

Gente

AÑO 17, NÚMERO 723
DEL 15 AL 22 DE DICIEMBRE DE 2023

ma

ALCORCÓN

MUYFAN | ENTREVISTA | PÁG. 12

"En estos libros no me escondo nada"

Ángel Martín presenta nuevo libro, 'Detrás del ruido', a pocos días de un evento multitudinario en el WiZink Center



ALCORCÓN | PÁG. 8

El Tren de la Navidad llega al Sur

El convoy navideño circula también por la Línea 12 de Metro de Madrid por primera vez en su historia ● Hasta el próximo 6 de enero recorrerá los municipios de Alcorcón, Getafe, Fuenlabrada, Móstoles y Leganés



OPTICA & AUDIOLOGIA
UNIVERSITARIA

ACTUALIDAD | PÁG. 4

Ilusión y nervios de cara al sorteo de Navidad

Los niños de San Ildefonso siguen con su particular cuenta atrás para cantar el 'Gordo'



ACTUALIDAD | PÁG. 3

La conexión entre Atocha y Chamartín, casi a punto

Adif ha anunciado que estará disponible a partir del día 23 ● Así, las líneas C3 y C4 y sus variantes recuperan la normalidad



El túnel de Sol ya no sufrirá cortes

Las mejores marcas a los mejores precios

Ray-Ban®

EMPORIO ARMANI

TOUS

TOM FORD

DOLCE & GABBANA

MUNICH

Silhouette

OAKLEY

¡y muchas marcas más!



LA FRASE

"Debemos marcar el fin de la era de los combustibles fósiles"

António Guterres

El secretario general de la ONU fijó el objetivo de una COP28 que se cerró con acuerdos de última hora.

LA CIFRA

14%

Aguinaldo pensionista

La pensión mínima de viudedad con cargas familiares se incrementará en 2024 un 14,1%, desde los 905,9 euros actuales al mes hasta los 1.033,6 euros mensuales.

EL PERSONAJE



Milei, en busca de la 'plata'

El nuevo presidente de Argentina anunció un recorte de 20.000 millones del gasto público en un acto que contó con la presencia de Felipe VI.

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@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



Puente, durante una intervención en el Congreso

EL APUNTE

Para Puente, el del ministro de Transportes

Pocos días antes del debate de investidura de Alberto Núñez Feijóo, pocos podían prever la relevancia que cobraría Óscar Puente. Tres meses después, aquí estamos, con el exalcalde de Valladolid lejos de la capital pucelana y erigido en el portavoz de facto del PSOE a nivel nacional.

Su réplica en el Congreso de los Diputados a Feijóo fue tomada por muchos como un golpe de timón de Pedro Sánchez, pero, pasado un tiempo, parece que el presidente le ha devuelto a Puente el favor con creces. Como en la vida política no solo hay que ser sino, sobre todo, parecer, el ministro de Transportes y Movilidad Sostenible ha estrenado el cargo de la peor manera posible. Sí, la peor. Es cierto que a Máximo Huerta le duró mucho menos la cartera, pero mejor una vez colorado que cientos amarillo.

Lejos de apaciguar los ánimos y propiciar un clima cordial entre instituciones, Puente se pasó los primeros días de diciembre cargando en X (anteriormente Twitter) contra Isabel Díaz Ayuso y bloqueando a miembros del PP en esta red social. Gracias tuvo más bien poca. Además, logró el efecto contrario al deseado: Ayuso pasó a ser la 'víctima'. Señor ministro, mejor tender 'Puentes', aunque solo sean ferroviarios, que destruirlos.

LA FOTO DE LA SEMANA



Protestas que no se andan por las ramas

Vecinos y activistas ecologistas se encadenaron a varios árboles en el Parque de Arganzuela de Madrid para protestar por la tala de ejemplares que arrancó el pasado lunes con motivo del inicio de las obras de ampliación de la Línea 11 de Metro entre Plaza Elíptica y Conde de Casal.

EL SEMÁFORO



Divorcio consumado en la izquierda

Se veía venir. Podemos abandonó Sumar en el Congreso para pasar al Grupo Mixto. Pocos días después ya llegaban críticas a Yolanda Díaz, calificando la subida del SMI como "insuficiente".



El primer golpe a la gran decisión de Rahm

Nada más anunciar su incorporación a la multimillonaria liga saudí de gol, Jon Rahm recibió la suspensión del PGA Tour. Por el momento, no podrá disputar más torneos norteamericanos.



Bayona coge el vuelo de los Globos de Oro

'La sociedad de la nieve', el último largometraje del director español, ha sido nominado a mejor película de habla no inglesa en los Globos de Oro para la gala del próximo 7 de enero.



@gentedigital

GENTE

@gentedigital

Las estaciones de Atocha y Chamartín (las más importantes de Madrid) volverán a estar conectadas a través de Sol y Nuevos Ministerios a partir del próximo 23 de diciembre, según ha anunciado esta semana Adif. Esta reapertura devolverá la normalidad a las líneas C-3 (Aranjuez-Chamartín), C-3a (Aranjuez-El Escorial), C-4 (Parla-Cantoblanco), C4-a (Parla-Alcobendas/S.S. de los Reyes) y C4-b (Parla-Colmenar Viejo), que se habían visto afectadas o recortadas desde el inicio de las obras, el pasado 4 de febrero. En estos meses, los trenes procedentes de Aranjuez finalizaban en Atocha, mientras que los de Parla podían llegar hasta Nuevo Ministerios.

Ahora comienza una nueva fase de los trabajos en Chamartín, durante la que se actuará fundamentalmente entre las vías 6 y 13, que prestan servicio por el túnel de Recoletos. Se continuará ampliando el vestíbulo principal y se finalizará la nueva pasarela de Cercanías sobre andenes. Desde este nuevo espacio de espera e información, los viajeros de Cercanías accederán a los andenes a través de una nueva pasarela cubierta de 1.300 metros cuadrados. Además, se montarán nuevos aparatos de vía y se modernizará la señalización entre las vías 6 y 13.

Más trenes

Una vez finalizada la transformación de Chamartín, la estación podría gestionar entre un 25% y un 30% más de viajeros, hasta 900 trenes diarios. Con una inversión de



Tren de Cercanías en la estación de Atocha E.P.

Atocha recupera su conexión con Chamartín a partir del día 23

El fin del corte al tráfico ferroviario en el túnel de Sol devuelve la normalidad a las líneas C3, C4 y sus variantes ● La segunda fase de los trabajos se llevará ahora a cabo en la estación de Chamartín para ampliar su capacidad

DENTRO DE LOS TRENES**Prohibidos los patinetes eléctricos**

Renfe prohibió este martes 12 de diciembre el acceso de patinetes eléctricos en todos los trenes de viajeros, tanto de Cercanías y Regionales como de Alta Velocidad y Larga Distancia (AVE, Avlo, Alvia, Avant, Euromed e Intercity). La medida llega por los incendios que se han producido en los últimos meses en varios medios de transporte público.

326 millones de euros, estas actuaciones van dirigidas, además de las relacionadas con la mejora del servicio de Cercanías, a duplicar la capacidad para trenes y viajeros de alta velocidad.

Con esta transformación, se incrementa la capacidad para un mayor número de circulaciones de trenes de alta velocidad y un tráfico más

fluido, al tiempo que se aumenta la flexibilidad y capacidad de las instalaciones ante incidencias y se da respuesta a la progresiva llegada de los servicios de alta velocidad provenientes de la Comunidad Valenciana y Murcia, así como al crecimiento del resto de líneas de la red de alta velocidad desde el norte de la Península.

CERCANÍAS

Críticas de la Comunidad por las múltiples incidencias

El consejero de Transportes de la Comunidad de Madrid, Jorge Rodrigo, ha denunciado esta semana que "en lo que llevamos de año, en el 2023, hemos tenido 710 incidencias o afecciones, lo cual implica que, de los 600.000 madrileños que utilizan todos los días la red de Cercanías, unos 350 se ven directamente afectados. No se trata ya simplemente de retrasos o afecciones, sino que ya estamos cuestionándonos directamente la seguridad de todos los pasajeros y de los viajeros de Madrid".

Las palabras de Rodrigo llegaron después del tercer descarrilamiento ocurrido en la red madrileña en apenas unas semanas, en este caso en el túnel de Recoletos. El consejero denunció que solo se han invertido y ejecutado 819 millones de euros de los 5.000 contemplados en el Plan de Cercanías.

Competencia

"La competencia de Cercanías de Madrid no es de la Comunidad de Madrid, es de la Administración General del Estado, y es el Gobierno de España, el Gobierno de Pedro Sánchez, quien tiene que ejecutar las inversiones que le estamos solicitando", recalcó Rodrigo.

Ayuso y Mazón refuerzan el eje formado entre Madrid y Valencia

Los presidentes de ambas comunidades se reunieron esta semana ● Apuestan por afianzar los lazos existentes entre las dos regiones

REDACCIÓN

La presidenta de la Comunidad de Madrid, Isabel Díaz Ayuso, y el presidente de la Generalitat Valenciana, Carlos Mazón, escenificaron este martes el afianzamiento del eje entre ambas autonomías,

con el objetivo de contribuir conjuntamente al crecimiento económico de España.

La dirigente madrileña apuesta por "reforzar" la colaboración entre regiones "con distintos acuerdos en materia de logística, de ener-

gía, de transporte e innovación" así como por estrechar unos lazos que califica de "vitales" para la economía española.

Puerto de Madrid

Concretamente, Ayuso hizo alusión al Puerto de Valencia, que considera que es también "el de Madrid". "Por él transitan más del 80% de los contenedores que llegan a Madrid

por vía marítima. Más del 90% del transporte de mercancías por carretera pasa por el corredor Comunidad de Madrid-Comunidad Valenciana", indicó.

Mazón, por su parte, se refirió a la ampliación del puerto de Valencia, que definió una estrategia "de país" y "urgentísima" tanto para la Comunitat Valenciana y para Madrid como para toda Europa, por lo que ha agradecido el apoyo del empresariado valenciano y madrileño en esta cumbre. Señaló que "no van contra nadie".



Isabel Díaz Ayuso y Carlos Mazón

Los niños de San Ildefonso se preparan para su día grande

Los encargados de cantar los premios del Sorteo Extraordinario de la Lotería de Navidad del próximo viernes 22 ensayan entre la ilusión y los nervios

E. P.
@gentedigital

Falta apenas una semana para la celebración del Sorteo Extraordinario de la Lotería de Navidad del próximo viernes 22 de diciembre, una fecha marcada en rojo en el calendario de muchos españoles, pero, sobre todo, en la Residencia-Internado de San Ildefonso de Madrid.

Ubicada en pleno centro de Madrid, la institución acoge estos días los nervios y la ilusión de los menores y los docentes, que se sienten a flor de piel. Natalia tiene 12 años y ya es de las veteranas. En 2023 participa por tercera vez en la actividad a la que se ha presentado, de nuevo, voluntaria. “A mi madre le hace ilusión y me gusta salir en la tele”, confiesa, a la vez que aclara que el día del sorteo no hay nada “fácil” y que “lo más difícil son los números cortos”. “Los largos son los más fáciles”, subraya. A Natalia le gusta formar pareja con Paula, de 13 años, porque las dos son “veteranas” y lo hacen “bien”, aunque este año se entrenan como dúo. Para Paula este será su cuarto sorteo de Navidad. “No creo que

HISTORIA

Una tradición que nació en el año 1771

Un total de 14 niñas y 9 niños de la Residencia-Internado de San Ildefonso de Madrid “repararán” los 2.590 millones de euros en premios del Sorteo Extraordinario de Navidad. El centro, dependiente del Ayuntamiento de Madrid y encargado de acoger a menores de familias vulnerables, es el encargado de dar continuidad a la tradición de cantar la Lotería que se inició el 9 de marzo de 1771 cuando, por primera vez, el alumno Diego López participó en un sorteo de Lotería.

La mayor parte de los menores que participan en el Sorteo Extraordinario de Navidad son de nacionalidad española y sus familias proceden de España, Portugal, Paraguay, Bolivia, Ecuador, República Dominicana, Perú, Marruecos, Guinea y Nigeria.

haya nervios porque como lo hago con gente que ya sabe...”, indica, para después añadir que los profesores les dicen que lo van a hacer “fenomenal”, que no se pongan “nerviosas” y que tengan “buena suerte”.

Sueño

Sobre si la víspera del sorteo duermen bien o tienen alguna pesadilla, Paula explica: “Pesadilla, no. Lo que nos pasa, por lo menos a mí con Natalia, es que yo me levanto porque no puedo dormir y tú ves a Natalia con un té y un libro en la mano para intentar dormir. Y yo voy a decirle al profesor: ‘Oye, que yo no puedo dormir’. Y al final acaban haciendo meditación y no sé qué y nos dormimos todos”.

Natalia recuerda que “el año pasado” sintió que se iba a quedar en blanco, mientras que Paula cuenta que a ella le ocurrió en su primer sorteo, cantando número con otra compañera. “Ella era más mayor que yo y estaba cantando premio y digo: ‘¡Debería haber cantado yo premio, que

soy más pequeña. Yo me paraba un montón y decía no puedo’. A los pequeños “les cuesta más”.

Anécdotas

Por su parte, la pequeña Elisabeth, de 12 años, dice estar “preparada ya” para el gran día y confiesa que le gustaría cantar “algún premio: 60.000, 500.000 o 200.000”. En el ensayo también han participado Yesica, de 13 años, que el día del sorteo cantará número y premio por segunda vez junto a su pareja Ainhoa. Entre las anécdotas de años anteriores, Elisabeth destaca que tuvo un “lapsus” y se quedó

“LOS NÚMEROS CORTOS SON MÁS DIFÍCILES, LOS LARGOS SON MÁS FÁCILES”

ALGUNAS DE LAS PAREJAS REPITEN RESPECTO A SORTEOS DE OTROS AÑOS

“en blanco”, algo que destacaron los comentarios tras el sorteo. Fue Begoña, la subdirectora del centro, quien le explicó a la pequeña en qué consistía eso de tener un “lapsus”. También Natalia recuerda que otro año, cuando le iba a tocar cantar en el escenario se puso “a llorar porque tenía nervios”. “Después me salió bien porque canté cuatro premios”, celebra la pequeña, al tiempo que Paula cuenta que una víspera del sorteo, mientras ella estaba “frita”, se pusieron a hacer “un corro de la patata, cantando” porque estaban “súper nerviosas”.



Dos niñas de San Ildefonso cantan premios el pasado año EUROPA PRESS

LOTERÍA | SORTEO DE NAVIDAD

Madrid es la región preferida de el 'Gordo'

El primer premio ha caído en 83 ocasiones, las siete últimas consecutivas • Melilla, Ávila, Castellón, Girona o Jaén no lo conocen todavía

La Comunidad de Madrid es la región de España que mayor número de veces ha recibido la visita del ‘Gordo’ del Sorteo Extraordinario de la Lotería de Navidad, con 83 ocasiones, frente a la ciudad

autónoma de Melilla, que sigue siendo la única donde nunca ha caído este deseado primer premio, dotado con 400.000 euros al décimo.

El primer premio ha caído en la capital en 83

ocasiones, las siete últimas de manera consecutiva. A continuación aparecen Barcelona (43), Sevilla (18), Bilbao (15), Valencia (13), Zaragoza (13) y Cádiz (12). Además de Melilla, en las ciudades de Ávila, Castellón, Girona, Jaén, Tarragona y Toledo nunca ha caído el premio ‘Gordo’.

Esa misma tarde

Los boletos agraciados del próximo viernes 22 se podrán cobrar desde esa misma tarde hasta el 22 de marzo de 2024. Para hacerlo, según las indica-

ciones de Loterías y Apuestas del Estado (LAE), es “imprescindible” presentar el décimo o resguardo premiado. Si los premios son inferiores a 2.000 euros por cada décimo o resguardo, se pueden cobrar exclusivamente en uno de los 10.902 puntos de venta de la red comercial de Loterías.

Si se comparte un décimo, hay que identificar a todos los participantes a la hora de cobrar los premios iguales o superiores a 2.000 euros en las entidades financieras.



Administración de lotería E. P.

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



Las comidas y las cenas son una constante en las próximas semanas

Pasar la Navidad sin dañar nuestra salud y nuestro bolsillo

Las fiestas que ahora comienzan son un momento complicado para mantener una dieta equilibrada y no disparar los gastos ● La compañía Cigna Healthcare ofrece una serie de claves y consejos para pasar esta época tan especial

GENTE
@gentedigital

La Navidad es una época de excesos, tanto en la dieta como en las finanzas personales. A menudo, las cenas de empresa, las reuniones familiares y las celebraciones pueden complicar el seguir una buena alimentación y alterar los presupuestos del año.

Para ello, buscar alternativas más saludables y económicas puede ayudar a mantener el equilibrio en la dieta y en el bolsillo. Desde Cigna Healthcare ofrecen varios consejos.

Carne blanca

Las carnes blancas como el pavo, el conejo o el pollo, son

LA CARNE
BLANCA Y LA
FRUTA PUEDEN
SER GRANDES
ALIADOS

muy buenas opciones para un plato principal saludable y, además, económico. Por su parte, la carne roja, especialmente aquella que está procesada, a menudo contiene grasas saturadas que pueden aumentar los niveles de colesterol, contribuyendo al desarrollo de enfermedades cardiovasculares. Algunos estudios sugieren que las dietas ricas en carne roja pueden desen-

cadena procesos inflamatorios en el cuerpo.

Entrantes con proteína

Las proteínas proporcionan una sensación de saciedad y plenitud, lo cual puede ayudar a controlar el apetito y consumir menos cantidad en el plato principal. Legumbres, huevos, pescado o marisco son algunas de las opciones.

Postre ligero

Además de escoger alimentos que nos sacien desde el inicio, es muy importante no forzar al cuerpo. Acabar la comida con un postre ligero es una opción mucho más adecuada que la alternativa de tartas y pasteles, que contienen altos niveles de azúcar y grasas saturadas.

Equilibrio mental

Los cambios radicales en la dieta, o las restricciones alimentarias seguidas de los excesos navideños pueden afectar al estado emocional de muchas personas. Optar por una aproximación equilibrada y moderada de la dieta durante la Navidad puede ayudar a reducir la carga emocional asociada a la comida.

Comparar y priorizar

Comparar los precios de los productos, buscar ofertas y, hacer una planificación de cuánto se puede gastar son algunos trucos que pueden ayudar a que el bienestar financiero no se vea afectado. También hay que priorizar los gastos.

CONSEJO

“No hay que obsesionarse con los excesos”

“Las navidades son un buen momento para desconectar de la rutina y el estrés del día a día, por eso es importante disfrutarlas y no obsesionarse con los excesos asociados tradicionalmente a estas fiestas. Se puede conseguir disfrutar de las fiestas encontrando alternativas más económicas que, al mismo tiempo, sean más saludables y sostenibles”, señala María Sánchez, e-Health Manager de Cigna Healthcare en España.

Las reservas de viajes se incrementan un 46%

Los datos del portal Kiwi.com reflejan un aumento de la demanda ● España es el país más solicitado y Londres, la ciudad preferida

AGENCIAS

Las reservas del buscador de viajes Kiwi.com han crecido un 46% para esta Navidad, en comparación con el mismo periodo del año pasado. España es el destino más popular para el viajero nacional en estas fiestas, seguida de Italia, al igual que en 2022. Sin em-

bargo, este año se incrementa el interés por otros destinos no tan habituales: si en 2022 el tercer y cuarto país con más reservas entre los españoles fueron Reino Unido y Alemania, respectivamente, en 2023 Alemania desplaza a Reino Unido como tercer destino más popular, que pasa este



Londres es la ciudad con más reservas

año al quinto lugar. Polonia se queda con la cuarta posición.

Ciudades

En cuanto a las ciudades más populares para los viajeros españoles para la Navidad, en 2022 Londres, Roma y Barcelona eran, por este orden, las urbes con más reservas. Sin embargo, en 2023 Varsovia desbancó a Barcelona y se coloca en tercer lugar tras Londres y Roma, que permanecen en los dos primeros puestos. Lisboa, que el año pasado ocupaba el octavo puesto, en 2023 cae al 15. Bu-

dapest se sitúa entre las cinco primeras ciudades más populares fuera de España este año, y Bucarest y Cracovia se cuelan entre las 10 primeras.

Por otro lado, los días más populares para viajar en estas fiestas navideñas entre los españoles, según los datos de Kiwi.com, son el 22 y 23 de diciembre. Los viajeros evitan volar los días 25 (Navidad) y 31 (Nochevieja) de diciembre, quizás debido a que la mayoría de los desplazamientos en estas fechas se llevan a cabo para celebrar tan señaladas fiestas con la familia.



Más gasto que el año pasado

Una encuesta realizada por la Organización de Consumidores y Usuarios revela que los españoles tienen previsto gastar más en esta próxima Navidad que en la de 2022 • Comidas, cenas, regalos y salidas se llevan casi todo el presupuesto

GENTE
@gentedigital

Los españoles gastarán de media esta Navidad alrededor de 745 euros por persona, lo que supone un aumento del 1,3% y 10 euros más que el año pasado, según la encuesta realizada en el mes de noviembre por la Organización de Consumidores y Usuarios (OCU).

En concreto, el estudio asegura que este año aumenta especialmente el presupuesto destinado para las cenas y las comidas con familiares, amigos y compañeros de trabajo, pasando de los 138 euros de 2022 a los 150 euros para este 2023. Algo parecido sucede con el gasto realizado en viajes y vacaciones (112



Mercadillo de Navidad en Madrid EUROPA PRESS

euros frente a los 101 euros del año pasado), mientras que se mantiene elevado en lotería de Navidad (71 euros) y, sobre todo, en regalos (396 euros).

Respecto a este último aspecto, la encuesta de la OCU confirma que Internet sigue siendo el canal prioritario para el 36% de los encuestados, frente al 30% que prefiere hacer sus compras en tiendas físicas, mientras que el resto apuesta por combinar en igual medida ambos canales.

Salidas

Además, en el documento se destaca el aumento de las salidas típicas de las fechas navideñas, ya que un 68% visitarán los mercadillos de Navidad (por un 62% el año pasado), el 60% saldrá a ver la Cabalgata de Reyes (un 56% en 2022) y el 50% saldrá a comer o cenar con los

compañeros de trabajo (apenas un 44% el año pasado). Además, la gran mayoría de encuestados, hasta un 86%, confirma su intención de participar en cenas y comidas con familiares no convivientes.

La encuesta revela frecuentes excesos en las com-

745

Euros

Es la cifra que cada español tiene previsto gastar en esta próxima Navidad

10

Euros

Es el incremento en el gasto con respecto a la Navidad del año pasado

pras de Navidad. Así, el 55% de los consumidores cree que gastará más de lo previsto y eso que hasta un 26% reconoce que prefiere dar sus regalos en enero para aprovechar posibles descuentos en las rebajas.

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 ofrece 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).



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.
CPSP2123CAT

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

www.kijimea.es



Anunciado en TV

El Tren de la Navidad recorre la zona Sur

Hasta el próximo 6 de enero un convoy tematizado e iluminado con 700 metros de luces led en ventanas y puertas pasa por las 28 estaciones de MetroSur

TRANSPORTES

GENTE
@gentedigital

“Estaba con mis sobrinos de tres y cinco años, y fue genial ver sus caras al llegar el convoy lleno de luces”. Estas son las palabras de María, que ha valorado positivamente que el Tren de la Navidad llegue “por fin” al Sur de la región.

Este año, la Comunidad de Madrid ha ampliado la iniciativa y ya no solo pueden disfrutarlo las personas que utilicen la Línea 6 de Metro, sino también los viajeros de la Línea 12, que cuenta con una

media diaria aproximada de 188.800 usuarios. De esta forma, hasta el próximo 6 de enero un tren vinilado, tematizado e iluminado con más de 700 metros de luces y adornos led en ventanas y puertas (con formas de estrellas, bolas de árbol...) recorrerá los municipios de Fuenlabrada, Getafe, Alcorcón, Móstoles y Leganés. Un total de 28 estaciones, unos 40 kilómetros,

para disfrutar del espíritu de la Navidad. Además, los fines de semana y festivos, contará con la presencia a bordo de Papá Noel y de los pajes de Sus Majestades los Reyes Magos de Oriente, que amenizarán el desplazamiento con música y bailes.

LOS FINES DE
SEMANA Y
FESTIVOS EN ÉL
VIAJARÁ TAMBIÉN
PAPÁ NOËL

Detalles

Para saber horarios concretos, según la parada, la compañía de Metro informará a través de su perfil en X -antes Twitter-, del recorrido aproximado de los trenes para que los pasajeros que quieran su-



Papá Noel animando a los usuarios en el Tren de la Navidad CAM

MÁS INFORMACIÓN

gentedigital.es
 Toda la actualidad de Fuenlabrada, en nuestra página web

birse lo conozcan con antelación. A todo ello se suma que durante las fechas navideñas diez estaciones de Metro, incluida la de Puerta del Sur en Alcorcón, acogerán diversas actuaciones del coro de gospel All4gospel.

Abiertas las inscripciones para los campamentos

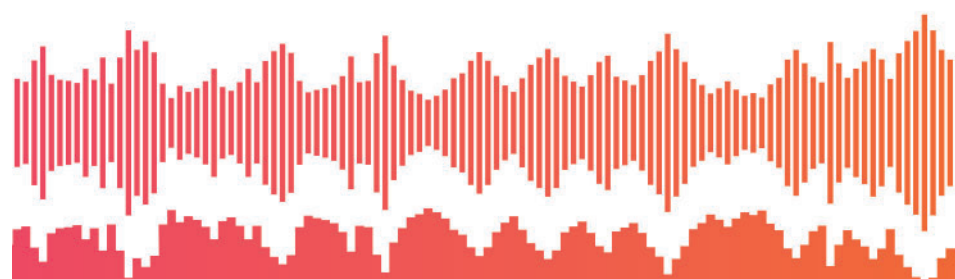
NAVIDAD

REDACCIÓN

El Ayuntamiento de Alcorcón ha abierto el plazo de inscripción para los campamentos escolares que se desarrollarán durante las vacaciones navideñas para apoyar la conciliación de las familias, y para desarrollar actividades de carácter lúdico y educativo.

Ofertan un total de 96 plazas, dirigidas a niños escolarizados en el segundo ciclo de Educación Infantil y Educación Primaria (en régimen ordinario y empadronados en el municipio). Los campamentos tendrán lugar en el colegio Santo Domingo, ubicado en la calle Los Cantos, los días 26, 27, 28 y 29 de diciembre y 2, 3, 4 y 5 de enero en horario de 7:30 a 16 horas (incluido comedor, siendo la recogida de niños de 15 a 16 horas).

EUROPA FM Madrid Sur
87.8 FM.



TUS ÉXITOS DE HOY Y TUS
FAVORITOS DE SIEMPRE
EN EL SUR DE MADRID

SER | Madrid Oeste
102.3 FM



Hora 14 Madrid Oeste

De lunes a viernes desde las 14:15h
Con Belén Campos

Cadena SER. La radio



Notas de audio
670 06 96 85



Habr  autobús nocturno a demanda estas navidades

La ruta saldrá desde la esquina de la avenida de las Retamas con la calle Robles

TRANSPORTES

GENTE
@gentedigital

Las madrugadas de los días 22, 23, 29 y 30 de diciembre se pone en marcha en Alcorcón un servicio especial de autobuses nocturnos con paradas a demanda.

El objetivo de esta iniciativa es que los vecinos disfruten con seguridad, tranquilidad y comodidad de las fiestas navideñas, según explicó la concejala de Transición Ecológica, Movilidad, Educación y



Imagen de archivo de una marquesina del Ensanche Sur GENTE

Medio Ambiente, Trinidad Castillo. La ruta tendrá su salida desde la esquina de la avenida de las Retamas con la calle Robles a las 23:45, 1, 2:15, 3:30, 4:45 y 6 horas.

El recorrido será en sentido circular y dirección  nica. De esta forma, atravesar  las calles y avenidas de Juan Ramón Jiménez, Primero de Mayo, Alfredo Nobel, José Aranda, Leganés, Libertad, Nardos, Ribadeo, Betanzos, Lisboa, Berlín, Viena, Oslo y Fuente Cisneros, llegando hasta el punto de partida en Las Retamas.

Fuente Cisneros

Este autobús, que tendrá su primera salida el viernes 22 de diciembre, contará, "por primera vez" con parada en el barrio de Fuente Cisneros. "Además, en el último trayecto de cada noche, a las 6 horas, el servicio finalizar  en Campod n", han explicado fuentes municipales.

MÁS INFORMACIÓN

gentedigital.es

Toda la actualidad de Alcorcón, en nuestra página web



Primera imagen del rodaje de 'Muertos SL' MOVISTAR PLUS

El séptimo arte elige Alcorcón como escenario

CULTURA

REDACCIÓN

Carlos Areces, Ascen López, Salva Reina, Aitziber Garmendia, Adriana Torrebejano o Amaia Salamanca graban estos días en Alcorcón. La productora Contubernio Films, dirigida por los hermanos Laura y Alberto Caballero han elegido el municipio para ro-

dar la nueva serie 'Muertos SL'. El rodaje se est  realizando en diversos escenarios tanto en exteriores, Plaza Príncipes de España, o en interiores, en el Centro Cívico Vi agrande. La concejal de Cultura, Raquel Rodríguez ha puesto en valor este hecho, ya que no solo se promociona el municipio, sino que además "también significa apoyar al comercio local".



Dr. NASIMI
CLINICAS DENTALES

Clínica Getafe

c/ Ramón y Cajal 16
914 185 300 690 880 270
getafe@clnicasdoctornasimi.com

Clínica Alcorcón

c/ Mayor 63
916 414 346 648 148 851
alcorcon@clnicasdoctornasimi.com

Clínica Parla

c/ Real 75 (Junto a la Estación de Cercanías)
916 986 711 692 867 991
parla@clnicasdoctornasimi.com

CLÍNICAS DOCTOR NASIMI INFORMA

"La ortodoncia invisible me pareció la mejor solución"

Vanesa Esteban Nieto, valora como paciente, las ventajas que supone el tratamiento de ortodoncia invisible en las clínicas del Dr. Nasimi.

SALUD DENTAL

 C mo conocisteis las clínicas del Dr. Nasimi?

A través de una amiga. Hizo el tratamiento con una de las doctoras del equipo. Fué a otras clínicas, pero no me llegaban a convencer. Habl  con mi amiga y me coment  que estaba muy contenta. Decidí ir a la clínica del Dr. Nasimi para que me hicieran una valoración gratuita y me decidí, sal  convencida.

 Qu  te anim  a comenzar el tratamiento de ortodoncia invisible en las clínicas de Dr. Nasimi?

Me informó sobre los brackets y

la ortodoncia invisible, no sabía muy bien ventajas y desventajas de cada uno de ellos. Tras la primera consulta con la doctora, elegí la ortodoncia invisible. Me pareció más higiénico y sobre todo a nivel est tico, no se nota nada. Es muy cómodo, a la hora de cepillarte los dientes lo retiras y una vez hayas acabado de cepillarte y limpiar el aparato, lo vuelves a colocar.

Llevas un año de tratamiento  C mo lo est s llevando?

 Muy bien! Se nota bastante la diferencia con respecto a cuando empecé. Tenía los dientes superiores muy separados y los de abajo

amontonados. En los de arriba ya tengo bien la mordida y con los inferiores queda poco, casi perfectos, no del todo, pero queda 1 año de tratamiento.

 Est s contenta con el resultado?

Mucho, estoy muy contenta con los avances en el tratamiento.



La Dra. Tatiana del equipo de las clínicas Dr. Nasimi, junto a su paciente Vanesa Esteban

FÚTBOL | TERCERA FEDERACIÓN

Entre el sueño y la pesadilla

El Grupo 7 celebra su última jornada del 2023 con grandes aperturas en la zona media de la tabla ● Sólo tres puntos separan al sexto clasificado del colista

F. QUIRÓS
francisco@gentedigital.es

Más allá de la pugna entre el Real Madrid C y el Leganés B por hacerse con el liderato, la gran noticia que deja el Grupo 7 de Tercera Federación después de 13 jornadas disputadas es la igualdad. Sólo a partir de ese factor se puede explicar la realidad clasificatoria: entre el sexto clasificado, el Galapagar, y el colista, el Canillas, sólo hay tres puntos de diferencia.

Con esa estadística en la mano, los resultados que se den en la jornada de este fin de semana, la última antes de que 2023 sea cosa del pasado, puede provocar cambios notables en la tabla. Dicho de otra forma, si una victoria puede sacar de los apuros a un equipo para catapultarle a la carrera hacia el 'play-off' de ascenso, una derrota tendría una consecuencia completamente inversa.

Otro efecto destacado de tanta igualdad competitiva es que todos los partidos de esta fecha 14 guardan algún atractivo. Por arriba destaca la visita del tercer clasificado, el Móstoles URJC, al campo del segundo, el Leganés B, en un choque que se disputará este domingo (15 horas). De ese enfrentamiento directo podría sacar tajada el líder, el Real Madrid C, que despedirá el 2023 visitando Los Prados, el campo de un Parla que es octavo. Completan la zona de 'play-off' de ascenso actualmente otros dos filiales. El del Alcorcón, cuarto, visita el feudo del Alcalá, mientras que el del Rayo también viaja al Corredor del Henares, concretamente a Torrejón de Ardoz.

En un pañuelo

El corte respecto a la zona de promoción lo marca actualmente el Galapagar, que cerrará la jornada (16:30 horas) recibiendo al Pozuelo, decimotercero tras su reciente



Canillas y Las Rozas firmaron uno de los resultados más repetidos MARÍA BLANCO / CD CANILLAS

GALA DE LA RFFM

Martínez-Almeida recibió la Insignia de Oro y Brillantes

Los cines Kinépolis fueron, por segundo año consecutivo, sede de la gala anual de la Real Federación de Fútbol de Madrid, donde se rindió homenaje a protagonistas del balompié y el fútbol sala regionales. El alcalde de la capital, José Luis Martínez-Almeida, recibió la Insignia de Oro y Brillantes. Además, el exportero Paco Sedano y José Martínez 'Pirri' recibieron los Trofeos Leyenda. Jacobo Alcalde y Paula Comendador, entre otros, también fueron galardonados.

empate con el Parla. Dos recién ascendidos como Villanueva del Pardillo y Moscardó se medirán en el Román Valero con la intención de comerse los turrones fuera de la zona de peligro, una aspiración que también comparten el Tres Cantos y el Canillas, rivales a domicilio de Las Rozas y Trival Valderas, respectivamente. Completa la jornada el choque entre el Paracuellos y el Collado Villalba, dos equipos igualados a 15 puntos.

FÚTBOL | SEGUNDA FED.

El Getafe B coge impulso tras la llegada de Gabi al banquillo

F. Q.

Aunque no siempre es sinónimo de mejoría, el Getafe B volvió a optar semanas atrás por una de las fórmulas recurrentes cuando los resultados no acompañan: cambiar de entrenador. Tras la destitución de Emilio Ferreras, el técnico artífice del ascenso a Segunda Federación, el filial azulón pasó a manos de Gabi. El exjugador del 'Geta' y Atlético de Madrid, entre otros, parece haber dado con la tecla. De hecho, el Getafe B ha escalado puestos de forma fulgurante, saliendo de la zona de descenso y colocándose a un solo punto de los puestos de 'play-off'.

Con esta inercia positiva (ha logrado 10 de los últimos 12 puntos), el filial azulón visita este domingo (17 horas) el campo del Guadalajara.

Situación opuesta

En cuanto a los intereses madrileños, el Sanse es el que mejor situación clasificatoria tiene. Quinto clasificado, este domingo visita a un histórico en apuros, el Badajoz. Un posible tropiezo de los de Matapiñonera podría ser aprovechado por el Adarve, octavo, que recibe al colista Mensajero, y el Ursaria, noveno, que protagoniza un derbi con el Navalcarnero. El cuadro rojiblanco, dirigido por José Antonio Portillo, atraviesa una situación delicada, ya que es tercero por la cola y sólo ha podido sumar 7 de los últimos 33 puntos.

FÚTBOL | LIGA F

No hay quinto malo para el Atlético

El equipo rojiblanco defiende su segunda posición ante la Real Sociedad en Alcalá

F. Q.

Cuatro triunfos consecutivos han aupado al Atlético de Madrid hasta la segunda posición de la Liga F, sólo superado por el líder, el Barcelona,

que comanda la tabla con autoridad al haber ganado sus once encuentros.

De este modo, el conjunto rojiblanco se presenta como la principal alternativa al dominio azulgrana y, de paso, acumula méritos para disputar la próxima edición de la Liga de Campeones. Con esa meta también sueña su próximo rival, la Real Sociedad,

que llega este sábado 16 (12 horas) a la Ciudad Deportiva Wanda de Alcalá de Henares como noveno clasificado, a ocho puntos de la zona que da billete a Europa.

Fuerte bache

Precisamente esa referencia la porta ahora el Real Madrid. El conjunto blanco atraviesa una crisis de juego y resultados

que le ha llevado no solo a perder comba respecto al líder, sino también a ceder la segunda plaza en favor del Atlético. Tras la derrota ante el Sevilla por 1-3, las blancas visitan este domingo (14 horas) el campo del Levante Las Planas. Por su parte, el Madrid CFF, que está empatado a puntos con el Real Madrid, recibe al Villarreal.

FÚTBOL | PRIMERA FEDERACIÓN

Una nueva final para el Rayo Majadahonda

F. Q.

Cogió aire gracias a su triunfo vital ante el Arenteiro (2-0), pero el Rayo Majadahonda continúa anclado en los puestos de descenso dentro del Grupo 1 de Primera Federación. Este sábado (16 horas), el conjunto que prepara Carlos Cura despide el año ante

otro rival directo por la salvación, el Tarazona, con el que está igualado a 15 puntos.

Para la tarde del domingo (16 horas) queda el choque del Fuenlabrada en el Fernando Torres ante el nuevo líder, el Celta Fortuna. En el Grupo 2, Castilla-Intercity y Atlético B-Sanluqueño.



Dura derrota fuenlabreña en la cancha del Tizona JAIRO MANZANO / FEB

BALONCESTO | LEB ORO

Dos nuevos test antes de celebrar la Navidad

Movistar Estudiantes y Baloncesto Fuenlabrada afrontan doble jornada de Liga antes de un breve parón por Nochebuena

F. Q. SORIANO
deportes@genteenmadrid.com

Unos piensan en arrebatar el liderato y otros en alejarse del descenso, pero a las plantillas del Movistar Estudiantes y el Baloncesto Fuenlabrada les une una misma realidad: la doble jornada liguera que dejará paso a un pequeño paréntesis competitivo.

Los colegiales, segundos clasificados con solo un triunfo menos que el Longevida San Pablo Burgos, visitan este

viernes 15 (20:15 horas) la pista del Melilla Ciudad del Deporte antes de jugar un partido clave el miércoles 20 (20 horas) en Magariños ante un rival directo como el Leyma Coruña, que actualmen-

119

Puntos en contra: El Fuenlabrada dejó una pobre imagen en su visita al Tizona, cayendo por 119-77

te ocupa la cuarta posición, a dos victorias de distancia del Movistar Estudiantes.

Una buena causa

Por su parte, el Baloncesto Fuenlabrada recibe este sábado (18:30) al octavo, el ICG Força Lleida, en un partido para el que el club mostrará su lado más solidario. Durante la semana (hasta este viernes 15), se pueden donar alimentos no perecederos en las oficinas del club. A cambio se recibirán entradas para el partido de este sábado.

Unos días después, el jueves 21 (20 horas), cita importante en la cancha del colista, el Rioverde Clavijo. En estos dos encuentros estará su último fichaje, Víctor Moreno.

EN BREVE

BALONMANO | DIV. HONOR ORO

Rival directo para el Balonmano Ikasa

El equipo que dirige Roberto Plaza recibe este sábado 16 (16:30) al Lanzarote, un conjunto que le precede en la clasificación y con el que está igualado a 10 puntos. Será la última jornada de 2023.



Juana Camilion

BALONCESTO | L. FEMENINA

Vía libre hacia la Copa para el Estudiantes

Instalado en la séptima posición, el Movistar Estudiantes afronta dos partidos consecutivos como visitante. El primero, este sábado en la cancha del cuarto, el Spar Girona. El día 23, viaje a Vitoria.

RUGBY | LIGA IBERDROLA

El Majadahonda, en busca del liderato

Partido en la cumbre el que depara la cuarta jornada de la Liga Iberdrola de rugby. El líder, el Club de Rugby El Salvador, recibe al tercero, el Silicium Rugby Majadahonda, al que aventaja en un punto.

RICARDO ROSADO | ATLETISMO

Una oda a los mejores valores del deporte

El corredor madrileño ayudó al keniano Evans Kimtai, renunciando a la quinta plaza

EL PERSONAJE

GENTE

Afrontar una prueba tan exigente como la maratón supone poner el cuerpo al límite. Que se le pregunten al atleta Evans Kimtai Kiprono, que vio como las fuerzas le abandonaban a escasos metros de cruzar la meta en la prueba celebrada el pasado domingo 10 en Málaga.

El corredor keniano veía desvanecerse la posibilidad de acabar la carrera en quinta posición, algo que, además, conllevaba un premio en metá-

lico. Sin embargo, Kimtai acabó obteniendo ese premio gracias al gesto de deportividad protagonizado por Ricardo Rosado.

El atleta madrileño, que compite con los colores del Bikila Team, no quiso aprovecharse del infortunio de su oponente, ayudándole a cruzar la meta y renunciando a esa quinta posición que tenía al alcance de la mano.

"Me salió del alma dejarle entrar antes que yo porque había sido mejor durante todo el maratón. Siempre digo que correr un maratón es una experiencia vital, yo podría estar en la misma situación y me salió así", justificó Rosado, quien finalmente fue premiado por la organización con el mismo montante económico que el quinto puesto.



Rosado acompañando a Kimtai

TAEKWONDO | CAMPEONATO DE EUROPA

Los particulares días de oro del Hankuk

Representantes del club de San Sebastián de los Reyes ganaron cinco oros en el Europeo sub-21
• También se adjudicó el Campenato de España

GENTE

Este mes de diciembre de 2023 forma parte ya de la historia más brillante del Hankuk. El club de taekwondo de

San Sebastián de los Reyes brilló con luz propia en el Campeonato de Europa sub-21 celebrado en Rumanía gracias a cuatro medallas de oro



Iker Abad logró un oro

logradas por Sofía García Marquina, Viviana Marton Kiss, Lena Moreno Reyes, Jesús Fraile Rodríguez e Iker Abad Expósito. Además, hay que sumar la plata de Luana Marton Kiss, que cayó en la final ante su hermana Viviana.

Otro éxito

A miles de kilómetros de allí, en la localidad alicantina de La Nucía, otros taekwondistas del Hankuk también saboreaban las mieles del éxito, al ganar el Campeonato de España de Clubes.

VOLEIBOL | LIGA IBERDROLA

El Feel Alcobendas deja el farolillo rojo

GENTE

Una derrota en la pista del Hidarar Gran Canaria sumada al triunfo del Santa Cruz Cuesta Piedra dejaron al Feel Alcobendas en una situación delicada en la Liga Iberdrola, ocupando la última posición. Sin embargo, el conjunto madrileño reaccionó el pasado

fin de semana al imponerse por 3-1 al Santa Cruz Cuesta Piedra, al que relegó a la condición de colista.

Después de esa victoria, la segunda de la temporada, el Feel Alcobendas afronta dos citas: el domingo visita al Heidelberg Volkswagen y el jueves 21 recibe al Arenal.

Presentador, monologuista, guionista, 'streamer'... Cuesta escoger una sola faceta a la hora de referirse a Ángel Martín. Después del éxito de 'Por si las voces vuelven', el humorista se vuelve a sentar frente al teclado para firmar 'Detrás del ruido', un libro que también gravita en torno a la salud mental.

En el informativo matinal previo al lanzamiento del libro mostraba un miedo lógico a cómo sería recibido este 'Detrás del ruido'. ¿Está ya más tranquilo?

No lo voy a negar, estoy mucho más tranquilo. Es verdad que el libro lleva muy poco fuera, tú yo estamos hablando cuando apenas han pasado 24 horas desde el lanzamiento, pero ya he empezado a recibir mensajes. Que las primeras reacciones sean de gente a la que le está sirviendo y ver imágenes de frases subrayadas o compartiendo notas del libro, tranquiliza mucho.

¿Es difícil situarse detrás del ruido?

Fíjate, creo que es difícil decidir de forma consciente que vas a hacer el esfuerzo de intentarlo. Una vez empiezas, te das cuenta de que es mucho más cómodo, inteligente y práctico estar ahí. Lo más complicado, muchas veces, es decidir centrarte en descubrir cuánto de lo que hay en tu cabeza es ruido, cosas del pasado, tú mismo saboteándote, cosas que haces sin pensar... El arranque es lo más difícil, siempre.

Leyendo el libro, queda la sensación de que está pensado no sólo para las personas que tienen algún problema.

Hoy justo he charlado con alguien que me ha dicho que se leyó el libro para hacer la entrevista y al rato se ha topado

"EL LIBRO SIRVE PARA TODOS, NO SOLO A GENTE QUE QUIERE APAGAR ESAS VOCES"

con una persona que tenía ciertas actitudes y con la que, de no haber leído el libro, se habría comportado de forma distinta. Esa sensación de que puede servir tanto a quien esté decidiendo tratar de descubrir cómo apagar voces complicadas, como a gente que no está en ese proceso es algo muy guay porque sirve para algo más de lo que tenía previsto.

Asegura que su principal meta es no volver a caer. ¿Por qué cree que la gente tiene esa visión generalizada de que, una vez pasado el momento de crisis, ya está todo resuelto?

Creo que porque se apaga el dolor y el agobio del momento, tienes la sensación de que las cosas no se pueden repetir una vez más, así que bajas la guardia, te vuelves a comportar exactamente igual que antes de que eso sucediera, no tomas medidas, no te planteas quién eres y otra serie de cuestiones y acabas en-



ÁNGEL MARTÍN

"Uno de los mayores miedos es ser honestos con nosotros mismos"

Tras 'Por si las voces vuelven', el humorista publica nuevo libro, 'Detrás del ruido' (editorial Planeta), con el objetivo de transmitir su experiencia sobre salud mental

ENTREVISTA DE FRANCISCO QUIRÓS SORIANO (@FranciscoQuiros) | FOTO DE JAVIER OCAÑA

trando en la misma espiral en la que estabas antes, el riesgo vuelve a ser el mismo. Cambiar requiere un esfuerzo, no hay otra salida; muchas veces esperamos a que alguien venga, nos diga que no tenemos que hacer nada, que nos va a tocar la frente, nos va a dar una pastilla y repetiremos unas palabras para que todo esté bien.

¿Cómo se lleva con su yo escritor?

En el apartado "yo esto no lo saco" decidí que, cuando iba a escribir algo con la intención de tratar de ayudar a otras personas que se vieran en mi situación, no podía esconderme nada, no puedo tener un as debajo de la manga, estaría haciendo trampas. No, ese no es el apuro que tengo. Cuando me siento a escribir lo que más me agobia es que se entienda lo más rápido y fácil posible. Tengo una especie de obsesión con eso. Creo que alguien que te dedica su tiempo merece que no le entretengas mucho, intento que sea productivo ese tiempo.

Apela a la honestidad, fundamentalmente con uno mismo. ¿Es uno de los principales errores que cometemos?

No sé si error, pero creo que es uno de los mayores miedos que tenemos. De repente te obliga a reconocer que has hecho determinadas cosas o que te has comportado de una forma concreta. Ese pegarte bronca a ti mismo y tener que cambiar, es una putada, da mucha rabia. Por eso creo que da mucho miedo.

Otro de los conceptos que aborda en el libro es de la culpa. Hay personas que la tienen interiorizada de una forma exagerada y otras que solo la buscan en los demás. Haría falta un equilibrio.

Sí, sería interesante, ni siempre es tan culpa del otro ni siempre es tan culpa tuya. Generalmente pocas veces hay al-

"PARA AYUDAR A QUIENES ESTÉN EN UNA SITUACIÓN PARECIDA NO PUEDO ESCONDER NADA"

guien inocente del todo, en muchas ocasiones casi todos tenemos culpa cuando algo no funciona o no va como debería. Muchas veces buscamos una muestra de que la culpa no es nuestra.

'Por si las voces vuelven' fue un fenómeno con unos 500.000 lectores y 19 ediciones. El show del 27 de diciembre en el WiZink Center, 'Punto para los locos', tiene todas las entradas vendidas desde hace tiempo. ¿Todas esas cifras le generan vértigo?

He aprendido a estar muy agradecido con todo esto, a no normalizarlo. Me he bajado de esa especie de campeonato entre proyectos para ver si el siguiente libro lo lee más gente. Cada proyecto tiene su vida, fin de la historia. Lo viví mucho en televisión, al día siguiente debes tener más audiencia y repercusión, es muy agotador psicológicamente, no estás disfrutando lo que sucedió.



TU HOSPITAL PRIVADO DE CONFIANZA EN MADRID



SUMAMOS SALUD

Comprometidos en ofrecer una **asistencia sanitaria especializada y ágil para nuestros pacientes**, y que se ocupen únicamente de lo que es importante, su salud.

- 218** Habitaciones
- 12** Suits de máximo confort
- 43** Especialidades médicas
- 17** Unidades especializadas
- Tecnología avanzada
- Profesionales de amplia trayectoria
- Nuevo gimnasio de rehabilitación y fisioterapia

PIDE CITA: 917 581 196 • Portal del Paciente • App Grupo HLA



Avda. de Valladolid, 83. Madrid - grupohla.com



ORDEN CONCRETO:
Miren Iza recomienda escuchar este disco "de principio a fin, como si fuera un viaje, está concebido así"

realmente potente no está tanto en la nomenclatura como en la idea que describe: "La palabra sororidad ha ayudado a cambiar este asqueroso mito de que las mujeres competíamos unas con otras, eso estaba muy presente en el discurso público. Este término ha ayudado a romperlo y, además, creo que estamos ante una realidad, estamos más pendientes unas de otra", enfatiza.

Ese concepto, el de sororidad, es otra de las asignaturas pendientes que tiene la industria musical. "La industria musical, al igual que el

"LA SORORIDAD HA ACABADO CON EL ASQUEROSO MITO DE LA COMPETITIVIDAD"

"LA BONDAD SE ASOCIA AL ROL FEMENINO COMO UN INSTINTO NATURAL"

"HE TENIDO DISOCIADAS MIS FACETAS COMO MÚSICA Y COMO PSIQUIATRA"

TULSA

"Nuestras historias no se contaban desde la subjetividad femenina"

La artista de Hondarribia presenta 'Amadora', un disco conceptual en el que reflexiona sobre la figura femenina y el dolor ● A través de este viaje musical pone en tela de juicio creencias sociales como la abnegación de la mujer

POR F. QUIRÓS SORIANO (@FranciscoQuiros) | FOTO DE AITOR LASPIUR

Se autodefine como "una especie de riachuelo", una artista que siempre ha estado "en el margen". Esa es la razón que lleva a Tulsa, el alter ego artístico de Miren Iza, a seguir sus "modos y métodos" para continuar jurando fidelidad a su compromiso musical. Esta es la raíz de 'Amadora', su séptimo álbum de estudio, disponible desde finales de noviembre y que define como "un disco conceptual

REPRESENTACIÓN DRAMATÚRGICA

Una puesta de largo extraordinaria

La presentación de 'Amadora' tuvo lugar dentro del Festival de Otoño de la Comunidad de Madrid. "La idea del disco me parecía infinita y, además, me apetecía tocar en teatros. Me puse en contacto con la dramaturga María Velasco, para que escribiera el texto. Además, han participado las actrices Carmen Mayordomo, Celia Bermejo y Socorro Anadón, Pilar Valdevira en las luces, Amanda Solar y Josefina Gorostiza".

en el que se trata de contar cómo un personaje, llamado Amadora, va cambiando a través del dolor".

A través de diez canciones, Tulsa va dibujando un realismo sucio y un malditismo femenino sobre el que la propia Miren Iza ha debatido consigo misma: "Hay una especie de santidad, de abnegación, de disponibilidad, de cuidado, ternura, bondad... Todo eso asociado al rol femenino y enmascarado en un instinto natural; parece que, si somos otra cosa, somos aberrantes. Yo misma he tenido ese conflicto al acercarme a los 40, me planteé si soy la señora que debería ser u otra, es un conflicto mío", expone.

Por los cuatro costados

El espíritu eminentemente femenino de 'Amadora' nos lleva a preguntarle a la artista de Hondarribia por el concepto de sororidad. Para ella, "es bonito que entren palabras nuevas para nombrar a las cosas porque, si no, parece que no existen", aunque lo

resto de la sociedad, todavía tira al monte. Las mujeres muchas veces están porque tienen su propio proyecto, pero falta todavía que las mujeres den un paso al frente y que en lugar de quedarse de 'groupies' también cojan la guitarra y cuenten sus historias. Siempre hemos sido contadas desde el otro lado, no desde nuestra subjetividad", subraya.

Aunque públicamente es conocida su trayectoria con Tulsa, la vida profesional de Miren Iza también tuvo hueco para la psiquiatría. "He tenido dissociadas estas dos facetas durante 20 años. Ahora he hecho una especie de integración y he perdido el miedo a ello", destaca antes de explicar que su relación con la salud mental ha provocado que "haya abierto mucho la cabeza, esa escucha me ha transformado como música y como persona, ha condicionado mi visión del mundo, mi humanismo y mis propios cuidados hacia los demás".



OPTICA & AUDIOLOGIA
UNIVERSITARIA

100
centros
en España



¡Hola Alcorcón!

Gafas graduadas
Cristales monofocales*
antirreflejantes o solares

35.€

C. Mayor, 69

opticauniversitaria.com

PROMOCIÓN APLICABLE A UNA SELECCIÓN DE MONTURAS TREND DEL 7 DE DICIEMBRE DE 2023 AL 7 DE MARZO DE 2024.
*Lentes monofocales orgánicas de stock 1.5 con antirreflejante o solares (colección infantil, solo graduado). Límite de graduación y parámetros sujetos al cuadro de fabricación del proveedor.