

Gente

DEL 12 AL 19 DE ENERO DE 2024

MADRID SUR: LATINA | CARABANCHEL | USERA | VILLAVERDE

MUYFAN | ENTREVISTA | PÁG. 12

"Quiero gozar del Benidorm Fest"

La artista **María Peláe** afronta un 2024 muy ajetreado, con gira de conciertos, participación en este festival y en la obra 'Lorca por Saura'



VILLAVERDE | PÁG. 9

El Oroquieta recupera sus raíces

El histórico club de fútbol, que desarrolla su actividad en el polideportivo María de Villota, en el barrio de Butarque, vuelve a competir esta temporada en categoría femenina

- Sus protagonistas son 13 jugadoras, de entre 9 y 11 años, que dan lo mejor de sí en cada entrenamiento y partido

DEPORTES | PÁG. 10

Segunda entrega de la trilogía de derbis

Atlético y Real Madrid se vuelven a ver las caras en el Civitas Metropolitano, ocho días después de la Supercopa ● En esta ocasión está en juego el pase a los cuartos de la Copa

ACADEMIA
ALFA 10

HORARIO DE TARDE

Clases, cursos y preparación de inglés a tu medida.

Primaria, ESO, Bachillerato, Módulos de Grado Medio y Superior, Universidad.

Adultos todos los niveles. Clases de conversación.

Preparación de exámenes TOEIC: A1, A2, B1, B2 y C1.

Apoyo escolar, colegios bilingües.

KET PET FCE CAE CPE

Exámenes para la Universidad de Cambridge

CLASES DE APOYO

MATEMÁTICAS, LENGUA,
DIBUJO TÉCNICO,
FÍSICA, QUÍMICA, INGLÉS,
LATÍN, GRIEGO, ECONOMÍA...



Y además... **INFORMÁTICA PARA NIÑOS Y ADULTOS**

ESTAMOS EN:

C/ Selma Lagerlöf, 15 ☎ 91 798 18 20

C/ Nelly Sachs, 1 ☎ 91 505 08 07

VILLAVERDE BAJO - 28021 MADRID

ACTUALIDAD | PÁG. 3

Mascarilla obligatoria en los centros sanitarios

El Ministerio asegura que la medida pasará a ser una recomendación en las comunidades que encadenen dos semanas de descensos en la incidencia

ACTUALIDAD | PÁG. 4

Los VTC podrán hacer trayectos compartidos

La Comunidad aprueba la nueva normativa de estos vehículos de transporte





LA FRASE

"Madrid está en la élite europea en términos de calidad de aire"

Martínez-Almeida

El alcalde de la capital hizo esta afirmación durante el balance de la Estrategia de Sostenibilidad Ambiental Madrid 360.

LA CIFRA

75%

Un tope de precio a los VTC

La Comunidad de Madrid ha aprobado el nuevo reglamento de los VTC, que contempla, entre otras cuestiones, un tope de precio del 75% en picos de alta demanda.

OBITUARIO



Adiós a un símbolo

El que fuera presidente ejecutivo de Telefónica desde julio del año 2000 hasta abril de 2016, César Alierta, falleció este miércoles en Zaragoza.

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



Las mascarillas, de nuevo protagonistas

EL APUNTE

Más carbón para la desfachatez política

Ignoramos si Papá Noel y los Reyes Magos han sido generosos en cuanto a regalos para la clase política española, pero han bastado apenas diez días de 2024 para comprobar que, desgraciadamente, muy poco ha cambiado en este ámbito con la llegada del nuevo año. A escala nacional, cuesta encontrar una sola decisión que no esté pensada en sacar rédito electoral.

Para la RAE, polarización fue la palabra del 2023. Al paso que vamos, puede repetir esa proclamación varios años. Los picos de contagios por gripe y otros problemas respiratorios han sido una nueva excusa para que los Gobiernos regionales del PP muestren su discrepancia con el PSOE y sus socios en Moncloa. El uso de la mascarilla o la medida de la 'autobaja' propuesta por la ministra Mónica García no se han librado de ser un arma arrojadiza.

Un escenario diferente pero con un trasfondo similar es el que se ha dibujado con la crisis de los pélets en las costas de Galicia y Asturias. Baile de fechas respecto al aviso de la catástrofe, petición y posterior rechazo de ayuda al Gobierno central... Una gestión poco ejemplar mientras el problema sigue sin resolverse, especialmente en Galicia, donde habrá elecciones en pocas semanas.

LA FOTO DE LA SEMANA



La Fiscalía ya investiga el vertido de pélets

La Unidad Especializada en Medio Ambiente de la Fiscalía General del Estado ha encargado las primeras diligencias de investigación por el vertido de pélets en las costas gallegas, reclamando información a la Xunta y al SEPRONA, así como la colaboración de la Guardia Civil.

EL SEMÁFORO



El orgullo por encima del sentido común

Podemos votó en contra de la reforma del subsidio por desempleo, tumbando una de las medidas estrella de la ministra de Trabajo y Economía Social, Yolanda Díaz.



La gran cuesta de enero para Grifols

Un informe de la compañía de análisis Gotham City hizo caer en picado la valoración bursátil de la compañía farmacéutica Grifols, que ya ha anunciado medidas legales.



Máximos honores para Ricky Rubio

Pocos días después de anunciar el fin de su carrera en la NBA, Ricky Rubio protagonizó una noticia mucho más positiva: recibirá la Gran Cruz de la Real Orden del Mérito Deportivo.



@gentedigital



La ministra de Sanidad, Mónica García, durante su comparecencia de esta semana. EUROPA PRESS

Sanidad impone las mascarillas en los centros sanitarios

El Ministerio justifica la medida por la alta incidencia de infecciones respiratorias agudas • La obligatoriedad pasará a ser una recomendación cuando las comunidades acumulen dos semanas de descensos en sus cifras

GENTE
@gentedigital

Seis meses después de que se eliminasen las últimas restricciones impuestas por la pandemia de covid, las mascarillas vuelven a ser obligatorias en los centros sanitarios, como los ambulatorios y los hospitales. Así lo decidió esta semana el Ministerio de Sanidad, que justifica la medida por el pico de infecciones respiratorias agudas, como la propia covid o la gripe A.

Esta imposición será de carácter "indefinido", pero podrá pasar a ser "recomendación" en aquellas comunidades que presenten datos de descenso de la incidencia en las dos últimas semanas. "El Ministerio se hace cargo de esta evolución desigual en las comunidades de la epidemia, a la vez que sigue dando ese aval jurídico necesario a aquellas que necesitan más

tiempo para descender", señaló la ministra de Sanidad, Mónica García. La orden ministerial abarca únicamente hospitales y centros de salud, no centros sociosanitarios como residencias de la tercera edad o farmacias, como estaba incluido en la primera propues-

ta presentada. En estos lugares el uso de la mascarilla será solo recomendable.

Modificaciones

A ese primer documento que Sanidad envió sobre el uso de las mascarillas a las comunidades el pasado lunes se han

incorporado varios elementos. El primero es la mencionada flexibilidad en función de la situación epidemiológica; el segundo, la recomendación, pero no obligación, en las farmacias y residencias. Otra nueva integración es la necesidad de "intensificar"

SANIDAD | MASCARILLAS OBLIGATORIAS

La Comunidad pide no "atemorizar" a la población

La consejera de Sanidad asegura que la gripe se ha adelantado y que tiene cifras incluso inferiores a las de los años anteriores

La consejera de Sanidad de la Comunidad de Madrid, Fátima Matute, insistió nada más conocer la medida en que en la región la incidencia de la gripe está siendo igual o menor que otros años y pidió no tomar medidas "atemorizando a la

población sino con rigor". Matute explicó que en esta temporada se han dado 37.860 casos de gripe y durante la primera semana de este año la tasa se ha situado en 177 casos por cada 100.000 habitantes. La consejera apuntó que,



Una mujer entra en un centro de salud. EUROPA PRESS

la comunicación con respecto a las campañas de vacunación. Asimismo, también se han modificado las recomendaciones de ventilación, "una de las medidas prioritarias también para contener estos picos", señaló. Finalmente, se ha eliminado el punto sobre los planes de contingencia, "porque bien es verdad que las comunidades obviamente ya tienen sus planes de contingencia", explicó la ministra.

2

Semanas

De descenso de la incidencia para pasar de obligatoriedad a recomendación

5

Julio de 2023

Es el día en el que las mascarillas dejaron de ser obligatorias en los centros

Pese a las críticas de algunas comunidades, García ha asegurado que ha sido "un diálogo fructífero", si bien ha pedido al Partido Popular que "se aclare". "Incluso ellos mismos han incurrido en contradicciones, porque, algunas de las primeras comunidades que pusieron en marcha esta medida al ver su situación fueron del PP", ha declarado la ministra.

"Una de las reflexiones que nos debemos de llevar es cómo trasladamos que, en situaciones en las que la curva epidemiológica empieza a tener unas cifras que tensionan nuestro sistema, nos ponemos de acuerdo para poner la medida mínima básica", añadió García.

MEDIDA

Las 'autobajas' desaparecen del decreto de Sanidad

El Ministerio de Sanidad ha eliminado las 'autobajas' de tres días por enfermedad leve del documento que establece la obligatoriedad de las mascarillas en los centros sanitarios. Sin embargo, eso no significa que la medida se haya descartado, según reconoció la ministra de Sanidad, Mónica García, que apuntó que se "han iniciado conversaciones".

"Estamos en los primeros inicios de hablar de esta medida y de poder entendernos entre todos porque no solamente es competencia de este ministerio", apuntó, mientras insistía en que se trata de una reflexión "que se lleva haciendo desde hace mucho tiempo en el sistema sanitario".

72 horas

En concreto, la propuesta de Sanidad contemplaba la posibilidad de que los trabajadores pudiesen acogerse a una baja laboral de 72 horas sin acudir al médico, solo con el aval de una declaración responsable. Con esta medida se pretendía sacar de los saturados centros de salud y servicios de urgencias a las personas que acuden para obtener esas bajas pero que pueden pasar la enfermedad en casa.

con estos datos, se pone de manifiesto que la epidemia de la gripe se ha adelantado, como ha sucedido también "en otros países", y que tiene "una menor magnitud" respecto a otras temporadas, donde se han alcanzado los 280 casos.

Recomendación

Desde el Ejecutivo madrileño abogan por que el uso de la mascarilla sea una recomendación y se utilice de forma responsable cuando se es una persona vulnerable y en aglomeraciones.

No habrá retrasos en las obras de la Línea 11

E. P.

La Comunidad de Madrid ha asegurado este miércoles que las obras de ampliación de la Línea 11 de Metro no sufrirán ningún retraso por la suspensión de la adjudicación del contrato para la licitación de la redacción del proyecto en su tramo Centro, que une Conde de Casal con Hortaleza para su conexión con la futura red del suburbano al barrio de Valdebebas.

En declaraciones a los medios, el consejero de Vivienda, Transportes e Infraestructuras, Jorge Rodrigo, ha explicado que el estudio informativo del proyecto en el tramo central se retomará una vez que se tenga claro el modificado del proyecto fruto de la Declaración de Impacto Ambiental aprobada por la Consejería de Medio Ambiente. "Desde el Gobierno de la Comunidad de Madrid seguimos trabajando en la ampliación de esa línea", añadió Rodrigo.

Las rebajas crearán 18.650 puestos de trabajo

REDACCIÓN

La campaña de rebajas de enero y febrero generará 18.650 nuevos contratos en la Comunidad de Madrid, lo que supone un 8% más que en 2023, según las previsiones de Randstad. De esta forma, la región, junto a Cataluña (20.245) y Andalucía (18.800) registrarán los mayores volúmenes y agruparán más de la mitad de los contratos en su totalidad, alcanzando el 51% de las firmas para esta campaña.

En total, en España se generarán más de 113.000 nuevos contratos, lo que supone 8,5% menos que en 2023, cuando se registraron cerca de 124.000 firmas. El comercio agrupará el 65% de la oferta total, con más de 73.000 vacantes en 2024, lo que supone un 2,5% respecto al año anterior cuando se registraron cerca de 71.250 puestos de trabajo.



Vehículo VTC en la Comunidad de Madrid EUROPA PRESS

Viajes compartidos y límite a los precios para los VTC

La Comunidad de Madrid aprueba el primer reglamento para este tipo de vehículos de transporte de pasajeros • Establece que los conductores deberán aprobar un examen

GENTE

@gentedigital

El Consejo de Gobierno de la Comunidad de Madrid ha aprobado este miércoles el primer Reglamento regional de Vehículos de Transporte con Conductor (VTC), que incluye entre sus principales puntos la posibilidad de llevar a cabo viajes compartidos e incluye exámenes a conduc-

NO SE PODRÁ
COBRAR MÁS DE
UN 75% MÁS EN
PERIODOS DE
ALTA DEMANDA

tores y un tope del 75% al precio en periodos de alta demanda. La nueva normativa, cuya entrada en vigor está prevista para los próximos días, se aplicará a un sector que cuenta actualmente con alrededor de 9.000 autorizaciones en el territorio autonómico.

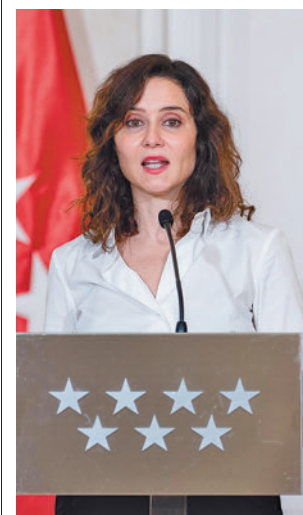
El texto establece que las empresas, para obtener y mantener las autorizaciones, deben contar, al menos, con

un número de conductores igual al 75% de permisos en alta. Asimismo, podrán disponer de los coches en régimen de propiedad o mediante alquiler bajo las figuras de renting o leasing. Las compañías deben tener cubierta su responsabilidad civil por los daños que puedan causar a los pasajeros durante el servicio de transporte y, además, estarán obligadas a impartir a sus trabajadores una formación continua.

Eventos

En circunstancias excepcionales de alta demanda producidas en eventos no habituales o extraordinarios de ocio o conciertos, el precio finalmente no podrá superar el 75% de la media del coste ordinario. También se añade una nueva modalidad de viajes compartidos que podrá suscribir cada usuario por plaza y con pago individual, en función del recorrido realizado. Esta alternativa de transporte permite al primer pasajero contratar un trayecto, al que podrán sumarse otros para el mismo itinerario o una parte, ya que pueden hacerse paradas intermedias de subida y bajada de clientes, conociendo todos ellos su precio de antemano.

Por su parte, todos los conductores de VTC deberán acreditar la posesión de un permiso de conducir de la clase B con, al menos, dos años de antigüedad; no podrán tener antecedentes por delitos de naturaleza sexual y deberán superar un examen que incluirá conocimientos del idioma español, el manejo de dispositivos de navegación, así como primeros auxilios y lugares más importantes de la región. El test deberá superarse en 18 meses.



Isabel Díaz Ayuso

Ayuso reúne a su Gobierno para preparar el nuevo año

REDACCIÓN

La presidenta de la Comunidad de Madrid, Isabel Díaz Ayuso, reunió este lunes a sus consejeros en Manzanares el Real para preparar las principales acciones que su Ejecutivo desarrollará este 2024.

Este año prevé aprobar una nueva deducción fiscal para personas que lleven cinco años o más viviendo fuera de España y que regresen o se instalen aquí y quieran invertir. También pretende poner en marcha el Centro Diurno para la Atención de Pacientes con ELA y el nuevo Centro de Neurorecuperación Funcional del Hospital Isabel Zendal, al tiempo que entrará en funcionamiento el nuevo Hospital 12 de Octubre.

Otra de las actuaciones previstas en los próximos meses es la segunda conexión de Metro con MetroSur entre Villaverde y El Casar (Getafe).

Pagar con tarjeta en los tornos del Metro

El sistema se implantará en todas las estaciones dentro de dos años • Costará casi 6 millones de euros con cargo a los fondos europeos

E. P.

El Consejo de Gobierno de la Comunidad de Madrid ha conocido este miércoles el informe de adjudicación para el proyecto de implantación del sistema de pago con tarjeta bancaria en los tornos de

las 302 estaciones de Metro, lo que permitirá agilizar y facilitar el acceso de los viajeros al suburbano. El contrato contempla una inversión de 5.888.446 euros para la entrada en servicio del dispositivo dentro de 24 meses.

Para poder llevar a cabo esta iniciativa en todas las estaciones (en cerca de 900 tornos), es necesario disponer en los vestíbulos de lectores de tarjetas bancarias, con el software correspondiente que permita gestionar los cobros con las entidades bancarias. Del mismo modo, se requiere un sistema, denominado BackOffice, que informe del trayecto que ha realizado el usuario.

La actuación en el suburbano está financiada por los fondos Next Generation de la Unión Europea.



Estación de Metro de Madrid 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

ECONOMÍA

Claves para intentar superar la temida cuesta de enero

Las navidades son épocas de excesos, y se nota en la economía familiar

- Seguir unos simples consejos ayudará a reducir el gasto general

POR GENTE (@gentedigital)

El agujero que dejan en las economías familiares los gastos extra de la Navidad hace que el arranque de año sea más duro de lo esperado. La mayor parte ha hecho excesos en regalos, compra de alimentos, viajes, cenas o salidas y ahora tiene que hacer frente a la vuelta a la normalidad, que además llegará acompañada de las habituales subidas en los servicios, como sucede a comienzos de cada año.

Para intentar paliar los efectos de esta cuesta de enero, en la medida de lo posible, se pueden llevar a cabo unas acciones básicas como:

Control del gasto:

Es imprescindible ser conscientes de dónde se invierte el dinero, evaluar si son gastos necesarios y eliminar aquellos de los que se pueda prescindir. Aquí se incluyen no solo servicios y compras recurrentes, sino también suscripciones. Si no lo utiliza o lo hace de forma



COMPRAS: Qué compramos, dónde lo compramos y por qué lo compramos. Esto es fundamental para llevar un control sobre los gastos

ELIMINAR
AQUELLOS
GASTOS DE LOS
QUE SE PUEDA
PRESCINDIR

ABSTENERSE
DE COMPRAR
COSAS QUE
REALMENTE NO
SE NECESITEN

poco frecuente, dese de baja.

Evitar desperdicios:

Consumir de forma responsable no solo ayuda al bolsillo, sino también al planeta. Compre lo que vaya a comer para evitar tirar comida.

Transportes:

Use el transporte público, siempre que sea posible, o comparta coche para ir al trabajo y ahorrar así en gasolina.

Rebajas:

Abstenerse en comprar cosas que realmente no se necesitan, aunque estén rebajadas. No hay que dejarse llevar por el impulso consumista. Y si, por el contrario, es algo que tiene que adquirir, asegúrese de que hay una bajada real en el precio.

Organice su compra:

Consumir productos de temporada puede ayudar a reducir el gasto de la cesta de la

compra. No obstante, no hay que olvidar comparar precios entre los distintos establecimientos. Todo ahorro, por pequeño que sea, suma. Por ello, hacer una lista de lo que se necesita antes de ir al supermercado también es importante para evitar gastar de más.

Reutilizar:

Intenta sacar el máximo partido a lo que ya se tiene. Arregle y reutilice, esto también se notará en su economía.

ECONOMÍA | GASTOS

Controlar la economía digital, uno de los objetivos

El 52% de los españoles se sorprende al conocer el gasto mensual que realiza en distintas suscripciones 'online'

La llegada de las aplicaciones y plataformas de ocio y entretenimiento, de información y divulgación ha planteado un nuevo reto a la economía ciudadana en relación a la administración de sus finanzas personales y al control de sus gastos del

día a día. Así lo refleja el Informe Europeo de Pagos de Consumidores de Intrum, que tiene como objetivo analizar la situación financiera de los ciudadanos en 20 países europeos. En este sentido, el documento recoge que el 52% de los encuestados



Netflix, HBO o Movistar Plus, algunos nuevos gastos PIXABAY

españoles afirma haberse sorprendido al ver el gasto en suscripciones mensuales que acumula sin darse cuenta. Un dato que, en Europa, baja hasta el 45%.

Seguimiento

Esta cifra sitúa a España como el quinto país donde más ciudadanos se encuentran en esta situación, por debajo de Grecia (67%), Irlanda (62%), Finlandia (55%) y Reino Unido (53%). Por el contrario, Polonia (33%), Austria (31%) y Alemania (26%) son los territorios

donde los encuestados tienen más control sobre sus suscripciones mensuales.

Por ello, uno de los principales retos que afrontan los consumidores ante la economía digital estaría relacionado con el seguimiento de sus gastos. El informe también incide en que el 28% de los encuestados en España reconoce tener menos visibilidad de sus préstamos a corto plazo (por ejemplo, tarjetas de crédito y préstamos instantáneos) de la que tenía hace 12 meses.



Resetear el cuerpo tras la Navidad

Tras las comidas copiosas llega el momento de recuperar los buenos hábitos a la hora de sentarse a la mesa • Dejar los excesos en azúcares y las grandes ingestas es primordial para volver al camino de la alimentación saludable

GENTE
@gentedigital

Las celebraciones de Navidad suelen ser un buen momento para disfrutar de la compañía de familiares y amigos y una buena excusa, por qué no decirlo, para comer y beber más de lo debido. La ingesta de calorías se duplica en estas fechas y tras los excesos, los atracones y empachos llega la culpa. Además, volver a la rutina alimentaria no es tarea sencilla y se pueden cometer errores fáciles de evitar. tu médico.

Profesional:

Aunque parezca una obviedad, en caso de duda, los en-

docrinos y nutricionistas son tu mejor aliado. No te dejes guiar por las modas. Y si tienes alguna afección particular (diabetes e hipertensión o cuestiones como el colesterol alto, por ejemplo), consulta con tu médico.

Dietas milagro:

No existen. Es algo que hay tener claro desde el principio. Las hipercalóricas desequilibradas, las disociadas, las excluyentes y las monodietas prometen bajadas de peso en períodos muy cortos y, además, de forma fácil y sin esfuerzo. Sin embargo, terminan promoviendo carencias nutricionales o pérdida de masa muscular y el temido efecto rebote.

Alimentación saludable:

Nada que no se sepa a estas alturas. Aumenta el consumo de verduras, hortalizas, y frutas, mejor si son de temporada. Suma proteínas saludables como las legumbres,

frutos secos, carnes magras, pescado y huevos; así como los carbohidratos integrales, como los cereales. No olvides tampoco los aceites vírgenes.

Qué evitar:

Restringe o baja el consumo de los productos ultraprocesados ricos en azúcares, aceites y harinas refinadas, sal y aditivos.

Bebe mucha agua:

Ayuda al proceso digestivo, también facilita el tránsito intestinal y, en definitiva, hace que el cuerpo funcione. Sin duda tu mejor aliado tras las fiestas de Navidad.



Comer saludable no tiene por qué ser un problema: No hay que tomárselo como un sacrificio, no debe serlo. Se puede comer de todo, siempre con moderación. Eso sí, procura que gran parte de tu plato incluya vegetales.

¿Molestias intestinales recurrentes?

Por qué no debería ignorar estos síntomas

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

Lo que revela la ciencia

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

recurrentes. Incluso la más mínima lesión en la barrera intestinal puede hacer que los agentes patógenos y las sustancias nocivas penetren en la pared intestinal, irriten el intestino y causen inflamación. Las consecuencias son múltiples: diarrea recurrente, a menudo acompañada de dolor abdominal, flatulencia y, a veces, estreñimiento.

Basándose en estos resultados, los investigadores han desarrollado el producto sanitario Kijimea Colon Irritable PRO. Las bifidobacterias únicas de la cepa HI-MIMBb75 (contenidas exclusivamente en Kijimea Colon Irritable PRO) se adhieren a las zonas dañadas de la barrera intestinal,

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

Lo que demuestra un estudio

Un estudio a gran escala sobre el colon irritable ha demostrado recientemente la eficacia de Kijimea Colon Irritable PRO para tratar la diarrea, el dolor abdominal, la flatulencia y el estreñimiento.

El factor decisivo: la calidad de vida de los afectados también mejoró significativamente, por lo que lo recomendamos. Pruebas científicas concluyentes para una dolencia real muy común.

Prevalencia: casi uno de cada cinco sufre de colon irritable

Síntomas típicos: diarrea, dolor abdominal o flatulencia

Ayuda eficaz: Kijimea Colon Irritable PRO, disponible en farmacias

Anunciado en TV

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

KIJIMEA
Colon Irritable PRO

Para el tratamiento del colon irritable con sus síntomas característicos como estreñimiento, diarrea, dolor abdominal, flatulencia e hinchazón abdominal.

Producto sanitario

www.kijimea.es

La ciudad de Madrid celebra sus tradicionales fiestas de San Antón

La Sección Canina de la Policía Municipal será la encargada de la lectura del pregón el sábado 13 de enero en el Palacio de Cibeles ● La bendición de mascotas tendrá lugar el miércoles 17 de enero, día del patrón de los animales

la Policía Municipal (12:15), los perros del Centro Militar Canino de la Defensa (13 horas) y el Servicio Cinológico de la Guardia Civil (13:30).

Por la tarde será el turno de los perros de asistencia de Roncescan (17 horas), los canes contra la violencia de género y detección de enfermedades de Dogs Angels (18 h.) y de la Asociación Protectora de Animales y Plantas, DogCity (19 h.).

Más exhibiciones

Al día siguiente, los asistentes podrán disfrutar de más exhibiciones de los cuerpos de seguridad y durante estos días tampoco faltarán opciones para los más pequeños de la casa, que podrán disfrutar de diversas propuestas relacionadas con los animales, el sábado a las 17:30 horas y el domingo a las 11:30.

Por otro lado, el domingo 14 de enero, una de las plazas más emblemáticas del distrito Centro, la de Chueca, se convertirá en el escenario del tradicional desfile de mascotas y el mercadillo solidario.

Organizado por la Asociación de Empresarios AEGAL y Fulanita de Tal, contará con la colaboración de la Asociación Las Nieves, Fulanita Dog Te Ayudamos a Adoptar, Latidos Podencos y Gente Perruna.

MÁS INFORMACIÓN

[gentedigital.es](https://www.gentedigital.es)
Toda la actualidad de los distritos de Madrid, en nuestra web

Almeida presume de su estrategia ambiental

MEDIO AMBIENTE

M. A. N.

El alcalde de la capital, José Luis Martínez-Almeida, hizo balance el pasado martes 9 de enero en los jardines de Cecilio Rodríguez de la Estrategia de Sostenibilidad Ambiental Madrid 360, puesta en marcha hace poco más de cuatro años. El primer edil no dudó en asegurar que esta actuación "ha situado a la capital en la élite de las ciudades europeas en sostenibilidad ambiental".

En su intervención el regidor destacó que esta hoja de ruta ha permitido a la capital cumplir por segundo año consecutivo con la directiva europea de calidad del aire, con los mejores registros de dióxido de nitrógeno de la serie histórica.

Además, incidió en que el 96% de las iniciativas se encuentran ya completadas o en curso y han actuado sobre las principales fuentes de emisión, especialmente las derivadas del tráfico rodado.

Zona de Bajas Emisiones

A su juicio, la transformación de toda la ciudad en una zona de bajas emisiones (ZBE) ha sido uno de los hitos que ha contribuido de una manera más decisiva en la reducción de los niveles de NO₂ en puntos conflictivos como la plaza Elíptica. Por otro lado, destacó el incremento de un 26,3% en la generación de energía fotovoltaica en dependencias municipales.

OCIO

M. A. N.

@gentedigital

La lectura del pregón por parte de la Sección Canina de la Policía Municipal, el próximo sábado 13 de enero a las 12 horas en el Palacio de Cibeles, marcará el inicio oficial de las fiestas de San Antón en la capital.

Las celebraciones tendrán dos centros neurálgicos: la propia Galería de Cristal de Cibeles (entrada por la calle de Montalbán, 1) y la Iglesia de San Antón (Hortaleza, 63). También habrá actividades en el Centro de Protección Animal del Ayuntamiento de Madrid (carretera del barrio de la Fortuna, 33) con charlas informativas, visitas a las instalaciones e interacciones con algunos de los animales, y en la plaza de Chueca, los días 12 y 13, respectivamente.

Este sábado 13, a las 10 de la mañana, se abrirán las puertas de la Galería de Cristal para acoger las propuestas que se van a realizar durante el fin de semana. La primera de ellas será la exhibición de la Unidad Canina de la Policía Nacional (11 horas). Tras el pregón, llegará la demostración de la Sección Canina de



La exhibición de la Sección Canina de la Policía Municipal del pasado año

TRADICIÓN

Vuelve la venta de panecillos y la procesión

La cita con la tradición será en la Iglesia de San Antón, entre los días 12 y 17 de enero. Allí se llevará a cabo la tradicional venta de los célebres panecillos, de 10

a 20 horas. A su vez, el miércoles 17, día grande de la festividad de San Antón, se bendecirá a los animales (de 10 a 20 horas) y se oficiarán diferentes actos litúrgicos cada hora, entre las 13 y las 18.

Por otro lado, la tarde del 17 volverá a tener lugar la procesión conocida como 'Las Vueltas de San

Antón'. A partir de las 17 horas, mascotas y dueños, acompañados de unidades con animales de fuerzas y cuerpos de seguridad, además de entidades, recorrerán la travesía de San Mateo y las calles de San Mateo, Fuencarral y Hernán Cortes, con salida y llegada desde la Iglesia de San Antón, en Hortaleza 63.

Comienza una nueva recogida de abetos de Navidad en la capital

Se podrán entregar hasta el 31 de enero en los viveros de Estufas del Retiro y de la Casa de Campo ● Se replantarán en parques de la ciudad

MEDIO AMBIENTE

M. A. N.

El Ayuntamiento de Madrid ha puesto en marcha su campaña de recogida de abetos de Navidad, que serán replan-

tados en los jardines de la capital. Esta iniciativa se prolongará hasta el próximo 31 de enero y la entrega de los árboles se llevará a cabo en los viveros de Estufas del Retiro y de la Casa de Campo. Los ejemplares deberán estar vi-

vos y con el cepellón cohesionado y húmedo, incluso aquellos que hayan podido perder algo de hoja, sin que estén completamente secos.

No se recogerán ramas cortadas, ejemplares secos o aquellos con el cepellón deshecho o sin raíces.

Más de 500 unidades

En la campaña de 2023, el consistorio recibió un total

de 589 ejemplares. De ellos, 178 unidades (30%) se encontraban en buen estado por lo que permanecieron bajo los cuidados de los jardineros municipales hasta su replantación en los parques y áreas verdes urbanas, cuidando siempre para que su emplazamiento sea el más adecuado, ya que se trata de especies no autóctonas.

Cada abeto no recuperable, 411 unidades el año pasado, se tradujo en unos cinco kilos de compost, llegando a un total de 2 toneladas para usar en zonas verdes.



El vivero de la Casa de Campo

El Oroquieta recupera su sección femenina

El histórico del balompié nacional compite ahora en categoría alevín F7 en la Liga de la Real Federación de Fútbol de Madrid

- Sus 13 jugadoras entrenan en el polideportivo María de Villota

VILLAVERDE

M. A. N.
@gentedigital

El Oroquieta Villaverde fue uno de los equipos pioneros y más laureados del fútbol femenino de nuestro país en los años 80 y 90 con la consecución de tres Ligas y tres Copas de la Reina que le sitúan aún en los primeros lugares del palmarés nacional.

Más de 24 años después, con sede en el polideportivo María de Villota (calle de Estefanita, 3) y añadiendo a su denominación el nombre del barrio donde desarrolla ahora a su actividad, Butarque, un grupo de 13 jugadoras alevines y benjamines F7 defienden la histórica elástica. El Oroquieta ha conseguido recuperar sus raíces con la creación de este equipo, que se suma a los otros 9 masculinos y mixtos de una escuela que supera los 185 futbolistas, desde infantiles (13 y 14 años) hasta chupetes (4 y 5 años).

Estela, Leyre, María Sanz, María Suárez, Noelia, Carla, Valeria, Isabella, Lucía, María Gabriela, Paulina, Alena y Candela, la última en llegar, se ejercitan todos los lunes y miércoles a las órdenes de su entrenador, Jorge Gómez, con las miras puestas a los parti-

MÁS DE 185
FUTBOLISTAS
COMPONEN SU
ESCUELA SITUADA
EN BUTARQUE

dos de Liga que juegan todos los sábados. En la temporada de su debut, saben lo que es ganar y también lo que es perder. Pero esto para ellas no es lo más relevante. Por encima de todo, está el compañerismo y la buena relación que existe entre todas ellas.

“Lo importante es que se diviertan, que vayan mejorando y, estoy convencido de que los resultados, aunque

sin duda son secundarios, irán llegando con el trabajo”, asegura el técnico del femenino. Una visión que comparte la junta directiva del Oroquieta que considera que, por encima de una clasificación u otra, están los valores que estas jóvenes promesas del balompié puedan adquirir.

División de Honor alevín

Por otro lado, el club de Villaverde compite al máximo nivel, en la División de Honor masculina alevín fútbol 7, donde se mide a rivales de la talla del Real Madrid, del Atlético, del Rayo Vallecano, del Leganés o del Getafe.

MÁS INFORMACIÓN

gentedigital.es

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



Las jugadoras del Oroquieta, en un entrenamiento L. JIMÉNEZ



El terreno cedido a la Comunidad del Cordero GOOGLE MAPS

Colectivos vecinales rechazan la cesión de una parcela a la iglesia

Quieren que el terreno situado junto al Metro de Alendrales sea para equipamientos • Han recogido ya más de 3.400 firmas en Change.org

USERA

M. A. N.
Las asociaciones vecinales La Mancha y la Unión de Alendrales continúan adelante con su campaña de protesta contra la cesión por parte del Ayuntamiento de una parcela de 3.500 metros cuadrados, situada frente al Metro de Alendrales, a una organización religiosa privada, la Comunidad del Cordero, durante 75 años.

Estos colectivos, a su vez, reclaman que el terreno sea para uso vecinal. “El barrio carece de instituto público. No tiene instalaciones deportivas ni piscina. No tiene centro juvenil y necesita también una residencia de mayores”,

enumeran en un comunicado. “En cambio, sí dispone de varios centros de culto religioso, como la Parroquia Nuestra Señora de la Fuencisla frente al terreno donado”, añaden.

Hasta el momento han reunido más de 3.400 firmas a través de Chage.org en contra de la cesión de este terreno en una campaña que ha movilizado a otras entidades, partidos y vecinos en convocatorias, en las que han participado centenares de personas.

Uso adecuado

Fuentes del área de Urbanismo, Medio Ambiente y Movilidad del consistorio de la capital explican que se trata de una parcela de culto religioso destinada a ese uso.

Cuatro parques del sur lucen nueva imagen

Cibeles ha acometido la reforma de las zonas verdes de Las Cruces (Carabanchel), Pradolongo y Olof Palme (Usera), y Aluche (Latina)

MEDIO AMBIENTE

M. A. N.
El Ayuntamiento de Madrid ha acometido en los primeros seis meses de la legislatura la rehabilitación integral de cuatro parques de la zona sur de la capital, en concreto los de

Las Cruces (Carabanchel), Pradolongo y Olof Palme (Usera), y Aluche (Latina).

En el primero de ellos, con un presupuesto de 2,1 millones de euros, se han plantado 268 árboles y casi 24.000 arbustos. Por su parte, en el segundo se han invertido 1,1 millones de euros para crear



El parque de Pradolongo

cinco nuevas áreas dedicadas a la práctica del deporte, a los juegos infantiles y al ejercicio de las personas mayores.

Más actuaciones

Además, en el Olof Palme, se ha mejorado el entorno del anfiteatro y se han plantado 34 árboles y 2.217 arbustos de gran valor ornamental (600.000 euros) y en Aluche se han realizado diferentes actuaciones por importe de 560.000 euros.

Concentración contra la tuneladora en Comillas

CARABANCHEL

M. A. N.
La Asociación Vecinal Parque de Comillas y la Asociación de Familias del Alumnado (AFA) del colegio público Perú han convocado una protesta este sábado 12 de enero, a las 12 horas, en el parque de Comillas para protestar contra los planes de la

Comunidad de introducir la tuneladora de las obras de la línea 11 de Metro en la mencionada zona verde y a 25 metros del centro educativo.

Estos colectivos aseguran que por el pozo saldrán 541.000 metros cúbicos de tierra lo que provocará altos niveles de contaminación, ruidos y polvo, junto al trasiego de 100 camiones al día por las calles del barrio.

FÚTBOL | PRIMERA DIVISIÓN

Empacho de derbis para iniciar el año

Atlético y Real Madrid se verán las caras en tres ocasiones en menos de un mes

- La primera entrega, en la Supercopa, dejó un triunfo blanco por 5-3

F. QUIRÓS

deportes@genteenmadrid.com

Si alguien quería caldo, tendrá tres tazas. Cuando se sorteó el calendario de Liga, ya se conoció que Real Madrid y Atlético iban a protagonizar el derbi de la segunda vuelta el primer fin de semana de febrero. Sin embargo, los dos conjuntos de la capital cruzarán sus caminos otras dos ocasiones más en un espacio de tiempo inferior a un mes.

La primera entrega tuvo lugar este miércoles 10 con motivo de la semifinal de la Supercopa de España. En un escenario tan lejano como Riad (Arabia Saudí), el Real Madrid se llevó el gato al agua en un vibrante partido que se cerró con un resultado de 5-3, prórroga incluida. Al descanso, el marcador ya reflejaba un 2-2, fiel resumen de unos 45 minutos plenos de alternativas y ocasiones.

Ocho días y miles de kilómetros después, colchoneros

y merengues protagonizarán un nuevo derbi el jueves 18 (21:30 horas). En esta ocasión será el Civitas Metropolitano testigo de un partido que también tiene un punto trascendental: el ganador estará en el sorteo de los cuartos de final de la Copa del Rey y el perdedor quedará apeado del torneo del KO. Palabras mayores si se tiene en cuenta que el Real Madrid defiende el título obtenido el pasado mes de mayo en Sevilla y que, por el otro lado, el Atlético de Madrid lleva sin pisar una final de Copa del Rey desde 2013, edición en la que, precisamente, se acabó proclamando campeón al superar al Real Madrid en el Santiago Bernabéu con tantos de Diego Costa y Miranda.

Último capítulo

De un estadio neutral al feudo rojiblanco y, para completar la trilogía, nuevo derbi en Chamartín. A falta de confirmación oficial de horario y día, merengues y rojiblanco



¿MÁS ENTREGAS?:

Atlético y Real podrían protagonizar más derbis este curso si avanzan en Champions

DESCANSO LIGUERO

Rayo y Getafe, con más tiempo para preparar la Copa del Rey

A pesar de la disputa de la Supercopa, la Primera División no cesa su actividad. Eso sí, tanto el Getafe como el Rayo Vallecano no tendrán partido oficial, toda vez que sus choques con el Real Madrid y el Atlético se han aplazado para el 31 de enero y el 1 de febrero, respectivamente. De este modo, azulones y franjirrojos podrán preparar con más calma sus partidos de octavos de final de la Copa: Getafe-Sevilla (martes, 20 horas) y Girona-Rayo (miércoles, 21:30).

se verán de nuevo las caras en la jornada 23 del campeonato de Liga. Salvo cambio radical de dinámica en las próximas fechas, éste quizás sea el derbi menos decisivo, toda vez que la distancia actual en la clasificación entre ambos equipos (diez puntos) y el hecho de que aún quedarán 15 jornadas por delante invita a pensar en que el resultado que se dé en el Santiago Bernabéu no tendrá un sentido definitivo.

FÚTBOL | TERCERA FED.

El CD Móstoles URJC se hace un hueco entre los filiales

F. Q.

El Grupo 7 de Tercera Federación dejó atrás el paréntesis navideño con la celebración de la jornada 15, una fecha en la que el líder, el Real Madrid C, abrió más brecha respecto a sus perseguidores al imponerse al Leganés B por 1-0 y aprovechar el empate del CD Móstoles URJC frente al Galapagar (0-0).

Precisamente el equipo azulón, segundo en la tabla, es quien rompe una tónica dominante en la zona noble de la clasificación: cuatro de los cinco primeros son filiales. El Real Madrid C quiere dar otro paso hacia el ascenso este domingo (16:30 horas) en El Chopo, feudo de un Galapagar que se ha visto relegado a la zona de descenso tras ser sancionado por alineación indebida.

Buen aperitivo

El segundo filial madridista saltará al césped de Galapagar sabiendo los resultados de sus rivales directos. De hecho, dos de ellos protagonizan uno de los partidos más atractivos de la jornada 16. La Ciudad Deportiva de Butarque acoge este sábado 13 (16 horas) un choque entre el Leganés B y el Alcorcón B, cuarto y tercer clasificado, respectivamente. Por su parte, el CD Móstoles URJC visitará el domingo por la mañana (11:30) el campo del colista, el Collado Villalba, que aún no sabe lo que es ganar como local esta temporada.

FÚTBOL | COPA DE LA REINA

Una semana para pensar en las copas

Atlético y Real Madrid afrontan los octavos del torneo del KO antes de la Supercopa

F. Q.

Este fin de semana no tendrá actividad la Liga F, lo que no quiere decir que los representantes madrileños vayan a tener unos días de descanso.

La Copa de la Reina afronta las eliminatorias de octavos de final, una ronda en la que Real Madrid, Atlético y Madrid CFF tendrán que jugar a domicilio. En el caso de las jugadoras que dirige Alberto Toril, se medirán este sábado 13 (16:30 horas) al Real Betis. Unas horas después (20 horas), el Atlético, defensor del título, hará lo propio con el

Deportivo Alavés. También en tierras vascas jugará el Madrid CFF, cerrando esta ronda en el campo del Athletic Club el domingo 14 (17 horas).

Cuadro

Sin apenas tiempo para digerir lo que suceda en la Copa de la Reina, el Atlético y el Real Madrid tendrán que

preparar la Supercopa de España, un torneo que se celebrará en el estadio de Butarque. La primera entrega llegará el martes 16 (19 horas) con la semifinal entre el Atlético y el Levante. Justo 24 horas después habrá un 'Clásico' entre Barcelona y Real Madrid. La gran final está programada para el sábado 20, también en el estadio pepinero.



Butarque ya albergó la última final de la Copa de la Reina



Las jugadoras del equipo cadete se hicieron con el título de campeonas

BALONCESTO | CAMPEONATOS DE ESPAÑA

Madrid vuelve a dejar el pabellón muy alto

Las selecciones madrileñas se marcharon de Huelva con un botín de tres medallas, destacando el oro del cadete femenino

F. Q. SORIANO
deportes@genteenmadrid.com

La primera semana de enero, además de estrenar año y de la visita de los Reyes Magos, tiene una tradición deportiva cada vez más arraigada: la celebración de los Campeonatos de España de Selecciones Autonómicas (CESA) de baloncesto. Para este 2024, Huelva fue la sede elegida, una ciudad en la que los combinados madrileños volvieron a mostrar un gran poten-

cial, plasmado en la consecución de tres medallas.

El mayor éxito lo firmó el equipo cadete femenino, que tras superar a Andalucía en semifinales (58-41) protagonizó una vibrante remontada

14

Puntos: Adriana Díaz, del Estudiantes, fue la máxima anotadora madrileña en la final

en la final frente a Cataluña para imponerse por 55-50. Adriana Díaz, Worthy Odion y Ada Toribio fueron las máximas anotadoras madrileñas en el partido por el oro.

Más metales

Sin salir de la categoría cadete, el combinado masculino se marchó del CESA con un buen sabor de boca al ganar el bronce frente a Comunidad Valenciana (69-63), tras caer derrotado en semifinales por Andalucía (65-73). En infantiles, los dos equipos madrileños lograban plantarse en semifinales con suerte dispar. Mientras los chicos se colgaban la plata, las chicas se tuvieron que conformar con la cuarta plaza.

EN BREVE

BALONCESTO | LEB ORO

Partido clave para el Fuenlabrada

El Fernando Martín acoge este domingo 14 (12 horas) un duelo entre el Baloncesto Fuenlabrada, decimotercero, y el penúltimo, el Hestia Menorca, equipos que están separados por dos triunfos.



Laura Méndez

BALONCESTO | LIGA FEMENINA

Sigue la racha del Movistar Estudiantes

Tras encadenar seis triunfos en la fase regular, el Movistar Estudiantes visita este sábado (18:30) al séptimo clasificado, el Lointek Gernika Bizkaia. Las colegiales ya son cuartas en la tabla.

NATACIÓN | ARTÍSTICA

Cuatro madrileñas, citadas en Sant Cugat

Sandra Anaya, Laura Sarmiento, Andriana Christina Björklund y Lily-Lorna Gualtieri han sido convocadas para una concentración de la selección infantil de natación artística.

BALONMANO | CAMPEONATOS DE ESPAÑA

Gran papel en la cita de Cataluña

Los seis combinados madrileños rayaron a gran nivel • El infantil masculino revalidó su título de campeón en el torneo de la Copa de España

GENTE

Cataluña vivió la semana pasada la gran fiesta del balonmano español de cantera, con unos Campeonatos de España de Selecciones Autonómicas (CESA) que dejaron un buen balance para los seis representantes madrileños.

En categoría infantil, el equipo femenino lograba la novena posición, mientras que el masculino subía un peldaño más, hasta la octava plaza, aunque, eso sí, este equipo mostró su mejor ver-

sión en la Copa de España, torneo en el que revalidaba su título de campeón al superar a Cantabria por 32-26.

En categoría cadete, el combinado femenino firmó una notable actuación con la quinta plaza, mientras que el masculino se llevaba la medalla de bronce tras quedarse a las puertas de la gran final. En juvenil, el equipo femenino terminaba en décima posición, pero sumando una plata en la Copa, mientras los chicos acababan séptimos.



El combinado infantil masculino posa con la Copa

FÚTBOL SALA | PRIMERA DIVISIÓN

El 'Clásico' regresa a Torrejón de Ardoz

El Inter Movistar recibe este sábado a ElPozo Murcia con la necesidad de ganar • El martes, otro duelo en casa frente al Barça en la Copa

F. Q. El hecho de no haber logrado billete para la Supercopa de España hace que el Inter Movistar no estrene el 2024 has-

ta este sábado 13 (21 horas). Será en el Jorge Garbajosa de Torrejón de Ardoz, un pabellón en el que se vivirá uno de los partidos con más historia



Doble cita en el Garbajosa

dentro de la Liga Nacional de Fútbol Sala: Inter Movistar-ElPozo Murcia Costa Cálida.

Favoritismo

Eso sí, ambos equipos llegan a esta cita liguera de la jornada 17 con una situación clasificatoria bien diferente. Mientras los murcianos son segundos, a seis puntos del Barça, el Inter es octavo, por lo que debe mejorar en esta segunda vuelta si no quiere sufrir para clasificarse a los 'play-offs'. Unos días después, el martes 16, partido de Copa del Rey con el Barça.

RUGBY | DIVISIÓN DE HONOR

Examen de altura para el Alcobendas

GENTE

La División de Honor masculina de rugby da la bienvenida al 2024 con la celebración de la novena jornada, una fecha en la que dos de los tres equipos madrileños tendrán que jugar a domicilio.

Especialmente llamativo es el choque que jugará el Si-

licius Alcobendas Rugby en el campo del VRAC Quesos Entrepinares (domingo 14, 12:30 horas), toda vez que se trata del cuarto y el segundo clasificado, respectivamente. Por su parte, el Complutense Cisneros visitará a Les Abelles, mientras que el Pozuelo recibirá al colista AMPO Ordizia.

Parece complicado arrancar el nuevo año con más proyectos en el horizonte que María Peláe. La artista malagueña sigue inmersa en la promoción de su nuevo disco, 'Al baño María', y, mientras prepara su nueva gira, ha sacado tiempo para afrontar su participación en el Benidorm Fest y, especialmente, protagonizar la obra 'Lorca por Saura', que se estrenará el día 17 en el teatro madrileño Infanta Isabel.

¿Cómo se gestó esta participación en 'Lorca por Saura'?

Se ha gestado de una manera muy sorprendente por mi parte. La obra, tal y como la hizo India Martínez, fue una maravilla. Me llegó una llamada para proponerme que yo cogiera el relevo. Fue una mezcla entre miedo, alegría y respeto. Es cierto que cuando he hecho de actriz ha sido en improvisación y humor, por lo que ser Lorca supone un reto grande.

¿Cómo han ido los ensayos? ¿Ha habido alguna dificultad reseñable?

Mi gran dificultad es mantenerme seria. Algo bonito de esta obra es que muestra toda la vida de Lorca y lo alegre que era, ese punto optimista que tenía. Descubrir esa parte de Lorca también me ha hecho conectar mucho con él. Por ahora, en los ensayos, lo positivo es que estoy con dos pedazo de actores, sobre todo por las cosas que más me cuestan, especialmente en cuanto a posiciones en el escenario. Me están ayudando muchísimo, lo que hace que me relaje.

Efectivamente, esta obra la protagonizó el año pasado India Martínez. ¿Tuviste la oportunidad de ver alguna de esas funciones?

No tuve la oportunidad, pero justo cuando la estaba preparando hablé con ella, sobre todo por lo que preocupada que estaba entonces. Después he visto las funciones en vídeo para apuntar cosas y ver que lo hizo de diez, fue una maravilla.

Para India Martínez supuso su debut como actriz. Tú estás acostumbrada más a la improvisación y al humor, así que es un registro nuevo. ¿Qué supone para ti meterte en un proyecto así que engloba tantas artes?

Es un aprendizaje constante. He trabajado con una 'coach', también para dirigir lo que yo entendía como teatro. En la 'impro', tenía un guion pero hay un punto en el que no sabes qué iba a pasar. De ahí a aprenderte al texto de forma literal para después poder jugar es lo que, en un primer momento, más me asustó. Soy Aries y muy cuadrículada, algo que va a mi favor en esto.

Ahora que te estás metiendo en la piel de Lorca, ¿has identificado algo de su legado en tu faceta artística?

Mucha de la creatividad de Lorca me llegó a través del disco 'Omega', de Morente. De hecho se cantan varias canciones en las que Morente utilizaba letras de



RESPECTO:

Esta es la palabra más repetida por María Peláe a la hora de meterse en la piel de García Lorca

MARÍA PELÁE

"En el arte encadenas meses frenéticos con otros de un silencio abismal"

La artista malagueña estrena el 17 de enero en el madrileño Infanta Isabel la obra 'Lorca por Saura'

- Mientras planifica la gira de su último disco, 'Al baño María', se prepara para participar en el Benidorm Fest

ENTREVISTA DE FRANCISCO QUIRÓS SORIANO (@FranciscoQuiros)

"LO QUE MÁS ME ASUSTÓ ES TENER QUE APRENDER UN TEXTO DE FORMA LITERAL"

"CON EL ÚLTIMO DISCO ESTOY RECIBIENDO COMENTARIOS CON CARIÑO DE LA GENTE"

Lorca. Eso sí, la parte de Nueva York, siendo de las más densas, es de las que más disfruto a nivel personal. Poder cantar 'Pequeño vals vienés' es una gozada, se me ponen los pelos de punta. En esta obra una de las cosas nuevas que se va a introducir es que voy a tocar la guitarra en directo.

El estreno llega justo en plena promoción de tu último álbum, 'Al baño María'. ¿Está siendo difícil compaginarlo? Está siendo divertido y un poco loco. Imagínate, estoy terminando la gira an-

terior, planificando la siguiente y, al mismo tiempo, Benidorm Fest y esto. Que nadie se extrañe si en medio de un concierto mío acabo recitando algo de Lorca (entre risas).

Sobre 'Al baño María', han pasado unos meses desde su lanzamiento. ¿Qué valoración haces de la acogida que está teniendo entre el público?

Muy contenta. Es un disco muy personal que se ha hecho mitad a fuego lento, mitad a thermomix, porque estábamos acabando la gira anterior. Por ahora lo que recibo de la gente es mucho cariño, por eso también tengo muchas ganas de la siguiente gira, que ya empezará en abril, y llevar eso al lugar que me gusta a mí, al directo y a las tablas.

¿Consideras que estás en un momento cumbre de tu carrera?

Cualquier persona que se dedique al arte sabe que esto sucede así, igual pasas tres meses que no tienes tiempo ni para cambiarte las lentillas y luego encadenas dos meses donde convives con el silencio más abismal. Como estás cansada, entras en una inercia en la que te pones un poco menos nerviosa. De todos modos, tengo tila y valeriana para este mes de enero.

¿Qué le pides a este 2024?

Poder llevarlo todo bien, hacerlo con el mayor cariño del mundo, que la gente reciba bonito tanto 'Al baño María', que se sienta con respeto este 'Lorca por Saura' y gozar mucho del Benidorm Fest, hacer una buena puesta en escena.



AGENDA CULTURAL | EVENTOS EN LA REGIÓN



EMBRUJO SOBRE LAS TABLAS: El famoso rapsoda andaluz, Rafael Álvarez, alias El Brujo, ofrece un espectáculo cómico-poético donde realiza una reflexión libre acerca de 'Anfitrión' de Plauto. A través de esta narración, El Brujo delibera sobre la esencia de los dioses, el sentido de la existencia y la concepción divina que cada uno le otorga a las cosas. Aunque el artista también va hablando de temas más mundanos como los celos, el amor, la naturaleza o la sabiduría..

MADRID >> Teatro Bellas Artes | De martes a domingos hasta el 4 de febrero | Precios: desde 9,75 euros



HOMENAJE A UNA DIVA: La artista Roser vuelve a mostrar sus dotes sobre el escenario con el espectáculo 'Hola Raffaella', donde repasa los grandes éxitos de la diva italiana, aderezado con grandes dosis de humor, baile y dinamismo.

TRES CANTOS >> Teatro Municipal | Sábado 13, 19 horas | Precio: 13-15 euros



AGORDES PARA ESTE 2024: La Banda de Música de Getafe ofrece la XXXVIII edición del Concierto de Año Nuevo, un recital con una importante carga de positivismo de la mano de partituras de autores como A. Reed, J.Horowitz o H.Van Lijnschooten.

GETAFE >> Teatro Federico García Lorca | Sábado 13 (19 horas) y domingo 14 (12 horas) | Precio: 6 euros



'TODA UNA VIDA' LLENA DE CANCIONES

Concierto homenaje a María Dolores Pradera, una de las cantantes más importantes de la historia de nuestra música.

MADRID >> WiZink Center | Domingo 14, 19:30 horas | Precio: 35-75 €

LA REBELIÓN CIUDADANA CONTRA EL TERRORISMO

La exposición 'La voz de las manos blancas' recuerda las protestas ciudadanas contra la barbarie de ETA.

ARGANDA DEL REY >> Centro Cultural Casa del Rey | Hasta el 25 de enero

'TU ESPALDA, UNA LLANURA EN EL SILENCIO'

Carlos Vidal muestra su trabajo más reciente; iniciar una nueva historia, viajar por los viejos y nuevos paisajes.

MÓSTOLES >> Centro Cultural Caleidoscopio | Hasta el 28 de enero



DANZA DE AYER Y HOY: Las compañías Logela Multimedia y Circle Of Trust investigan las características del surrealismo y reinterpretan la obra de los artistas del siglo XX a través de la danza urbana y la multimedia, lenguajes del siglo XXI : el SUIRREALISMO.

MAJADAHONDA >> CC Carmen Conde | Sábado 13, 20 horas | Precio: 5-8 euros

ARTE SOBRE ARTE: La compañía salmantina de teatro SPASMO presenta 'La mejor obra de la historia', una función en la que vuelve a tirar del humor y la mímica para adentrarse en algunas obras de arte más relevantes de la historia, con anécdotas, datos y curiosidades.

LAS ROZAS >> CC Pérez de la Riva | Sábado 13, 18 horas | Precio: 5 euros

VUELTA AL PASADO CON 'INVASIÓN VINTAGE'

Un recorrido por los productos y personajes más destacados desde los años 70 hasta la actualidad.

MADRID >> Casa de Vacas | Hasta el 28 de enero | Gratuita

MÚSICA | FESTIVAL

Inverfest entra en calor de la mano de Javier Ruibal

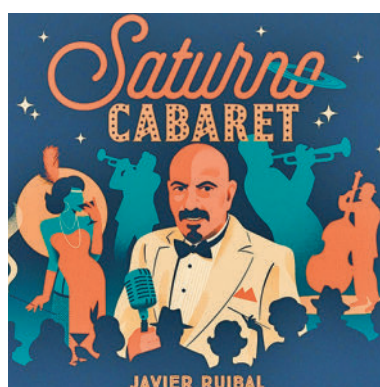
El artista de El Puerto de Santa María presenta en el Teatro Circo Price su último disco, 'Saturno Cabaret'

- Por el escenario también pasarán cantantes de la talla de Miguel Ríos, Joan Manuel Serrat y Miguel Poveda

TEXTO DE FRANCISCO QUIRÓS (@FranciscoQuiros) | FOTO DE PEPA NIEBLA

Asegura que quería hacer un disco diferente, temático, en la línea de la era dorada de Pink Floyd. “En todos los discos suelo hacer propuestas diferentes, pero este es el más diverso, es una obra singular y coral. Con el tiempo, la experiencia y también la urgencia de ver que en el reloj de arena ya hay más arena abajo que arriba, uno tiende a animarse a hacer lo que quiere. Creo que lo he hecho en un buen momento, todavía tengo la cabeza ágil y sé un poco más de mi oficio que hace unos discos”. Así resume Javier Ruibal el proceso de creación de 'Saturno Cabaret', un álbum que presentará en directo el próximo miércoles 17 de enero en el Teatro Circo Price dentro de Inverfest.

Si asistir a un concierto del artista de El Puerto de Santa María ya es en sí misma una experiencia recomendable, en este caso se suma otro aliciente. “Voy a tener la suerte de que Miguel Ríos, Miguel Poveda y Joan Manuel Serrat estén cantando conmigo algunas de las canciones. Al ser Miguel Ríos y Serrat un poco mayores que yo, ellos sí han vivido esa época que cuento en 'Saturno Cabaret', así que cuando les propuse cantar conmigo dijeron sí de una manera espontánea y proactiva, lo que me hace mucha ilusión. Por otro lado, Miguel Poveda conoce muy bien toda la realidad de Barcelona. Al proponerle cantar



INTRAHISTORIA

Un álbum en el que todo está medido al detalle

“Nada es real del todo, pero bien podría haberlo sido”. Así responde Javier Ruibal a la pregunta sobre si realmente existió ese 'Saturno Cabaret'. Para su creación, “la indumentaria musical la he buscado lo más ajustada a aquel tiempo”, una premisa a la que siempre suma otra: “Como en la cocina, hay que tener materia prima fresca”.



'Mundo obrero' me dijo que era un honor y que le encantaría porque, además, es una canción muy coplera, con muchas referencias a lo andaluz”, desgrana a GENTE el propio Ruibal.

Historia casi de película

Este concierto será, por tanto, una buena oportunidad para acercarse al universo de 'Saturno Cabaret', “un refu-

“HE HECHO ESTE DISCO EN UN BUEN MOMENTO, TODAVÍA TENGO LA CABEZA ÁGIL”

gio de toda la gente de la Barcelona de los años 50, independientemente de su condición social, para poder dar un tinte y color a sus vidas cuando todo lo que había afuera era en blanco y negro, muy crudo y desagradable”, una realidad, que en palabras del artista, tampoco ha variado tanto: “Nos pasamos la vida impostando porque la realidad es muy cruda”.

OTRAS CITAS DESTACADAS EN INVERFEST



IVÁN FERREIRO: El gallego regresa a Madrid para presentar 'Trinchera pop', que cobija canciones como 'En el alambre' o 'En las trincheras de la cultura pop'. No faltarán clásicos de su repertorio, tanto en solitario como de la etapa con Piratas.

SÁBADO 13 DE ENERO >> Ubicación: WiZink Center. **Hora:** 20:30 (apertura de puertas, 19 horas). **Precio:** 35-45 euros.



SIDONIE: Uno de los grupos más desenfadados de la escena musical española está de vuelta con nuevo álbum, 'Marc, Axel y Jes', cuyo primer adelanto, 'Cedé', ha tenido una gran acogida por parte del público.

DOMINGO 14 DE ENERO >> Ubicación: Sala La Riviera. **Hora:** 20:00 (apertura de puertas, 18:30 horas). **Precio:** entradas agotadas.



SIDECARS: Después de una extensa gira de presentación por todo el país de 'Trece', su séptimo disco, presentan 'MODO AVIÓN Teatro Tour'. De este modo, la banda madrileña regresa a un formato, el electroacústico, en el que nunca defrauda.

MIÉRCOLES 31 DE ENERO >> Ubicación: Teatro Circo Price. **Hora:** 20:00 (apertura de puertas, 19 horas). **Precio:** 30-42 euros.



CRUCIGRAMA BLANCO

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

Horizontales:

1. Atar fuertemente. Calcio. 2-. Preso. Que no tienen órdenes clericales 3-. Comunidad humana definida por afinidades raciales, lingüísticas, culturales. Según la Roma clásica, lugar, contrapuesto a la tierra, adonde iban a parar los muertos. 4-. Famoso número y letra. Formato de archivo contenedor de datos que se crea cuando se envía un mensaje HTML mediante Microsoft Outlook. Universitat Oberta Catalunya. 5-. Gran masa de hielo flotante. Afirmativo. 6-. Subsiste, permanece. Dios, en latín. La primera. 7-. Atractivos o incentivos. 8-. Sodio. Nombre del actor británico famoso por su interpretación de Gandalf en "El Señor de los Anillos". Celebre con risa algo. 9-. Tarragona. Sociedad Limitada. Querer. 10-. Período de tiempo. Rezasen

Verticales:

1. Rápido, agitado, intenso. 2. Conjunto de líneas que se cruzan unas sobre otras. Roma. 3. Átomo con carga eléctrica. Nombre del personaje, de apellido Sawachika, del manga/anime School Rumble. Sociedad Anónima. 4. Nitrógeno. Tonto o falta de inteligencia. 5. Conjunto de elementos con caracteres comunes. Inteligencia Artificial. Cero. 6. Aire Acondicionado. Mandar, imponer. 7. Cauce de agua. Secuencia de ADN. La mitad de una madre. 8. Hablando de vinos, puede ser Grand o Premier. No estas, son las 9. Frutos de las palmas. Nombre de Irlanda en irlandés. 10. Juntase una cosa con otra. No.

SUDOKUS

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

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

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:	N	E	S	V	R	O	R	A	E
	E	R	A	L	S	T			
	B	I	E	N	A	V	A	R	
	S	A	L	I	C	I	E	T	E
	A	V	D	E	R	E	D	E	O
	I	C	E	B	R	G			
	O	S	O	S	M	S	P	I	
	E	T	I	N	I	N	I		
	O	L	A	I	C	O			
T	R	I	N	C	A	R			

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

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

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

20 PAÍSES EN ALERTA Colabora en accioncontraelhambre.org

TEATROS

Teatro Bellas Artes DEL 10 DE ENERO AL 4 DE FEBRERO DE 2024

Director: Jesús Cimarro

EL BRUJO

presenta

LOS DIOS Y DIOS

67 FESTIVAL INTERNACIONAL DE TEATRO CLÁSICO DE MADRID 2021

entradas: www.teatrobellasartes.es

Teatro Bellas Artes DEL 7 DE FEBRERO AL 3 DE MARZO DE 2024

Director: Jesús Cimarro

RAFAEL ÁLVAREZ EL BRUJO PRESENTA

EL VIAJE DEL MONSTRUO FIERO

entradas: www.teatrobellasartes.es

Compra tu abono y consulta condiciones en www.teatrolatina.es, www.teatrobellasartes.es, www.elteatreinavictoria.com

ABONOS PENTACIÓN

¡Abónate a la mejor oferta cultural de Madrid!

ABONO PLATA 2023-2024

ABONO ORO 2023-2024

ABONO DIAMANTE 2023-2024

MARIPOSAS EN EL ESTÓMAGO, TODOS LOS DÍAS.

TOP CHOLLOS



LA FLOR DE YELTES
 1/2 Pieza Queso
 Crudo Oveja 500g.
 el kilo le sale a 11,90€

5,95€
 *Media de mercado:
 13,06€
 TE AHORRAS UN
54%



PANTENE
 Champú Repara
 y Protege 430ml.
 los 100ml. le salen a 1,20€

5,15€
 *Media de mercado:
 8,95€
 TE AHORRAS UN
42%



LISTERINE
 Zero Menta Suave
 250ml.
 los 100ml. le salen a 0,90€

2,25€
 *Media de mercado:
 3,99€
 TE AHORRAS UN
44%

PLACERES TRADICIÓN
 Lacón Cocido
 Cortado a Mano 150g.
 el kilo le sale a 15€

2,25€
 *Media de mercado:
 3,52€
 TE AHORRAS UN
36%



NEUTROGENA
 Clear Spot Exfoliante
 Granos 150ml.
 los 100ml. le salen a 3,30€

4,95€
 *Media de mercado:
 13,84€
 TE AHORRAS UN
64%



ESSIE
 Pintañas Tonos Rojos

5,95€
 *Media de mercado:
 10,96€
 TE AHORRAS UN
46%



AIA
 Wudy Fiambre de Pavo
 500g.
 el kilo le sale a 5€

2,50€



COLON
 Detergente Líquido
 Sensaciones 74 Dosis
 el lavado le sale a 0,16€

11,95€
 *Media de mercado:
 19,07€
 TE AHORRAS UN
37%



FINISH
 Lavavajillas Máquina
 Powerball All In1
 0% 32 Cápsulas
 el lavado le sale a 0,22€

6,95€
 *Media de mercado:
 11,07€
 TE AHORRAS UN
37%

*Precio medio de cada artículo en resto de establecimientos, o precio medio de comparadores de precio on line españoles, o al menos 2 de las principales webs del sector. Oferta disponible hasta agotar 700 unidades por tienda o fin de existencias. Estos productos pueden no estar disponibles en tiendas PrimaPrix Beauty.

