

Gente

CATALUNYA

NÚMERO 601 · AÑO 16 · DEL 19 AL 26 DE ENERO



MUYFAN | ENTREVISTA | PÁG. 12

“Nunca se cumplen todos los sueños”

El artista madrileño **Marwán** celebra sus 20 años en la música con un disco y una gira que hará parada en **Inverfest** el 2 de febrero



També hi ha repunt en motoristes morts. ACN

VÍCTIMES DE TRÀNSIT | PÁG. 6

Augmenta la mortalitat en els accidents en les vies urbanes

La majoria de víctimes mortals, el 75%, han estat a la demarcació de Barcelona, segons el Servei Català de Trànsit ● Tot i que el total de morts és inferior que l'any passat, preocupa que quatre de cada deu morts són vianants

MUYFAN | PÁG. 12

Simfonia d'acrobàcies per mostrar la força vital del cos

La companyia australiana Circa estrena a Barcelona l'espectacle 'Humans 2.0'



ACN

CATALANS FELIÇOS | PÁG. 4

La felicitat depèn de la salut i la família

Els catalans tenen un nivell de satisfacció amb la vida de 6,9 sobre 10, mig punt més que l'any passat ● La sanitat, la seguretat i la sostenibilitat, entre els aspectes que contribueixen més a la felicitat, segons el Govern ● Els joves de 18 a 29 anys són els que es mostren menys optimistes



DEPORTES | PÁGS. 10 Y 11

Volver al gimnasio para eliminar los excesos

El principio del año es el momento elegido por muchos españoles para comenzar la actividad física o retomarla después del parón de las fiestas navideñas

LA FRASE

"La situació econòmica es troba lluny de ser tràgica"

Paschal Donohoe

El president de l'Eurogrup percep "brots verds" en l'economia de la zona euro malgrat la inestabilitat dels últims i assenyala que veu el got "mig ple".



LA CIFRA

7è

Aeroports amb més trànsit

L'aeroport Josep Tarradellas Barcelona-El Prat es manté per segon any consecutiu com a setè aeroport europeu amb més trànsit.

L'EDIFICI DEL COMEDIA



Esperant un nou cinema

Segons el Govern, és evident que el destí cultural del local està garantit, una altra qüestió és l'activitat concreta que s'hi farà, i serà un cinema.

EDITOR:
FERNANDO IBÁÑEZ

REDACCIÓ:
FRANCISCO QUIRÓS
JAIME DOMÍNGUEZ

FOTOGRAFIA:
CARLA FLECHA

JEFE DE MAQUETACIÓ:
CARLOS ZUGASTI

MAQUETACIÓ:
ENRIQUE ALONSO

JEFE DE MARKETING:
RAFAEL VARA

COORDINADORA DE PUBLICIDAD:
ANA SÁNCHEZ

DISEÑO GRÁFICO:
PATRICIA MARTÍNEZ

TELÉFONO PUBLICIDAD:
689 241 062

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



Els usuaris celebren els descomptes. ACN

EL PREU DEL TRANSPORT

Les bonificacions tapen l'augment de tarifes

El transport públic de l'àrea metropolitana de Barcelona ha estrenat tarifes aquest dilluns. Després de tres anys amb les tarifes congelades, els títols que s'expedeixen són un 6,75% més cars, però la majoria dels usuaris recurrents han assegurat que no han notat aquest augment perquè encara utilitzen bitllets comprats de fa dies. Així ho han assegurat diversos viatgers en declaracions a l'ACN, que també han celebrat que es mantinguin les bonificacions. Pel que fa als títols comprats abans del 14 de gener, es podran fer servir fins al 30 d'abril.

L'ATM ha detallat que els bitllets comprats fins aquest diumenge es podran fer servir fins a finals d'abril tant si són magnètics o amb la T-mobilitat. Els títols no estrenats no es podran bescanviar per títols amb les noves tarifes, ni tant sols pagant la diferència. Pel que fa a la T-Mobilitat, continua la implementació d'aquest sistema i des del 28 de novembre ja no es venen bitllets amb banda magnètica a les màquines d'autovenda. Els usuaris han assegurat que el sistema amb la targeta recarregable els funciona "molt bé", malgrat que han criticat que el procés d'activació "costa una mica". Si en algo coincideixen els usuaris és remarcar que, si no puguen els sous, els descomptes s'han de mantenir.

LA FOTO DE LA SEMANA



Autoestima i creativitat contra el càncer

El Museu Nacional d'Art de Catalunya i l'Hospital Vall d'Hebron s'han unit per explorar el potencial terapèutic de l'art en adolescents amb càncer. Els pacients treballen l'autoestima i la creativitat a través de tallers que tenen les portes com a fil conductor.

EL SEMÀFORO



Compartir habitatge, un 34% més car

Compartir habitatge a Catalunya costa un 34% més que el 2018 i un 85% més que el 2015. Llogar una habitació val uns 582 euros al mes de mitjana davant dels 314 euros de fa vuit anys.



Negociació per mantenir Danone actiu

Generalitat, Ajuntament i plantilla refermen la voluntat perquè Danone mantingui activa la planta de Parets del Vallès. L'empresa ha traslladat la seva voluntat de "col·laboració".



Compliment del límit medi ambiental

L'any passat no es va superar cap cop el límit màxim d'emissions de diòxid de nitrogen. El Govern prepara ara un nou pla de qualitat de l'aire amb Zones de Baixes Emissions.



@gentedigital

Els envasos de plàstic,
brics i llaunes van al cubell del
porta a porta o al contenidor groc.

**RECI
CLAR!**

És massa evident per no fer-ho.



El Govern ha declarat que buscarà millorar el grau de felicitat de la ciutadania. ACN

Som més feliços que l'any passat

Els catalans tenen un nivell de satisfacció amb la vida de 6,9 sobre 10, mig punt més que l'any passat ● La sanitat, la seguretat i la sostenibilitat, entre els aspectes que contribueixen més a la felicitat, segons un estudi del Govern ● El nivell d'ingressos contribueix a augmentar la satisfacció

SOCIETAT

NÀDIA BLANCH
redaccion@genteenbarcelona.com

Els catalans tenen un nivell de satisfacció amb la vida de 6,9 sobre 10, segons l'indicador de benestar subjectiu, una nova eina que ha presentat el Govern aquest dimarts i

que ha d'aportar dades per a millorar les polítiques públiques.

L'informe es basa en enquestes a unes 4.000 persones, i set de cada deu d'elles es mostren satisfets amb un grau superior a 7 sobre 10. Segons l'indicador, els catalans se senten de mitjana mig punt més feliços que l'any passat (6,4), i creuen que l'any vinent encara ho seran més

LA SALUT, PER DAVANT DE TOT

Què valorem de la vida personal

L'enquesta també recull que l'estat de salut és l'aspecte de la vida personal que afecta més al nivell de satisfacció general, en un nivell de 8,8 sobre 10. La vida familiar (8,6), el temps que disposen per a la família (8,4), l'habitatge (8,3) i l'educació (8,3) també són àmbits especialment importants. A part, coincideixen a destacar àmpliament l'economia com l'aspecte que podria incrementar la satisfacció.

són els que menys s'han mencionat. Així, els enquestats creuen que el sistema sanitari català afecta en la seva satisfacció amb la vida en un grau de 8 sobre 10.

Es tracta de l'aspecte col·lectiu a què donen més importància, seguit de la seguretat ciutadana (7,4), el medi ambient i la sostenibilitat (7,2), la situació política a

ELS JOVES DE 18 A 29 ANYS SÓN ELS QUE ES MOSTREN MENYS OPTIMISTES

LA GENT AMB UN NIVELL D'ESTUDIS ALT TAMBÉ TÉ MAJOR BENESTAR QUE LA RESTA

(7,1). La sanitat, la seguretat ciutadana i la sostenibilitat són les polítiques públiques que contribueixen més a la satisfacció, mentre que la salut i la família són els aspectes de la vida personal amb més impacte.

Què ens fa feliços?

Els principals factors que s'han relacionat amb la satisfacció amb la vida de manera espontània són la salut (38% dels enquestats), la família (38%), la situació econòmica (34%) o l'àmbit laboral (33%).

La vida personal (28%) i el benestar emocional (20%) són altres temes que els participants de l'informe creuen que tenen el seu impacte en el seu benestar. El context polític i global (5%), l'habitatge (5%) i la salut mental (3%)

Catalunya (6,8), la situació de les dones (6,7) i el sistema educatiu (6,7).

Sobre la situació actual en què es troben els àmbits que deriven en polítiques públiques, els participants a l'estudi els suspensen tots, posant la situació del català en primer lloc (4,6), per davant de la situació de les dones (4,5), la ciberseguretat (4,4) i el sistema educatiu (4,3). A la cua, es troben la situació política a Catalunya (3,2), l'accés a un habitatge digne (3,2) i la situació política internacional (3,3).

En conjunt, el grau de felicitat dels dos gèneres és pràcticament idèntic, mentre que per edats, els joves de 18 a 29 anys són els que es mostren menys optimistes (6,5), però la satisfacció creix a mesura que passen els anys.

Les dones segueixen dedicant-se més als fills

Un 44% dels homes diu que s'ha arribat "tan lluny" en la igualtat que ara se'ls discrimina a ells ● Les dones deiquen el doble de temps als nens

FAMILIA

GENTE
Les dones dediquen el doble de temps a la cura dels fills que els homes, segons una enquesta del CIS difosa aquest dilluns. L'estudi, dedicat a les percepcions sobre

la igualtat, les tasques de la llar o els estereotips, indica que elles s'ocupen dels nens durant gairebé set hores diàries. En un dia feiner, les dones també inverteixen més temps a les feines de la llar que els homes. Elles ocupen gairebé tres hores i ells dues. Respecte a les desigualtats,



L'estudi és del CIS.o ACN

un 67,2% de dones creu que són "molt grans o força grans". En preguntar als homes, la xifra baixa gairebé 20 punts fins a assolir el 48,2%. Un 44% dels homes també diu que s'ha arribat "tan lluny" en la igualtat que ara se'ls discrimina a ells.

En preguntar per la cura de persones dependents el temps s'igualava, encara que les dones de nou dediquen més temps (364,69 minuts, unes sis hores).

Les dones i els joves, més consumidors d'alcohol

SALUT

GENTE
Uns 37.000 catalans pateixen cirrosi hepàtica, segons xifres de l'Associació Espanyola per a l'Estudi del Fetge, que afirma que la causa principal es troba en l'obesitat i en el consum d'alcohol. La mateixa entitat assegura que joves i cada cop més dones estan canviant

la tendència en el patró de consumidors d'alcohol, que causa més del 50% de les cirrosi. L'AEH treballa en un Pla Nacional de Salut Hepàtica que posa el focus en aquest producte i en la prevenció de la cirrosi. Del 15 al 18 de gener se celebra la Setmana de les Malalties Hepàtiques de Catalunya per conscienciar la població sobre la tendència a l'alça de les patologies.

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

IDEADO
FABRICADO EN
EUROPA



Empresa líder del sector
con certificación
ISO 9001

Más de
65
 AÑOS DE
EXPERIENCIA
 DESDE 1954



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

900 30 11 30
www.murprotec.es

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



Un total de 150 persones han mort en 134 accidents mortals el 2023. ACN

Augmenten els morts en accidents de trànsit urbans

78 persones van morir l'any passat en vies urbanes, 30 d'elles atropellades • Trànsit aposta per invertir en infraestructures tecnològiques per reduir la mortalitat més d'un 20% el 2026

TRÀNSIT

N. BLANCH

redaccion@genteenbarcelona.com

El Servei Català de Trànsit aposta per fer una "inversió potent" en infraestructures tecnològiques per reduir la mortalitat més d'un 20% el 2026. Ho ha explicat el direc-

tor de l'entitat, Ramon Lamiel, durant la presentació del balanç de la sinistralitat viària 2023, on ha indicat que l'any ha tancat amb una reducció del 14,3% de víctimes mortals en via interurbana. Les dades, que tenen com a referència el 2019, no han assolit l'objectiu del 15% que marcava el pla 2021-2023.

A banda, el director ha admès preocupació davant el

LA CARRETERA
AMB MÉS
VÍCTIMES TORNA
A SER L'AP-7, AMB
15 MORTS

repunt de motoristes morts, que han passat de 46 víctimes mortals el 2022 a 52. Trànsit calcula que necessita una inversió d'almenys 60 MEUR en els pròxims 3 anys per millorar la gestió del trànsit.

Juliol, el mes negre

El 2023, 150 persones han mort en 134 accidents mortals a les carreteres catalanes. En el cas dels accidents mortals, però, hi ha hagut una reducció del 16,8% respecte al mateix any. Pel que fa als ferits greus en zona interurbana, les dades de reducció són similars: el 2023 (713) hi ha hagut un descens del 8,4% respecte al 2019 (779). Els períodes amb pitjor sinistralitat han estat els mesos de juliol, amb 20 víctimes mortals, i abril, amb 17 morts.

Els col·lectius vulnerables, és a dir, motoristes, vianants i ciclistes, sumen gairebé la meitat (46%) de víctimes mortals a les carreteres catalanes. En concret, aquest 2023, han mort 52 motoristes, 13 vianants i 4 ciclistes. De fet, els motoristes són el col·lectiu que ha experimentat una major pujada en víctimes mortals passant de 46 el 2022 a 52 el 2023. En aquest sentit, Lamiel s'ha mostrat preocupat davant l'augment de morts de motoristes: "No podem estar satisfets amb el tema de les motos, és l'any amb més víctimes mortals des del 2019", ha dit.

Quan se li ha preguntat per la nova mesura de la DGT d'exigir un curs als conductors de motos de cilindrada 125 amb carnet B, Lamiel ha dit que li sembla "adequada" la formació pràctica, i ha apuntat que el 2023 van morir 7 motoristes que només tenien el carnet de cotxe.



Establir un límit del preu no és la solució, diuen. ACN

El sector immobiliari rebutja en ple els topalls al lloguer d'habitatges

En canvi, aposta per millores fiscals per resoldre la manca d'habitatge • Alerten sobre una reducció de l'oferta i que es generi por a invertir

HABITATGE

GENTE

El president de l'Associació d'Agents Immobiliaris de Catalunya i de l'Associació Nacional d'Agents Immobiliaris, Vicenç Hernández, ha suggerit a les administracions que acordin un incentiu fiscal per a propietaris i llogaters. "Entenem que toquem la butxaca a l'administració però al final la seva funció social és ajudar els més necessitats quan hi ha un problema d'accés a l'habitatge", ha apuntat.

Tant Hernández com el president del Col·legi d'Agents de la Propietat Immobiliària de Barcelona, Gerard Duelo, han reiterat el seu rebuig a

l'índex de referència que permetrà aplicar un topall a les rendes en 140 municipis i han advertit que reduiran l'oferta i generarà "por a la inversió". Duelo, a més, ha reclamat un pacte d'estat en habitatge. Apunten que amb l'lei el propietari consideri que no li surt a compte posar un pis a lloguer

Augmentar diferències

Per Hernández, la Llei de l'habitatge pot fer que s'eixampli la diferència entre els qui més i els qui menys tenen i ha subratllat que s'ha demostrat en nombroses tant a nivell internacional com a Catalunya, quan es va aplicar per primer cop entre el 2019 i 2020, que establir un límit del preu del lloguer no és la solució.

El consum de tabac baixa entre els adults

D'un de cada tres adults l'any 2000 passa a un de cada cinc el 2022, segons l'OMS • L'entitat reclama més mesures de control

SALUT

GENTE

El percentatge de fumadors adults ha baixat del 33% l'any 2000 al 20% el 2022 arreu del món, segons un estudi de

l'Organització Mundial de la Salut (OMS). L'informe, publicat aquest dimarts, estima que hi ha 1.250 milions de fumadors adults, però mostra que la xifra baixa a 150 països. El Brasil i els Països Baixos s'assenyalen com a exemples

"d'èxit" després que hagin implementat mesures especials per ajudar la ciutadania a reduir el consum. En concret, al Brasil el tabaquisme ha baixat un 35% des de l'any 2010, percentatge que als Països Baixos arriba gairebé al 30%. L'OMS ha urgint els països a seguir implementant mesures de control del tabac.

El percentatge de tabaquisme entre les dones a Europa és més del doble que la mitjana global, i l'estudi detecta que el ritme de descens que s'hi dona és molt menor que en altres regions.



El descens entre les dones és menor. ACN

La sequera comporta noves restriccions

Piscines privades, d'hotels i balnearis no es podran reomplir en emergència però es permetran les esportives ● Els gimnasos hauran de tancar les dutxes

MEDI AMBIENT

N. BLANCH
redaccion@genteenbarcelona.com

Les piscines privades, d'hotels i balnearis no es podran reomplir quan entri en vigor l'emergència al sistema Ter-Llobregat, però es permetran les esportives amb algunes limitacions. Aquesta és una de les modificacions del Pla Especial de Sequera que el Govern ha aprovat aquest dimarts, que es prepara així per quan s'entri en aquest escenari les properes setmanes.

Entre d'altres, l'executiu ha aprovat la reducció dels ca-

DURANT LA FASE 3

Ni festes de l'escuma ni netejar el cotxe

Un cop s'entri en fase d'emergència, queda prohibit l'ús de les dutxes de les platges. L'executiu també ha aprovat prohibir algunes activitats que impliquen l'ús d'aigua susceptible de consum humà, com ara les pistes de gel o les festes d'escuma. També quedarà prohibida la neteja de qualsevol tipus de vehicle.

bals ambientals en els rius Llobregat, Ter i Muga, l'ajornament de la posada en marxa de noves granges i hotels, així com restriccions a les dutxes de les instal·lacions esportives. En la fase 3 de l'emergència, la més restrictiva, gimnasos i clubs esportius hauran de tancar les dutxes.

Piscines privades

En fase d'emergència 1, les piscines cobertes que estiguin incloses en el cens d'equipaments esportius de la Generalitat es podran reomplir sempre que es redueixi

el consum d'aigua de la resta d'instal·lacions.

La resta de piscines que no estan incloses dins aquest cens, com les privades o les dels hotels, no es podran reomplir ni total ni parcialment. Tampoc les piscines

L'ENTRADA EN EMERGÈNCIA ES PREVEU CAP A FINALS DE GENER

comunitàries o les de balnearis. En fase d'emergència 2, si un centre esportiu vol reomplir la piscina, les dutxes de les instal·lacions s'hauran de tancar. En el cas de les piscines descobertes, hauran de tancar dutxes.



Hi hauran tres fases d'emergència en funció de la gravetat de la sequera. ACN

¿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

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.

VENTA DE LIBROS

Más de
300.000
en nuestra web



www.libros-antiguos-alcana.com
Hacemos envíos nacionales e internacionales
info@librosalcana.com

C/ Marqués de Viana, 52 - 28039 Madrid

Tel.: ☎ 91. 220 42. 63 - ☎ 629. 240. 523 - ☎ 664. 442. 863

VIDA SALUDABLE | EJERCICIO

Cómo volver al gimnasio después de los excesos de la Navidad

Los expertos de la cadena Basic-Fit ofrecen una serie de claves a la hora de retomar nuestras rutinas de entrenamientos • Lo más importante es no obsesionarse y plantearse objetivos que sean alcanzables

POR GENTE (@gentedigital)

Si hay una época del año en la que casi todos cometemos excesos con la alimentación, esa es la Navidad: las innumerables comidas, cenas y reuniones con familiares y amigos llevan asociadas de manera casi indisoluble en nuestra cultura la comida y la bebida, lo que provoca que metamos en nuestro cuerpo muchas más calorías de las que son habituales y que, en ocasiones, no tengamos el tiempo o el ánimo para compensar esos atracones con ejercicio físico.

Afortunadamente, todo en esta vida tiene un inicio y un final, y las fiestas navideñas no son una excepción. Con la vuelta a la rutina llega también el regreso al gimnasio, algo que agradece tanto nuestra salud física como la mental. Tanto si se es nuevo en estas lides como si se retoma la actividad tras el parón vacacional, hay una serie de consejos que debemos tener en cuenta a la hora de calzarnos las zapatillas si no queremos que las ansias por volver a estar en forma nos jueguen una mala pasada. Los expertos de la cadena de gimnasios Basic-Fit dan una serie de claves para los primeros días.

LAS COMIDAS Y CENAS HAN PODIDO DEJAR RASTRO EN EL CUERPO

ENCONTRAR LA MOTIVACIÓN PARA ENTRENAR ES UNA DE LAS CLAVES

HAY QUE INGERIR MENOS CALORÍAS DE LAS QUE SE CONSUMEN ENTRENANDO

No precipitarse

Lo primero de todo es tranquilizarse y no agobiarse. Todo el peso que se ha cogido en estos días se puede perder. “Sólo tienes que retomar el ejercicio y seguir comiendo como hacías antes de Navidad. Ya sabes cómo funciona: si quemas más de lo que comes y bebes, perderás peso. Esto es así de sencillo”, señalan los expertos de Basic-Fit. La única complicación puede estar en la motivación, sobre todo en una época en la que los días son cortos,

RUTINAS

Luchar contra la monotonía y el aburrimiento

Una vez que se ha retomado la actividad física, lo más importante es evitar la monotonía que nos lleve a abandonar. Para que eso no suceda, una buena alternativa son las clases colectivas, tanto las virtuales como las presenciales. También se puede optar por un cambio de horario a la hora de acudir al gimnasio, por alternar los ejercicios y aparatos que utilizamos en nuestras rutinas o incluso por cambiar de local de entrenamiento, algo que es más sencillo cuando se asiste a una cadena que tiene varios establecimientos.

SALUD | HÁBITOS

Una parte agradable de tu vida

Que el deporte sea algo divertido es la única manera de conseguir unos objetivos • Hay que preparar un plan semanal y cumplirlo

“Podrás alcanzar tu meta física si consideras el deporte igual de importante que un maratón de tu serie favorita. ¿Esperas impaciente el próximo capítulo? Cuando se trate de tu meta física (y de cualquier entrenamiento), es



hace frío y llueve. Sin embargo, todo tiene solución con un poco de ayuda.

Fijarse un objetivo

“Fíjate primero una meta concreta que vayas a poder lograr. Por ejemplo, perder 2 kilos en un mes. Si tienes claro para qué lo estás haciendo

y puedes celebrar pequeños éxitos por el camino, estarás mucho más motivado y lo conseguirás”, aseguran desde Basic-Fit. También recomiendan usar las básculas que hay en sus gimnasios que miden el peso, la masa muscular y el porcentaje de grasa y que están conectadas a su aplicación móvil. Es una manera de poder seguir tus pro-

gresos y aumentar la motivación para continuar con el entrenamiento.

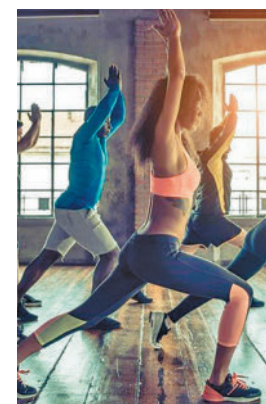
Mejor en compañía

“No te preocupes, hay muchas personas en tu misma situación después de estas fechas. No te sientas solo. Si esto te desanima a retomar

durante un mes. ¿Tienes que saltarte un entrenamiento? Puede pasar, pero comprométete a recuperarlo al día siguiente”, apuntan.

Cambiar

Prepara un esquema semanal aceptable (por ejemplo, tres o cuatro entrenamientos por semana) y céntrate en él un mes. ¿Has probado durante ese tiempo y te sigue gustando? Sigue así. ¿No te ha gustado mucho? Ajusta para que se adapte a tu rutina y progresar”, apuntan.



Rutina de ejercicios

conveniente tener esa forma de pensar”. Así explican en Basic-Fit la importancia de convertir el deporte en una parte fija y agradable de tu estilo de vida, porque así desarrollarás una rutina. “Prepara un plan semanal y prolongalo





el entrenamiento, ayuda un montón si tienes a alguien con quien puedas ir a entrenar. Oblígaos a ir al gimnasio aunque no tengáis ganas, retaos mutuamente cuando hagáis sentadillas o participad juntos en una clase colectiva”, apuntan desde la cadena de gimnasios, que insiste en que tener una persona al lado hace que todo sea más

MIL FORMAS DE RECUPERAR LA FORMA: Una de las ventajas de apuntarse al gimnasio es la gran variedad de ejercicios que se pueden realizar en sus instalaciones. Desde entrenamientos aeróbicos con cinta o bicicletas a otro de fuerza con pesas, mancuernas o cintas que trabajan con el peso corporal.

SALUD | HÁBITOS

Consejos para no abandonar en enero

Marcar un propósito que merezca la pena alcanzar, que se pueda medir e ir registrando los avances son las algunas de las claves para perseverar en el objetivo que nos hemos marcado para iniciar este año 2023

Los estudios apuntan a que antes de que se cumpla el primer mes del año, muchas personas abandonan los propósitos que se han marcado, como el de hacer más ejercicio físico. Para que esto no suceda, desde Cigna HealthCare apun-

tan una serie de claves. La primera es marcar un propósito que merezca la pena alcanzar, pero también afrontar un posible fracaso como una oportunidad para aprender, crecer y adaptarse. Esto será muy importante a la hora de realizar futuros

intentos ajustando los errores cometidos. Tanto en el deporte como en el resto de cuestiones que nos planteemos, hay que ponerse unos objetivos que sean medibles y no genéricos, así como registrar todos los avances que vayamos

divertido y que se le pueda sacar mucho más partido a cada sesión.

Alimentación

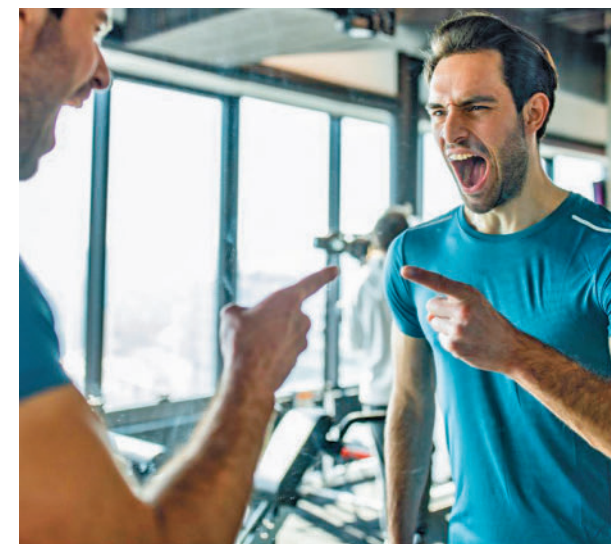
“Las cenas con ocho (o más) platos son una pasada, sí... ¡Pero no hay que perder la cabeza! Eso se acabó. Si quieres volver a ponerte en for-

ma, tienes que volver a la realidad: las verduras, el salmón y la fruta te han echado de menos. Lo importante es que empieces a comer variado y a tener una dieta saludable”, apuntan los expertos sobre la cuestión de la alimentación. Al igual que sucede con el peso, lo ideal es ir apuntando lo que comemos y hacer un seguimiento, aunque

realizando para que nos ayuden a mantener y aumentar la motivación.

Obstáculos

“Aunque la intención detrás de los propósitos de Año Nuevo es positiva, la falta de estrategias prácticas y la incapacidad para adaptarse a las circunstancias cambiantes pueden convertirse en obstáculos. La falta de enfoque puede dispersar la energía y dificultar la concentración en metas específicas, lo que contribuye a la falta de cumplimiento”, señalan desde Cigna.



La motivación es imprescindible

solo sea para ser consciente de nuestra alimentación.

¿Aeróbico o cardio?

“¿Qué va mejor para perder peso, el cardio o los ejercicios de fuerza? ¿No sabes lo que hacer al retomar el gimnasio? Pues te diremos que... ¡Los dos! Una sesión en la cinta de correr es estupenda para quemar las calorías de más, mientras que los ejercicios con pesas aumentan tu masa muscular. Y, es más, los músculos grandes queman más calorías, incluso cuando están en reposo. Por lo tanto... Lo mejor es que hagas una combinación de los dos” señalan desde Basic-Fit a la hora de

organizar los entrenamientos posteriores. Lo que sí hay que tener en cuenta es que las primeras sesiones después de un largo periodo de actividad tienen que ser más suaves, para ir subiendo de intensidad poco a poco para que el cuerpo se vaya acostumbrando.

Asesoramiento

A la hora de elegir los ejercicios y las repeticiones ideales

para los objetivos que queremos conseguir, es importante confiar en los profesionales, que podrán marcar la rutina más adecuada. Muchos gimnasios, como es el caso de Basic-Fit, cuentan también con el apoyo de las nuevas tecnologías, como la aplicación móvil en la que se pueden encontrar entrenamientos gratuitos.

La que Marwán iniciaba el pasado 27 de octubre no era un gira cualquiera. 'Canciones para una urgencia' es el nombre que recibe el tour y el disco que ha publicado por una efeméride muy especial: sus 20 años dentro de la música. De esta larga trayectoria, del álbum conmemorativo y de otros aspectos habló con GENTE.

Casi sin tiempo para descansar de la gira 'El viejo boxeador' te lanzas a conmemorar tus dos décadas en la música. Mentía Gardel cuando decía que "20 años no es nada".

Veinte años no es nada, pero a la vez lo son todo, han pasado tantas cosas bonitas, tantas experiencias, tantos sueños cumplidos, tanto crecimiento y viaje. Ha sido tremendo. Por ello he decidido celebrarlo con un disco y una gira.

Cuando echas la vista atrás y recuerdas tus primeros pasos en este mundillo, ¿qué es lo primero que te viene a la mente?

La verdad es que no lo sé, pero diría que lo disfrutado. He trabajado y me he esforzado muchísimo, ha habido un gran sacrificio, pero de eso no te acuerdas, sólo de lo que has disfrutado, de lo bonito que ha sido el camino, de cómo has puesto de tu parte; no es fácil tener una carrera en la música, menos una de 20 años, 15 de ellos viviendo de la música. Me quedo con haber apostado por ese sueño que tenía aquel chaval de 18 años y haberlo llevado a cabo con bastante éxito y aceptación, tanto en España como en Latinoamérica. Es una sensación muy gratificante, pienso en todas las conquistas, todas las canciones bonitas, todos los corazones que me he cruzado por el camino, los escenarios, ciudades espectaculares... Ha sido muy bonito.

Hablas de sueños, ¿se han cumplido todos aquellos que tenías en mente?
Nunca se cumplen todos, y eso es lo

"NUNCA SE CUMPLEN
TODOS LOS SUEÑOS, Y
ESO ES BUENO PARA
SEGUIR AVANZANDO"

bueno, que siempre hay un sueño por delante para seguir caminando, seguir avanzando, aprendiendo y esforzándose por ser mejor artista y por que haya una nueva conquista. Es mejor no cumplir todo.

Este nuevo disco lo has llamado 'Canciones para una urgencia'. Hablas de ellas como "compañeras o refugio". ¿Has tenido que dejar muchas fuera del álbum?

Tengo tantas canciones compuestas que, evidentemente, no todas las que me encantan caben en este disco, que al final tiene 22. Lo cierto es que las compañeras que he elegido para este disco son

MARWÁN

"Sólo me acuerdo de lo disfrutado, no de todo el esfuerzo y el sacrificio"

El cantautor celebra sus 20 años en la música con un disco y una gira homónimos • El 2 de febrero actuará en el Inverfest, con todas las entradas ya vendidas

ENTREVISTA DE FRANCISCO QUIRÓS SORIANO (@FranciscoQuiros) | FOTO DE ANITA MAÑEZ



muy buenas y muy queridas, así que, aunque se ha quedado alguna fuera, no pasa absolutamente nada.

En ese amplio abanico tiene cabida la voz de Miguel Poveda en 'La ecuación'. Parece que el público también ha acogido muy bien ese adelanto.

La gente no se esperaba que yo pudiera hacer un dueto con Miguel Poveda. La sorpresa es mayúscula al ver lo bien que conjugan nuestras voces. Las críticas han sido buenísimas y la gente celebra estos duetos.

Otro de los singles ha sido 'Las cosas que no pude responder'. Aseguras que esta canción y Rozalén se eligieron ellas solas en 2013...

Fue precisamente en uno de mis primeros conciertos importantes, en el Teatro Circo Price y para el que invité a cantar a Jorge Drexler, Pedro Guerra, Ismael Serrano y Rozalén. Ella estaba empezando como quien dice su carrera por Madrid, aunque ya le iba bastante bien todavía no era la estrella que es actualmente. Fue la propia Rozalén la que me pidió compartir esa canción, y a raíz de ahí la cantamos en muchos más conciertos, como en el WiZink Center, así que teníamos prometido grabarla juntos.

Jugando con el título de esa canción, ¿hay cosas que sigues sin poder responder Marwán?

Todo el mundo tiene cosas sin responder. La vida humana consiste en ir descubriendo, redescubriendo, aprendiendo, indagando y explorando para crecer

"MÁS QUE ORGULLOSO,
ME SIENTO AGRADECIDO
POR HABER HECHO
TANTOS AMIGOS"

y poder responder esas cosas sobre las que dudas para que sigan apareciendo preguntas cada vez más grandes.

Serán más de 60 conciertos en 10 países. ¿De qué sientes más orgullo, de que tu música traspase tantas fronteras o de comprobar todos los amigos y amigas que has ido sumando?

De todo. En realidad más que orgulloso, porque en el orgullo hay algo de complacencia que no me gusta mucho, me hace sentir feliz y agradecido por haber pisado muchos lugares y haber hecho muchos amigos; he compartido relaciones muy bonitas con mucha gente.

¿Se ha dado la circunstancia de que te hayas sentado a componer una canción y hayas terminado escribiendo un poema, o viceversa?

Sí, han pasado las dos cosas, poemas que han acabado siendo canciones y canciones que han terminado siendo poemas. De hecho, en el disco 'Paisajes interiores' primero compuse las canciones, las grabé y, una vez terminé el disco, me dediqué a escribir unos poemas alrededor de esas canciones.

ESPECTACLES | EXPLORACIÓ DEL FÍSIC HUMÀ

Sinfonia d'acrobàcies, llum i so

La prestigiosa companyia australiana Circa estrena a Barcelona l'espectacle 'Humans 2.0' ● El Teatre Coliseum oferirà una desena de funcions entre el 17 i el 27 de gener ● Busca reflexionar al voltant de les capacitats humanes i la força vital

NÀDIA BLANCH

redaccion@genteenbarcelona.com

La prestigiosa companyia australiana Circa estrena aquesta setmana a Barcelona l'espectacle 'Humans 2.0', una proposta que es podrà veure al Teatre Coliseum entre el 17 i el 27 de gener amb una desena de funcions. L'espectacle, creat per Yaron Lifschitz,

combina la dansa contemporània amb el teatre físic i el circ per crear una simfonia d'acrobàcies, so i llum que busca reflexionar al voltant de les capacitats humanes i la força vital que constitueix el cos.

De fet, es tracta de la seqüela de 'Humans', un primer show que es va presentar al Festival de Sidney el 2017, on diversos intèrprets portaven a terme una coreografia amb acrobàcies i resistències. Aquesta vegada i, durant més

LA COMPANYIA ÉS
PIONERA ALHORA
DE PORTAR AL
LÍMIT L'EXPRESSION
FÍSICA



A 'Humans 2.0' hi ha una desena de persones en escena pràcticament durant tota l'estona. ACN

d'una hora, se succeeixen les torres humanes, els salts, les contorsions i les expressions de força que porten els límits físics dels seus protagonistes a l'extrem. A més, l'espectacle es divideix en diversos moviments als quals Lifschitz imprimeix un estat d'ànim diferent. Aquest es combina amb la música del compositor Ori Lichtik i amb la il·luminació de Paul Jackson, per tal de crear una posada en escena íntima, primitiva i compromesa amb el repte de ser humà.

Companyia internacional
Circa Contemporary Circus és una de les companyies més rellevants del panorama escènic internacional. Establerta a la ciutat australiana de Brisbane des del 2004, ha realitzat gires per tot el món, actuant a més de 40 països davant més d'un milió i mig de persones, així com als principals festivals.

CINEMA | UNA HISTÒRIA REAL

El drama de l'accident als Andes atrau l'audiència

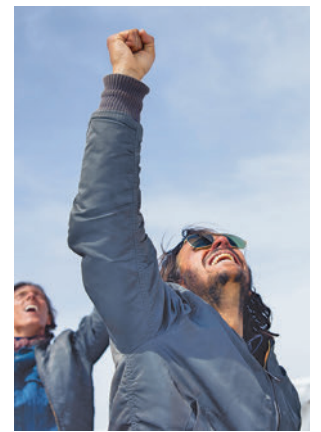
'La sociedad de la nieve', de J. A. Bayona, segon film més vist al rànquing mundial de Netflix ● La cinta té 28,1 milions de visionats

GENTE

A part del reconeixement de la crítica, 'La sociedad de la nieve', de J. A. Bayona, se situa en la segona posició de films més vistos al rànquing mundial de Netflix, segons consta en el llistat que la plataforma publica setmanalment.

El film va arribar el dijous 4 de gener a la plataforma i es va situar en la més vista a tot el món la primera setmana del 2024, de l'1 al 7 de gener. Ara, en la setmana del 8 al 14 de gener, la cinta té 28,1 milions de visionats i 68,3 milions d'hores vistes.

La pel·lícula de Bayona està en la primera posició en el rànquing de films de parla anglesa. El film més vist



Imatge del film. ACN

aquesta setmana a Netflix és 'Lift: Un robo de primera classe' amb 32,8 milions de visionats i 58,5 milions d'hores vistes.

ARTS LUMÍNÍQUES | QUARENTENA DE PROPOSTES

Llum BCN 2024 explora la relació amb l'entorn

GENTE

Barcelona acollirà el cap de setmana del 2 al 4 de febrer una nova edició del Llum Barcelona 2024, que abordarà la relació amb l'entorn, les preocupacions mediambientals i l'impacte de les noves tecnologies.

El festival oferirà una programació amb prop de qua-

ranta propostes, que inclouen les peces de tretze artistes, tant nacionals com internacionals, i els treballs d'alumnes de disset escoles de disseny i il·luminació de Barcelona. El col·lectiu britànic mostraran els seus treballs en una edició en què s'ha volgut donar major visibilitat a l'obra d'artistes dones.

TEATRE | A LA SALA TALLERS

La tragèdia dels conflictes bèl·lics i dels refugiats

El TNC estrena 'La filla de l'est', sobre la guerra dels Balcans i els monstres dels nacionalismes ● El muntatge sobrepasa la dimensió familiar

ACN

El Teatre Nacional de Catalunya (TNC) ha presentat aquest dilluns el muntatge 'La filla de l'est' de Clara Usón

que es podrà veure a la Sala Tallers des d'aquest dijous fins l'11 de febrer. Sota la direcció de Norbert Martínez, el muntatge gira al voltant de la

guerra dels Balcans. La història presenta a l'Ana, una jove de 23 anys que una nit a Moscou (Rússia) agafa la pistola del seu pare i pren una decisió que marcarà la vida de la família per sempre.

La tragèdia de la protagonista confereix una dimensió familiar, real i propera al drama de la guerra on el monstre dels nacionalismes és auguri del passat i futur al continent. El repartiment de l'obra compta amb Jordi Rico, Josep Julen, Gemma Brió, Mar Orfila, Roger Julià i Tàtels Pérez.



'La filla de l'est' ofereix música en directe durant tot l'espectacle.



FRENAR LA
DESIGUALTAT
*és a les
teves mans*

Mans Unides
CAMPANYA CONTRA LA FAM



Uneix-te

900 811 888

bizum 33439

manosunidas.org



CRUCIGRAMA BLANCO

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

Horizontales:

1. Personas que no dicen la verdad. 2. Ágata listada de colores alternativamente claros y muy oscuros. Un romano. Sufijo que en adjetivos indica pertenencia o relación. 3. Presa, cautiva. Coloq. compañeros. 4. Doctor. Afloja o cede en una discusión. Mil romanos. 5. Novena letra del alfabeto griego. Personas, individuos, habitantes. 6. 500 romanos. Plantigrado. Sentido corporal que permite percibir los sonidos. 7. Vulg. juntar una pareja. 8. Negligencia, tedio o descuido. Sociedad Deportiva. 9. Carbono. Desgarrón en la ropa. La letra muda. La primera. 10. Apremie de forma insistente a alguien. Confusión, desorden.

Verticales:

1. Mordedura, mordisco. Calcio. 2. El primero en tener 31. Relaciones Públicas. Cien romanos. 3. Manoj de mies cortada y tendida en el suelo para forma gavillas. Profesional del arte del toreo. 4. Texas. Que les gusta estar en casa. 5. Vocal vertical. Ceuta. Agujero con el que se adornan algunos bordados. 6. Comunidad Autónoma y denominación de origen vitivinícola. Puerta o postigo. 7. Cero. Mujer torpe o necia. Cáceres. 8. Afirmación vulgar. Massachusetts Institute of Technology. 3.ª persona del singular del presente de haber. 9. Dotadas de alma. La más redonda. 10. Aviso de socorro. Que no escuchan ni oyen.

SUDOKUS

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

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

Cómo jugar:

Complete el tablero de 81 casillas (dispuestas en 9 filas y columnas). Deberá rellenar las celdas vacías con los números que van del 1 al 9, de modo que no se repita ninguna cifra en cada fila ni en cada columna o cuadrado.

SOLUCIONES

CRUCIGRAMA:	SUDOKU ABAJO:	SUDOKU ARRIBA:
S O Y C E S O C A V V H O T O R C G S V Z E R E P C R L N U R E R R D O D I O O S O G S V M T Y A V I O I M W E C E J E M S T W O C A V A R E O N I I X I N O A S O O I R O S M E T I	3 5 2 2 4 2 4 6 9 9 8 7 1 1 9 7 7 3 7 2 8 2 4 7 9 4 4 6 5 1 6 1 6 1 2 2 7 9 4 4 0 6 1 7 5 6 3 6 8 6 2 4 5 7 3 3 1 4 2 6 6 7 3 9 5 6 1 2 4 5 3 9 6 1 2 4 8 4 4 3 9 2 7 1 5 6 4 9 1 7 2 5 2 4 6 1 7 2 3 9 8 6 3 8 5 9 9 6 5 1 7 7 1 9 8 2 2 3 5 4 6	8 4 7 6 3 9 2 5 1 7 6 3 9 3 2 2 5 1 5 2 7 4 5 3 6 8 6 5 6 9 3 6 1 6 8 2 6 9 6 9 1 6 8 2 6 7 3 9 5 6 1 2 4 5 3 2 7 1 5 6 4 9 1 7 2 5 2 4 6 1 7 2 3 9 8 6 3 8 5 9 9 6 5 1 7 7 1 9 8 2 2 3 5 4 6

● Sube | ● Se mantiene | ● Baja

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

20 PAÍSES EN ALERTA Colabora en accioncontraelhambre.org

ACCIÓN CONTRA EL HAMBRE

HORÓSCOPO DE LA SEMANA

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

Comprometidos con la **INFORMACIÓN LOCAL**

Gente
tu periódico gratuito



EXPERIENCIA:

Héctor Berna (en el centro) ya representó 'Cámara lenta' en su Argentina natal.

"LA HUMANIDAD, EL AMOR Y LA AMISTAD SON TEMAS QUE NO PASAN DE MODA"

"COMO ACTOR, EL TEATRO NO DA PARA VIVIR EXCLUSIVAMENTE DE ELLO"

es un paralelismo muy evidente. Con los personajes pasa exactamente lo mismo. Esto no pasará de moda nunca: la humanidad, el amor, la amistad, las consecuencias que tienen elecciones y acciones que realizamos... Conociendo a Argentina y queriéndola como lo hago, tiene mucho que ver con ese país", valora.

Complicidad actoral

Pero, lejos de lo que pudiera pensarse a primera vista, no es estrictamente necesario conocer los pormenores de aquella etapa histórica para sobrecogerse con 'Cámara lenta'. "Al público que ha ido a ver esta obra y que no conoce la historia de Argentina le ha llegado exactamente igual. Desde luego a los argentinos les moviliza de una manera muy especial, pero en el ensayo general había mucha gente joven que no conocía esta historia y se conmovieron con ella", apunta Blanca Oteyza, quien no se cansa de alabar el trabajo llevado por los tres actores, Héctor Berna, Carmen Gallardo y Patricio Rocco, todos ellos surgidos de su propio estudio.

Ellos tres son grandes responsables de que el público se meta de lleno en una historia de personajes "marginales y marginados" que, sin embargo, derrochan una gran humanidad, una de las señas de identidad clave del teatro, un ámbito que trata de sobrevivir a los tiempos que corren: "Económicamente, el teatro no da para vivir exclusivamente de ello, esto es una realidad, los actores tienen que hacer malabares para llegar a final de mes, los que trabajamos, que hay muchos que ni siquiera tienen opción de ello. El éxito es que el teatro sigue existiendo y la gente continúa comprando entradas, es casi milagroso en los tiempos que corren", denuncia.

BLANCA OTEYZA

"El éxito del teatro es que siga existiendo y la gente comprando entradas"

La directora madrileña lleva a las tablas del Teatro Victoria una adaptación de 'Cámara lenta', la obra de Eduardo Pavlosky • Se representa hasta el 23 de febrero

ENTREVISTA DE F. Q. SORIANO (@FranciscoQuiros) | FOTO DE JAVIER MANTRANA

A pesar de contar con una trayectoria dilatada en el mundo teatral y de haber estado en 2023 en el Teatro Lara, Blanca Oteyza no disimulaba sus nervios por el nuevo estreno de la obra 'Cámara lenta', esta vez en el Teatro Victoria (C/ Pez, 17). "Para mí, todo estreno es una fiesta, y creo que va a ser así de por vida. Son días que me generan mucha felicidad, sí que es cierto que también muchos nervios y adrenalina, pero de los bonitos", confiesa a GENTE. La actriz y directora madrileña presenta una versión del texto

que el argentino Eduardo Pavlosky mostró durante su exilio en Madrid, forzado por la dictadura del general Videla. "Es un texto que me supuso un reto muy grande. Para mí está vigente porque habla de la humanidad de tres personajes, dos hombres y una mujer que deciden seguir la vida juntos en una casa que es su refugio y con una historia que se va desmoronando a pedazos. Tiene mucho que ver con lo que sucede en Argentina en esa época,



TEATRO Y PANDEMIA

Un recuerdo imborrable

Blanca Oteyza también echa la mirada atrás para hablar de otra obra, 'Cuidados intensivos'. "La estábamos representando en el Teatro Amaya. Tras el confinamiento, salimos de gira. Los aplausos más grandes que recibimos fue por la comunión de volver a estar juntos", recuerda emocionada.

