El artista ilicitano lanza este viernes 3 de febrero un nuevo álbum de estudio, 'Noche y día', compuesto por 20 canciones que parten de sus vivencias personales

ENTREVISTA DE FRANCISCO QUIRÓS SORIANO (@FranciscoQuiros) | FOTO DE ELVIRA MENA

GIRA EN CIERNES:

Miguel Campello comenzará el 18 de febrero una gira de presentación del disco que hará parada en Madrid. Será el 11 de marzo en La Riviera.



Autenticidad. Esa quizás sea la palabra que mejor define a Miguel Campello. El artista ilicitano publica este viernes 3 de febrero su nuevo disco, 'Noche y día', un doble álbum compuesto por 20 canciones donde se aprecia su sello personal. Esa creatividad para componer se deja notar en cualquier conversación, donde es capaz de hablar de música y acabar ligándolo con reflexiones profundas. Pasen y lean.

¿Cómo definirías este nuevo disco?

Incluir 20 temas responde a una necesidad de no dejar canciones fuera. Para mí las letras de cada disco son un desahogo, todo surge de una manera que hace que no tenga una explicación lógica, es ese concepto de reunir todo lo que vives, incluso lo que sueñas. Más que escribir, me dedico a guardar recuerdos. Estoy buscando una expresión porque no me considero escritor, en verdad me dedico a recopilar esos recuerdos de cosas que vivimos, que creo que es algo que, en mayor o menor medida, hacemos todos. Hay gente que tiene el poder de sentarse e inventar un mundo; yo, en cambio, tengo que vivirlo, aunque luego lo reinvente.

Desde hace unos meses ha habido varios adelantos. ¿Qué valoraciones te están llegando de estos temas nuevos?

Desde hace un tiempo estoy tranquilo en ese sentido, por decirlo de alguna manera es como si el público y yo nos conociéramos. Aun con el nerviosismo habitual, sé que la canción que a mí llena y me hace sentir también le generará lo mismo a otra persona. Mis canciones es darle vueltas a cosas sobre las que llevo pensando mucho tiempo, como ese investigador que lleva detrás del mismo caso 15 años. En el fondo todos somos lo mismo: buscamos lo que nadie ha hecho, aunque realmente ya está todo inventado.

Llama la atención que sea un doble álbum con 20 canciones, justo en un momento en el que muchos artistas aseguran que la industria no apuesta por los discos.

No siento que vaya a contracorriente. Yo soy partícipe también de que hago una canción y me gustaría que mi público la escuchara inmediatamente, siempre he soñado con esta inmediatez de la que nos quejamos pero que realmente la hemos buscado. Soy muy nervioso desde niño, siento que se está igualando el tiempo a la velocidad en mi manera de ver las cosas. Vengo de la escuela anterior, cuando no existía ninguna red social. Hemos pasado a un mundo del 5G en el que si algo tarda un segundo ya nos estamos quejando. Una de dos, o te subes al carro o te quedas fuera. Sigo haciendo ejercicios para poder llevar ese carro, porque si no, te toca bajarte.

¿Cómo valoras, entonces, la situación actual respecto al consumo cultural?

Parece que si no pones tu disco en Spotify o YouTube no existes, es absurdo re-

negar de todo ello cuando quiero que mis canciones lleguen a la gente y compartirla con ellos. De esas plataformas, los artistas apenas ganamos nada, al final tienes que hacer tus conciertos. Siempre he confiado en el amor al arte, por eso seguiré escribiendo, doy gracias a Dios que haya ese escaparate, vivo de lo que me gusta. Creo que, sobre todo, lo que nos molesta a los músicos es que no sepamos quién es el jefe de Spotify, que no nos invite a la cena de empresa; si ciésemos esto un poco más familiar, funcionaría de otro modo. Por otro lado, prefiero tener pocos seguidores y saber quiénes son a tener un millón y que sea mentira; hay gente que prefiere enganarse a sí misma con la numerología. Artísticamente, aunque una canción lo vaya a petar, si a ti no te llena, la vas a aborrecer. Yo no he aborrecido nunca ninguna canción mía, y en todos los conciertos toco temas que llevo muchos años interpretando. Cómo las voy a aborrecer si esas canciones me han dado lo que soy a día de hoy, no voy a renegar de un pasado del que estoy orgulloso.

¿Cuándo se inspira más Miguel Campello para componer, en la noche o en el día?

Suelo vivir muchos amaneceres. Ahí lo apago todo y disfruto de la transición. Creo que los seres humanos no percibimos cosas que son brutales y que solo apreciamos cuando las vemos en los documentales, el universo está ahí y somos

"NO HE ABORRECIDO NINGUNA CANCIÓN MÍA, ME SIENTO ORGULLOSO DE TODO ESE PASADO"

"EL MEJOR PREMIO ES SEGUIR VIVO ETERNAMENTE POR EL LEGADO MUSICAL"

parte de él. Cada uno interpreta las cosas a su manera, por eso da miedo que algo pueda sentar mal a alguien. Caemos en la autocensura por si acaso. Por ejemplo, en este disco había una canción en la que decía "hoy me siento el Rey de España", que es una expresión muy popular. Lo acabé cambiando por si alguien lo atribuía a la Monarquía y le sentaba mal.

Uno de los adelantos del álbum es 'De fiesta con Lola Flores'. ¿Qué significa para ti esta artista?

En mi casa se quiso mucho a Lola Flores, siempre me llamó la atención esa cercanía y espontaneidad, se metió en todas las casas, formaba parte de muchos hogares. Para mí esta canción es una dedicatoria. Soy muy de pensar en cuando no estemos, quiero crear obra para luego ser recordado; es más importante dejar esa huella y seguir viviendo eternamente por ese legado. Ese sería el mejor premio, nada de un Grammy.



AGENDA CULTURAL | EVENTOS EN LA REGIÓN



'DOBLETE' PARA CERRAR EL INVERFEST: Enero ha sido un poco más llevadero gracias a Inverfest, un festival que sigue consolidándose como una de las grandes citas anuales en la región dentro del ámbito cultural. Este fin de semana, últimos conciertos, destacando las dos actuaciones de Guitarricadelafuente en el Teatro Circo Price el sábado 4 y el domingo 5, con todas las entradas vendidas. Otra de las citas destacadas llegará de la mano de La Bien Querida en La Riviera.

MADRID >> Hasta el domingo 5 | Diversos emplazamientos | Cartel y venta de entradas en inverfest.com



TODO POR UNA MADRE: El espectáculo de flamenco 'Por la gloria de mi Mare' habla de Gloria, la madre de una bailaora que proyecta en su hija, una estrella en ciernes, todos sus sueños e ilusiones y dando lugar a disparatados enredos.

ALCORCÓN >> Sábado 4, 20 horas | Teatro Buero Vallejo | Entradas: 8-12 euros



CARLOS SOBERA VIAJA EN EL TIEMPO: Miles Gloriosus es un prototipo de hombre que resulta muy familiar. Es un tipo empoderado, fanfarrón, pagado de sí mismo, narcisista y obsesionado por el sexo. Cree firmemente que todas las mujeres le adoran, y a todas las mujeres pretende.

S.S. DE LOS REYES >> Sábado 4, 20 horas | Teatro Adolfo Marsillach | Precio: 18 euros



MÚSICA E HISTORIAS EN FAMILIA: 'Oh!' es un concierto familiar guiado por el asombro hacia lo cotidiano en 12 canciones originales sobre textos descacharrantes de poetas actuales, todo ello con La Fantástica Banda, una compañía con muchos años de trayectoria.

LAS ROZAS >> Sábado 4, 18 horas | Auditorio Joaquín Rodrigo | Precio: 6 euros

REGRESA LA CITA LOCAL CON EL FLAMENCO

Arranca el XII Concurso Nacional de Flamenco Ciudad de Tres Cantos con el concierto de Argentina.

TRES CANTOS >> Sábado 4, 19 horas | Auditorio Municipal | 15-20 euros

LOS MEJORES TRUCOS DE MAGIA, DE CERCA

Jammes Garibo, ganador del Premio Nacional de Magia, presenta el espectáculo 'Maestros de la magia'.

BOADILLA >> Sábado 4, 18 horas | Auditorio Municipal | 5-20 euros



CITA CON 'LOS DESIERTOS GRECEN DE NOCHE'

Se trata de un espectáculo con música en directo construido con piezas de 'Teatro menor', de José Sanchis Sinisterra.

GETAFE >> Sábado 4, 19 horas | Teatro Federico Gª Lorca | 10 euros

EL ENORME LEGADO DE JOAQUÍN SOROLLA

Recorrido por los últimos años de vida del pintor valenciano a través de una amplia selección de documentos.

MADRID >> Hasta el 25 de junio | Museo Sorolla | 3 euros

EMPRENDER EL VUELO: La compañía La Calòrica firma la obra 'Las aves', un espectáculo de creación colectiva a partir de la obra de Aristófanes, enfocada en el auge del populismo neo-liberal y en los mecanismos emocionales que lo hacen funcionar.

COSLADA >> Sábado 4, 19 horas | Teatro Municipal | Precio: 10-12 euros

FERIA GASTRONÓMICA | ALIMENTOS DE ESPAÑA

Madrid Fusión supera los 20.000 visitantes en 2023

Los mejores cocineros del mundo, como Dabiz Muñoz, Ricard Camarena y Quique Dacosta, explicaron algunos de sus secretos ● Los asistentes pudieron conocer las técnicas de I+D y los nuevos platos de los restaurantes

D.N.
@dnebreda_

Madrid tiene claro que buena parte del turismo también se debe a la gastronomía de un lugar. Es por ello que están

promoviendo el sector con diversas estrategias y, una de ellas, es la promoción de la feria mundial Madrid Fusión. La XXI edición, celebrada la semana pasada en el Ifema, ha cerrado con sus mejores datos de la historia. Ha alcanzado 21.106 visitantes (un 25% más que en 2022), 1.771 congresistas y ha contado con 1.216 periodistas acreditados.

Durante las tres jornadas, los cocineros más reconocidos han contado alguno de sus secretos. Los asistentes han podido disfrutar de la creatividad de Dabiz Muñoz, del aprovechamiento extremo de los productos de Ricard Camarena y de la necesidad de buscar la belleza por la que aboga Quique Dacosta. Además, Paul Andrius Ziska, Nicolai Tram o Virgilio Martínez y Pía León han pre-



NOELIA TOMOSHIGUE: La pastelera ganó el VI Premio Pastelero Revelación con el postre 'Furusato', palabra japonesa que significa lugar de origen. Entre sus ingredientes destacaron el cítrico 'sudachi' y la miel de castaño andaluz.

LOS ASISTENTES
DESCUBRIERON
NUEVOS
PRODUCTOS
COMO EL SILURO

sentado sus proyectos en los confines del planeta, que van desde los Andes hasta las Islas Feroe.

Mar y río

En esta edición el mar ha tenido un gran peso. Durante la jornada de cierre de Madrid Fusión, el chef de Nado en La Coruña, Iván Domínguez, explicó que la sal de mar le permite "modificar las textu-

cionales muy ligadas al territorio, a lo local y a las estaciones, para reinterpretarlas y presentarlas bajo el tamiz de lo contemporáneo y siempre con el producto como punto de guía para poner en valor el trabajo de los pequeños productores del entorno de su pequeño restaurante.

Comarca

Ambos cocineros tienen claro que deben seguir la hoja de ruta que les marca los productos de su comarca, Tolosa. Y si hay un plato estrella en Ama Ta-



'Showcooking' en el stand de Fuerteventura MADRID FUSIÓN

ras, desde crudo para ganar firmeza, potencia y sabor" apoyándose en técnicas sencillas y conocidas por todos como "curaciones, desalar y cocinar". Por su parte, el portugués Rodrigo Castelo expuso como en su restaurante ofrecen a los mayores depredadores de los ríos como el siluro. La técnica de cocinado es similar a la del bacalao: a baja temperatura, con un pil-

pil, garbanzos y una salsa de 'massa à barrao'.

En esta edición tampoco podía faltar el I+D de los mejores restaurantes. Julián Otero, miembro del I+D de Mugaritz explicó en su ponencia que entienden la creatividad "como una herramienta para solucionar problemas, que en nuestro caso es una carta de más de 20 platos en un año".

berna es la merluza, que tiene un mensaje claro. "No necesitamos trabajar el mar para poner en valor nuestra propia tierra. Guisamos el mar como si estuviéramos en el case-río sirviéndola con un caldo de oveja reducido", señaló Gorka. De hecho, su principal objetivo es que el cliente coma y se lleve el sabor del entorno y se coman un trozo del bosque con la presencia de castañas, nueces o setas, o productos de la huerta, con el puerro como ingrediente predilecto.



Los premiados recogiendo el galardón MADRID FUSIÓN

POSTRES

Nuevos dulces con menos grasas y azúcares añadidos

Los mejores reposteros pasaron por Madrid Fusión Pastry, que en su segunda edición ha recibido a figuras nacionales e internacionales de la talla de Antonio Bachour (Bachour, Miami), el mejor repostero del planeta, quien al son de los tiempos ha reducido a la mitad el azúcar y la grasa de sus elaboraciones, "simples, ricas y saludables" y con más presencia de vegetales, como la de remolacha. Por su parte, Eric Ortuño (L'Atelier, Barcelona) desveló los secretos del mejor panettone artesano de chocolate de España. Lo elabora con masa madre cuidada durante un año y fermentación de tres días para conseguir una miga tierna y melosa, con gotas de chocolate con leche de 40% cacao.

Turrone

Otro postre típico como es el turrón fue el motivo central de la ponencia de David Gil, director de Innovación de I+Desserts, que aplica técnicas revolucionarias al universo turroneo. Lo hace desde el molde, huyendo de las planchas tradicionales, buscando nuevas texturas y la presentación en envases rupturistas. Elabora sus propios chocolates de café, hibisco y frambuesa, entre otros.

GALARDÓN | NUEVOS TALENTOS

Javier Rivero y Gorka Rico, premio Cocinero Revelación

Los jóvenes reivindican los hábitos alimentarios de los antiguos caseríos vascos en su pequeño restaurante Ama Taberna de Tolosa

Javier Rivero y Gorka Rico se han convertido en los cocineros revelación de 2023. Estos jóvenes de 32 y 27 años llevan cocinando juntos "desde que empezaron a estudiar en la universidad de verdad",

confesaba Javier. "Unos cinco años, que es el tiempo que llevamos en Ama Taberna", puntualizó Gorka durante el discurso de recogida del galardón.

Su filosofía en la cocina recupera recetas tradi-



CRUCIGRAMA BLANCO

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

Horizontales:

1. Persona que se ocupa de mantener las vía públicas limpias. 2. Sucesión continuada de olas. Famosa flor heráldica. 3. Antigua ciudad de Bitinia, en Asia Menor. Sentimiento de tristeza. 4. Pájaros. Que paga mucho. 5. Número necesario para sacar dinero en el cajero. Tuve un hijo. La primera. 6. Pilas cuádruple A. Marea, en inglés. 7. Roma. Que tiene manchas. Vulgarmente nada. 8. 2ª persona. Diminutivo de Fernando y no es Fer. Superman. 9. Girada es una zeta. Conocimiento especulativo. 10. Dispositivo que sirve para recibir o emitir ondas. Escuchad.

Verticales:

1. El más famoso de la familia fue Napoleón. 2. Aligerar, hacer menos pesado. Pegue. 3. Vuelves a cenar. Prep. que indica el lugar donde está algo. 4. Roes, desgastas. Adverbio que indica que algo se produce aunque no se espere. Toledo. 5. Sufijo diminutivo y despectivo. Fósforo. Suspense muy vulgar. 6. La mitad de un peque. Se deslicen con botas especiales, sobre hielo, por ejemplo. 7. 500 romanos. Lapsos de tiempo. 8. Seleccionado. Uno de los metales, clásicos, más preciados. 9. Rinoceronte de dibujos. Denota en qué lugar tiempo o modo se realiza lo expresado por el verbo. Dos romanos. 10. Españolización de la voz Hosanna. Haced en el horno o en el fuego.

SUDOKUS

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

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

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:	SUDOKU ABAJO:	SUDOKU ARRIBA:																																																																																																																																																																																																																																																												
<table border="1"> <tr><td>G</td><td>I</td><td>O</td><td>N</td><td>E</td><td>I</td><td>N</td><td>Y</td><td></td></tr> <tr><td>V</td><td>I</td><td>R</td><td>O</td><td>E</td><td>I</td><td>E</td><td>N</td><td>E</td></tr> <tr><td>S</td><td>O</td><td>O</td><td>N</td><td>V</td><td>N</td><td>S</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>A</td><td>N</td><td>O</td><td>I</td><td>C</td><td>U</td><td>S</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>V</td><td>E</td><td>I</td><td>T</td><td>A</td><td>V</td><td>A</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>P</td><td>I</td><td>R</td><td>P</td><td>A</td><td>R</td><td>N</td><td>I</td><td>P</td></tr> <tr><td>N</td><td>O</td><td>E</td><td>S</td><td>S</td><td>E</td><td>A</td><td>V</td><td>E</td></tr> <tr><td>S</td><td>T</td><td>I</td><td>C</td><td>E</td><td>T</td><td>O</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>B</td><td>A</td><td>R</td><td>R</td><td>E</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	G	I	O	N	E	I	N	Y		V	I	R	O	E	I	E	N	E	S	O	O	N	V	N	S			A	N	O	I	C	U	S			V	E	I	T	A	V	A			P	I	R	P	A	R	N	I	P	N	O	E	S	S	E	A	V	E	S	T	I	C	E	T	O			B	A	R	R	E					<table border="1"> <tr><td>7</td><td>2</td><td>6</td><td>4</td><td>5</td><td>3</td><td>8</td><td>9</td><td>1</td></tr> <tr><td>4</td><td>7</td><td>9</td><td>2</td><td>1</td><td>6</td><td>3</td><td>5</td><td>8</td></tr> <tr><td>6</td><td>3</td><td>5</td><td>2</td><td>1</td><td>7</td><td>4</td><td>8</td><td>9</td></tr> <tr><td>8</td><td>4</td><td>1</td><td>3</td><td>5</td><td>2</td><td>7</td><td>6</td><td>9</td></tr> <tr><td>2</td><td>9</td><td>7</td><td>8</td><td>4</td><td>6</td><td>3</td><td>5</td><td>1</td></tr> <tr><td>3</td><td>5</td><td>4</td><td>1</td><td>8</td><td>2</td><td>7</td><td>9</td><td>6</td></tr> <tr><td>5</td><td>1</td><td>3</td><td>6</td><td>9</td><td>4</td><td>2</td><td>7</td><td>8</td></tr> <tr><td>8</td><td>7</td><td>6</td><td>5</td><td>1</td><td>3</td><td>2</td><td>4</td><td>9</td></tr> <tr><td>9</td><td>2</td><td>4</td><td>3</td><td>7</td><td>1</td><td>5</td><td>8</td><td>6</td></tr> </table>	7	2	6	4	5	3	8	9	1	4	7	9	2	1	6	3	5	8	6	3	5	2	1	7	4	8	9	8	4	1	3	5	2	7	6	9	2	9	7	8	4	6	3	5	1	3	5	4	1	8	2	7	9	6	5	1	3	6	9	4	2	7	8	8	7	6	5	1	3	2	4	9	9	2	4	3	7	1	5	8	6	<table border="1"> <tr><td>5</td><td>3</td><td>2</td><td>9</td><td>4</td><td>6</td><td>1</td><td>7</td><td>8</td></tr> <tr><td>8</td><td>7</td><td>9</td><td>2</td><td>6</td><td>1</td><td>3</td><td>5</td><td>4</td></tr> <tr><td>6</td><td>4</td><td>1</td><td>3</td><td>5</td><td>2</td><td>7</td><td>4</td><td>8</td></tr> <tr><td>7</td><td>8</td><td>8</td><td>5</td><td>9</td><td>2</td><td>7</td><td>3</td><td>1</td></tr> <tr><td>2</td><td>1</td><td>3</td><td>7</td><td>8</td><td>4</td><td>6</td><td>5</td><td>9</td></tr> <tr><td>7</td><td>9</td><td>4</td><td>1</td><td>3</td><td>8</td><td>2</td><td>6</td><td>5</td></tr> <tr><td>2</td><td>1</td><td>3</td><td>7</td><td>8</td><td>4</td><td>6</td><td>5</td><td>9</td></tr> <tr><td>5</td><td>6</td><td>1</td><td>3</td><td>4</td><td>2</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td></tr> <tr><td>3</td><td>8</td><td>7</td><td>6</td><td>5</td><td>1</td><td>3</td><td>2</td><td>4</td></tr> <tr><td>9</td><td>2</td><td>4</td><td>3</td><td>7</td><td>1</td><td>5</td><td>8</td><td>6</td></tr> </table>	5	3	2	9	4	6	1	7	8	8	7	9	2	6	1	3	5	4	6	4	1	3	5	2	7	4	8	7	8	8	5	9	2	7	3	1	2	1	3	7	8	4	6	5	9	7	9	4	1	3	8	2	6	5	2	1	3	7	8	4	6	5	9	5	6	1	3	4	2	7	8	9	3	8	7	6	5	1	3	2	4	9	2	4	3	7	1	5	8	6
G	I	O	N	E	I	N	Y																																																																																																																																																																																																																																																							
V	I	R	O	E	I	E	N	E																																																																																																																																																																																																																																																						
S	O	O	N	V	N	S																																																																																																																																																																																																																																																								
A	N	O	I	C	U	S																																																																																																																																																																																																																																																								
V	E	I	T	A	V	A																																																																																																																																																																																																																																																								
P	I	R	P	A	R	N	I	P																																																																																																																																																																																																																																																						
N	O	E	S	S	E	A	V	E																																																																																																																																																																																																																																																						
S	T	I	C	E	T	O																																																																																																																																																																																																																																																								
B	A	R	R	E																																																																																																																																																																																																																																																										
7	2	6	4	5	3	8	9	1																																																																																																																																																																																																																																																						
4	7	9	2	1	6	3	5	8																																																																																																																																																																																																																																																						
6	3	5	2	1	7	4	8	9																																																																																																																																																																																																																																																						
8	4	1	3	5	2	7	6	9																																																																																																																																																																																																																																																						
2	9	7	8	4	6	3	5	1																																																																																																																																																																																																																																																						
3	5	4	1	8	2	7	9	6																																																																																																																																																																																																																																																						
5	1	3	6	9	4	2	7	8																																																																																																																																																																																																																																																						
8	7	6	5	1	3	2	4	9																																																																																																																																																																																																																																																						
9	2	4	3	7	1	5	8	6																																																																																																																																																																																																																																																						
5	3	2	9	4	6	1	7	8																																																																																																																																																																																																																																																						
8	7	9	2	6	1	3	5	4																																																																																																																																																																																																																																																						
6	4	1	3	5	2	7	4	8																																																																																																																																																																																																																																																						
7	8	8	5	9	2	7	3	1																																																																																																																																																																																																																																																						
2	1	3	7	8	4	6	5	9																																																																																																																																																																																																																																																						
7	9	4	1	3	8	2	6	5																																																																																																																																																																																																																																																						
2	1	3	7	8	4	6	5	9																																																																																																																																																																																																																																																						
5	6	1	3	4	2	7	8	9																																																																																																																																																																																																																																																						
3	8	7	6	5	1	3	2	4																																																																																																																																																																																																																																																						
9	2	4	3	7	1	5	8	6																																																																																																																																																																																																																																																						

● Sube | ● Se mantiene | ● Baja

EMERGENCIA HAMBRE 270 millones de personas no tienen alimentos suficientes para sobrevivir

20 PAÍSES EN ALERTA Colabora en accioncontraelhambre.org

ACCIÓN CONTRA EL HAMBRE

HORÓSCOPO DE LA SEMANA

<p>ARIES 21 MAR – 20 ABR</p> <p>● SALUD: ●●●●●</p> <p>● DINERO: ●●●●●</p> <p>● AMOR: ●●●●●</p>	<p>CÁNCER 22 JUN – 22 JUL</p> <p>● SALUD: ●●●●●</p> <p>● DINERO: ●●●●●</p> <p>● AMOR: ●●●●●</p>	<p>LIBRA 22 SEP – 22 OCT</p> <p>● SALUD: ●●●●●</p> <p>● DINERO: ●●●●●</p> <p>● AMOR: ●●●●●</p>	<p>CAPRICORNIO 23 DIC – 21 ENE</p> <p>● SALUD: ●●●●●</p> <p>● DINERO: ●●●●●</p> <p>● AMOR: ●●●●●</p>
<p>TAURO 21 ABR – 20 MAY</p> <p>● SALUD: ●●●●●</p> <p>● DINERO: ●●●●●</p> <p>● AMOR: ●●●●●</p>	<p>LEO 23 JUL – 22 AGO</p> <p>● SALUD: ●●●●●</p> <p>● DINERO: ●●●●●</p> <p>● AMOR: ●●●●●</p>	<p>ESCORPIO 23 OCT – 21 NOV</p> <p>● SALUD: ●●●●●</p> <p>● DINERO: ●●●●●</p> <p>● AMOR: ●●●●●</p>	<p>ACUARIO 22 ENE – 21 FEB</p> <p>● SALUD: ●●●●●</p> <p>● DINERO: ●●●●●</p> <p>● AMOR: ●●●●●</p>
<p>GÉMINIS 21 MAY – 21 JUN</p> <p>● SALUD: ●●●●●</p> <p>● DINERO: ●●●●●</p> <p>● AMOR: ●●●●●</p>	<p>VIRGO 23 AGO – 21 SEP</p> <p>● SALUD: ●●●●●</p> <p>● DINERO: ●●●●●</p> <p>● AMOR: ●●●●●</p>	<p>SAGITARIO 22 NOV – 22 DIC</p> <p>● SALUD: ●●●●●</p> <p>● DINERO: ●●●●●</p> <p>● AMOR: ●●●●●</p>	<p>PISCIS 22 FEB – 20 MAR</p> <p>● SALUD: ●●●●●</p> <p>● DINERO: ●●●●●</p> <p>● AMOR: ●●●●●</p>

Gente tu periódico gratuito

Las noticias de **25 municipios** de la **Comunidad de Madrid** en **14 periódicos**

MIRIAM AL ADIB MENDIRI

“Muchas mujeres se pasan toda la vida padeciendo el sexo en lugar de disfrutarlo”

La ginecóloga y obstetra publica un nuevo libro, en el que aborda diferentes cuestiones relacionadas con la sexualidad, desmontando numerosos mitos y tabúes

ENTREVISTA DE F. Q. SORIANO (@FranciscoQuiros)

Siete de cada diez adolescentes consumen pornografía, un contenido al que acceden por primera vez con 12 años. Un estudio de Save the Children realizado en 2020 ponía en cifras una realidad que se venía intuendo desde hace años y ante la que muchas voces piden una intervención desde el ámbito educativo. Esa opinión también la comparte la doctora Miriam Al Adib Mendiri, que aborda esta y otras cuestiones relacionadas con la sensibilidad en su nuevo libro:

‘Hablemos de adolescencia... Y de sexo, y de amor, y de respeto, y de mucho más.’

Lejos de lo que pudiera pensarse a partir del título, la ginecóloga explica a GENTE que “no se trata de un libro solo para adolescentes, sino también para los adultos”, una recomendación fundamentada en su experiencia terapéutica: “En la consulta veo disfunciones sexuales que tienen su origen en haber empezado mal en la sexualidad durante la adolescencia. Ahí se fragua todo. Si tratamos esos asuntos y los comprendemos desde esas edades, dejaremos de normalizar dinámicas de relaciones en pareja que no son saludables”.

Confusión

Este bagaje profesional lleva a la doctora Al Adib a alertar de “lo mucho que suelen tardar muchas mujeres en ir a consulta para contar, por ejemplo, que sienten dolor durante las relaciones sexuales”, una realidad reflejada en diagnósticos como el vaginismo, cimentado en buena parte “por los numerosos mitos y tabúes que tenemos en nuestra sociedad respecto al

sexo y que hace que muchas mujeres se pasen toda la vida padeciendo el sexo en lugar de disfrutarlo”.

Ese papel de la mujer en las relaciones sexuales es uno de los puntos que también aborda el libro. “Actualmente se da una gran confusión entre la libertad sexual y la hipersexualización. Se está banalizando el sexo, se trata como si fuera mera gimnasia

“NO ES UN LIBRO EXCLUSIVO PARA ADOLESCENTES, TAMBIÉN ES PARA LOS ADULTOS”

“SE ESTÁ BANALIZANDO EL SEXO, SE TRATA COMO SI FUERA MERA GIMNASIA”

“LA EDUCACIÓN SEXUAL ES CLAVE PARA TENER RELACIONES SALUDABLES”

y desde un territorio muy superficial, asumiendo algunos estereotipos”, expone la ginecóloga, quien analiza el papel que tienen las redes sociales “en la cosificación del cuerpo femenino”.

Construyendo

La parte buena del problema es que hay solución: fomentar la educación sexual. Eso sí, la doctora Al Adib insiste en que debe mejorarse la versión actual, “muy mecanicista, centrada en hablar de la

EDUCACIÓN:

La doctora Al Adib afirma que los adolescentes, aun sin herramientas, “son el reflejo de la sociedad que somos”.



SINOPSIS

Un compendio de conceptos clave en esta materia

A lo largo del libro, la doctora Al Adib aborda cuestiones como la identidad de género, la educación menstrual o el amor y el desamor, las líneas rojas que no deben sobrepasarse o el dolor en una relación sexual, sin olvidar el papel de la pornografía, el ‘bullying’ o las enfermedades de transmisión sexual.

ACTIVIDAD MÉDICA

Proyecto profesional en crecimiento

‘Hablemos de adolescencia’ es el cuarto libro que publica la doctora Miriam Al Adib, quien además de esta actividad divulgativa ejerce como ginecóloga y obstetra en las Clínicas MiriamGine, un centro que ella mismo fundó y que en la actualidad cuenta con

sedes en Almedralejo, Marbella y Madrid (C/Hermosilla, 124).

Por tercer año consecutivo, la doctora almedralejense ha sido galardonada en los premios Doctoralia Award, dentro de la categoría de Ginecología y Obstetricia.

prevención de enfermedades de transmisión sexual y de los embarazos no deseados, y no de la parte positiva del sexo, de los vínculos, del placer, del amor y del respeto”. En ese sentido recuerda que “la curiosidad que tienen los jóvenes, si no se ve colmada, les lleva a recurrir a internet, donde está todo dinamitado. A partir de los modelos de la pornografía, cada vez hay más chicas que se avergüenzan de sus genitales y acaban recurriendo a la labioplastia”.

