

# Gente

AÑO 12, NÚMERO 459  
23 - 30 JUNIO 2017

madrid

MADRID CENTRO: CENTRO | ARGANZUELA | RETIRO | SALAMANCA | CHAMBERÍ | M



Gentesana

**“La bici es la solución al tráfico”**

El actor **Santi Millán** nos habla de su pasión por la bicicleta y nos cuenta cómo se cuida. Un buen desayuno es una de las claves del presentador para mantenerse en forma.

**GRATIS 100€**

VALIDA EN MÁS DE 10 TIENDAS MARINA D'OR

- NIÑOS GRATIS
- NUEVA ZONA INFANTIL BALNEARIO
- BARRA LIBRE EN BUFFETS GRATIS...

**TU MEJOR VERANO... ¡EN MARINA D'OR!**  
Más novedades y gratuidades en páginas interiores

ACTUALIDAD | PÁG. 4

## La dificultad de conciliar en las vacaciones escolares

Una vez acabado el curso, los padres tienen que buscar actividades para que sus hijos pasen los meses de verano

DEPORTES | PÁG. 5

### Un decálogo busca atajar la violencia en el fútbol

El documento llama a fomentar el respeto hacia el rival en el terreno de juego

MOVILIDAD | PÁG. 8

### Un carril bici para evitar conflictos en Madrid Río

Cibeles prevé crear un nuevo itinerario entre el paseo del Rey y el puente de los Franceses

gentedigital.es



CELEBRACIONES | PÁGS. 7 Y 14

## La diversidad llega al centro de Madrid

Se han elaborado planes especiales para la seguridad de los dos millones de personas que asistirán al WorldPride

- Los locales de ocio podrán ampliar su horario
- Habrá cortes de tráfico y estará prohibido aparcar en algunas zonas
- El pregón será el 28 en la plaza de Pedro Zerolo

**UN PRÉSTAMO TAN SENCILLO COMO JUGAR**  
SIN AVALES Y PARA LO QUE QUIERAS

Préstamos personales de hasta 3000€ (1000 si no eres cliente) a devolver hasta en 6 meses sólo con DNI, cuenta bancaria, tarjeta de débito y nómina.

Alcalá, 183 (esquina Ayala)  
Tel: 91 401 19 86

**SUPER EFECTIVO**  
www.superefectivo.com

VENTA RECUPERABLE • COMPROMISO ORO • PRÉSTAMOS PERSONALES

**COMPRA VENTA DE LIBROS**

COMPRAMOS LIBROS Y BIBLIOTECAS A DOMICILIO  
HACEMOS ENVÍOS NACIONALES E INTERNACIONALES  
[www.librosalcana.com](http://www.librosalcana.com)  
[info@librosalcana.com](mailto:info@librosalcana.com)  
C/ Marqués de Viana, 52 - 28039 Madrid  
☎91.220.42.63 ☎629.240.523 ☎664.442.863

Libros Alcaná

Centro de Educación Infantil desde 1982

**Mi Primer Cole®** Centro Concertado con la Comunidad de Madrid

**VERANO DIVERTIDO**  
VENID A VERNOS OS CONTAREMOS TODO LO QUE HACEMOS

Más información en [www.miprimercole.com](http://www.miprimercole.com)

91 356 00 66 Ramón de Aguinaga, 5 ◆ Manuel Bocerra  
91 388 14 74 Tiberiades, 10 ◆ Canillas  
91 388 12 15 Silvano, 182 ◆ Campo de las Naciones  
91 377 10 09 Vereda del Carmen, 9 ◆ Quintana





## LA FRASE

**"Es usted un miserable y un irresponsable"**

## Gabriel Rufián

El diputado de ERC espetó esta frase al ministro del Interior, Juan Ignacio Zoido, en el marco de una sesión de control del Congreso. El enfado de Rufián estaba basado en un supuesto veto de Interior a la convocatoria de 500 nuevas plazas de Mossos d'Esquadra.

## LA CIFRA

**2,5**

**Millones de españoles pagarán sus vacaciones a plazos**

En pleno periodo estival, un estudio asegura que muchos españoles pedirán un crédito para sus días libres.

## EL PERSONAJE



**Mendes, un cisco con el fisco**

El representante portugués está en el punto de mira tras ser imputado en el caso Falcao y las denuncias contra jugadores como Cristiano Ronaldo.

**EDITA:**  
GENTE EN MADRID, S.L.

**EDITOR:**  
FERNANDO IBÁÑEZ

**REDACTORA JEFE:**  
MAMEN CRESPO

**COORDINADORES DE REDACCIÓN:**  
LILIANA PELLICER  
FRANCISCO QUIRÓS  
JAIME DOMÍNGUEZ

**JEFE DE FOTOGRAFÍA:**  
CHEMA MARTÍNEZ

**JEFE DE MAQUETACIÓN:**  
CARLOS ZUGASTI

**MAQUETACIÓN:**  
ENRIQUE ALONSO

**COLABORADORES:**  
MIGUEL HERNÁNDEZ  
(Redacción)

ALBERTO ESCRIBANO  
(Redacción)

STELLA MIRALLES  
DE IMPERIAL  
(Fotografía)

**SECRETARIA DE REDACCIÓN:**  
ELENA HORTA

**DIRECTOR DE GRANDES CUENTAS Y ACC. ESPECIALES:**  
CARLOS ECHEGUREN

**JEFE DE MARKETING:**  
RAFAEL VARA

**COORDINADORA DE PUBLICIDAD:**  
ANA SÁNCHEZ

**DISEÑO GRÁFICO:**  
PATRICIA MARTÍNEZ

**REDACCIÓN:**  
CONDE DE PEÑALVER, 17  
1ª PLANTA  
28006, MADRID

**TELÉFONO:**  
91 369 77 88

**E-MAIL:**  
info@genteenmadrid.com

**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

## Continúa el verano

MAMEN CRESPO COLLADA · REDACTORA JEFE

**N**o hay entrada de estación a la que no le dedique yo mi columna. No puedo evitarlo y es que como los cambios me animan y me ilusionan tanto, es imposible que no le escriba a la primavera, al otoño, al invierno y, en esta ocasión, al verano.

Esta vez, ha entrado oficialmente el miércoles por la mañana, aunque la realidad es que lleva con nosotros varias semanas en las que hemos tenido que soportar temperaturas altísimas, más propias de mediados y finales de julio. De ahí que tengamos cada vez más en la mente la playa, las vacaciones o cualquier escapada, a pesar de que todavía nos queda 'sufrir' a los que nos vamos en agosto unas semanitas en Madrid.

La salida de Granados de la cárcel con declaraciones que no tienen desperdicio, la celebración en Madrid estos días del WorldPride 2017, el corte de la Línea 5 en unos días o la imputación de dos concejales de Ahora Madrid son los temas que más están de actualidad. Sin embargo, con permiso de nuestro jefe de Fotografía, Chema Martínez, que no está muy de acuerdo en esto con el equipo de redacción, el tema de conversación y que verdaderamente es noticia es que hace calor. Eso sí que es de lo que habla todo el mundo y, además, con la misma opinión, que es raro en los tiempos que corren.

Ahora ya, al menos, no podremos utilizar para quejarnos la tan manida frase "pero si es que estamos todavía en primavera" porque estamos en verano, oficialmente, aunque la realidad sea que llevamos en esa estación desde hace semanas. Y, si no, que se lo digan al campo, donde la falta de agua y las altas temperaturas han acabado con buena parte de la cosecha de cereal. El verano continúa. Eso sí, solo es oficial desde el miércoles.



## LA FOTO DE LA SEMANA



**Las Ventas, cuando el peligro no es el toro**

La Comunidad de Madrid y el Ayuntamiento de la capital sí coinciden en algo: la plaza de toros de Las Ventas no es un sitio seguro. Por ello, la Monumental no acogerá conciertos durante un tiempo, mientras que las obras se amoldarán a los festejos taurinos.

## EL SEMÁFORO



**La rueda de la SGAE sigue desafinando**

**●** José Miguel Fernández Sastrón, presidente de la SGAE, ha reconocido su relación con la denominada 'rueda' de las televisiones, una trama que ha dejado dieciocho detenciones.



**Siete años de cárcel por agredir a un policía**

**●** Esta semana arrancó el juicio contra los sindicalistas Rubén Ranz y José Manuel Nogales, para quienes se piden siete años de prisión por una agresión durante la huelga general de 2012.



**Darín, otro premio en la cima de La Cordillera**

**●** El actor argentino recibirá en el mes de septiembre un Premio Donostia de la 65 edición del Festival de San Sebastián, en el marco de la presentación de su nueva película.



@gentedigital



Precios "desde" por persona y noche (excepto Portugal) en habitación doble (excepto indicado) y régimen publicado, válidos para determinadas fechas de junio a octubre, reservando hasta el 25 de junio. Gastos de gestión (IDF nacional) no incluidos. Niños gratis y descuentos: consulta estabas y condiciones de aplicación en cada establecimiento. 20% de descuento en tu Sony XZ Premium: válido para reservas superiores a 300€ en productos/servicios adquiridos en cualquiera de los canales de venta de Viajes El Corte Inglés, realizadas entre el 2 y el 30 de junio de 2017. El beneficiario de esta promoción será únicamente el titular que figure en el bono de documentación de reserva. Más información y condiciones en Viajes El Corte Inglés y en <http://www.elcorteingles.es/contenidos/promociones/ny-opens-viaje>. Paga en 3 meses sin intereses: intereses subvencionados por Viajes El Corte Inglés S.A. Financiación sujeta a la aprobación de Financiara El Corte Inglés E.F.C., S.A. Recibo mínimo 30€. Gastos de gestión 15€. Importe total del crédito/adelantado 153€. Importe: 150€, 51€/mes, TIN 0%, TAE 3,902%. Importe: 1.500€, 504€/mes, TIN 0%, TAE 4,902%. Gastos de gestión 12€. Importe total del crédito/adelantado 1.512€. Redondeo de decimales en la última cuota. Consulta condiciones. Plazas limitadas. C.I.C.M.A. 59. HERMOSILLA 112 - MADRID.



**VIVE  
EL VERANO  
DE TU VIDA**

  
**Niños gratis**



**20% Dto. SONY**  
En tu nuevo XZ Premium reservando tus vacaciones en Viajes El Corte Inglés  
**XPERIA XZ Premium**

**3** 3 meses sin intereses

El primer smartphone del mundo que graba en Súper slow motion

**Especial Costas**

**Sanxenxo | Pontevedra**  
**Hotel Nuevo Astur Spa 3\***  
Alojamiento y desayuno

Junio	Julio y agosto	Septiembre y octubre
<b>38€</b>	<b>42€</b>	<b>35€</b>

**Oropesa del Mar | Castellón**  
**Hotel Marina D'Or 3\***  
Media pensión  
Niño gratis • Bebidas incluidas en la pensión alimenticia

Junio	Julio y agosto	Septiembre y octubre
<b>49€</b>	<b>94€</b>	<b>46€</b>

**Peñíscola | Castellón**  
**Aparthotel - Hotel & Spa Acuazul 4\***  
Media pensión  
1er niño gratis • Apartamento 1 dormitorio • Entrada al parque acuático Acualandia

Junio	Julio y agosto	Septiembre y octubre
<b>63€</b>	<b>95€</b>	<b>43€</b>

**Roquetas de Mar | Almería**  
**Hotel Mediterráneo Park 4\***  
Media pensión  
1er niño gratis, 2º 50% de descuento

Junio	Julio y agosto	Septiembre y octubre
<b>65€</b>	<b>97€</b>	<b>48€</b>

**Benalmádena | Málaga**  
**Hotel Palmasol 4\***  
Media pensión  
Niños con descuento

Junio	Julio y agosto	Septiembre y octubre
<b>66€</b>	<b>79€</b>	<b>48€</b>

**Isla Canela | Huelva**  
**Playacanela Spa Hotel 4\***  
Media pensión  
Niños gratis • Apartamento 1 dormitorio

Junio	Julio y agosto	Septiembre y octubre
<b>97€</b>	<b>129€</b>	<b>72€</b>

**Última hora**

**Masalfasar | Valencia**  
**Hotel SH Florazar 3\* + entrada Bioparc Valencia**  
Hasta el 30 de junio  
Alojamiento y desayuno

<b>48€</b>
------------

**Aguadulce | Almería**  
**Diverhotel Aguadulce 4\***  
Del 23 de junio al 02 de julio  
Todo incluido  
Niños gratis

<b>89€</b>
------------

**Estepona | Málaga**  
**Marriott's Playa Andaluza 3LL**  
Del 1 al 7 de julio  
Alojamiento  
Apartamento 2 dormitorios ocupación hasta 6 personas vista jardín

<b>206€</b>
-------------

**Marbella | Málaga**  
**Marriott's Marbella Beach Resort 3LL**  
Del 2 al 8 de julio  
Alojamiento  
Apartamento 2 dormitorios ocupación hasta 6 personas

<b>268€</b>
-------------



902 400 454     
viajeselcorteingles.es

**VIAJES El Corte Inglés**  
Una sonrisa de ida y vuelta





**Multiaventura:** El verano es la época ideal para realizar actividades que no se estilan durante el resto del año, como la práctica del piragüismo

## Vacaciones escolares... ¿y ahora qué?

El final del curso lectivo abre un largo periodo en el que la conciliación se hace aún más difícil • Campamentos y colonias urbanas son las alternativas

JAIME DOMÍNGUEZ  
@JaimDominguez

La época del año más esperada por los estudiantes y más temida por sus padres ya está aquí. Este viernes 23 de junio empiezan las vacaciones escolares en España, abriéndose un periodo de más de dos meses y medio en el que la inmensa mayoría de las aulas de los colegios permanecerán cerradas. A los progenitores que no pueden disfrutar de un tiempo de asueto estival tan prolongado (la inmensa mayoría de los que traba-

jan) se les plantea ahora una de las preguntas con más difícil respuesta del año: ¿Qué hacemos con los niños?

Para los que no tengan la suerte de contar con familiares, existen opciones casi infinitas. Elegir la más adecuada dependerá de la edad y de la personalidad del menor.

DURANTE LA ADOLESCENCIA APARECE LA POSIBILIDAD DE IR AL EXTRANJERO

Cuando son muy pequeños, las colonias urbanas son la elección más indicada. Cuentan con un horario muy similar al de los colegios y se pueden adaptar según las necesidades de los padres.

### Pros y contras

Cuando son algo más mayores, emergen con fuerza los campamentos veraniegos. Por semanas, por quincenas o hasta por meses, se puede enviar a los niños durante un tiempo a realizar actividades de todo tipo en la playa o en la montaña. Los psicólogos infantiles destacan aspectos positivos de este tipo de experiencias como el fomento del trabajo en equipo o el desarrollo de la autonomía personal. En el lado opuesto se presentan inconvenientes, sobre todo derivados de la excesiva dependencia que pueda tener el niño de sus padres.

### Al extranjero

Cuando llega la adolescencia, la necesidad de que alguien los cuide se sustituye por el interés en que ocupen sus vacaciones en algo productivo. Es entonces cuando aparecen los viajes al extranjero para aprender idiomas.

## POR EDADES



### DE 4 A 8 AÑOS

## La etapa ideal para las colonias urbanas

Cuando los niños son demasiado pequeños como para pasar varios días sin la supervisión de sus padres, las colonias urbanas se presentan como la alternativa más demandada. Ayuntamientos, asociaciones y empresas organizan actividades con un horario similar al de la escuela. Se contrata por semanas y los precios varían en función de las comidas que el niño realiza allí.



### DE 8 A 12 AÑOS

## Las primeras noches fuera del hogar familiar

Es la edad recomendada para empezar a acudir a los campamentos de montaña o de playa. Suele tratarse de la primera vez que los niños salen fuera de casa, por lo que hay que elegir cuidadosamente el destino.



### DE 13 A 18 AÑOS

## Salir de España para aprender idiomas

Cuando los niños tienen edad para quedarse solos en casa, muchos padres buscan una alternativa para aprovechar los dos meses y medio de vacaciones. Los cursos de idiomas en el extranjero son la elección predilecta.

**CURSO INTENSIVO DE REFUERZO Y RECUPERACIÓN**

JULIO Y AGOSTO  
PARA ALUMNAS ESO Y BACH

**MODALIDAD**  
EXTERNA O  
INTERNADO

- ATENCIÓN PERSONALIZADA
- PROFESORES ESPECIALIZADOS
- DEPARTAMENTO DE ORIENTACIÓN

RESERVA DE PLAZAS 93 % APROBADOS

Av. Palencia, 3. 09001 - BURGOS

Tel. 947 276 931

[www.campolara.com](http://www.campolara.com)





REPORTAJE | PLAN DE LUCHA CONTRA LA VIOLENCIA

El Gobierno regional y la Federación Madrileña de Fútbol ponen en marcha las primeras medidas de una iniciativa para erradicar las malas conductas en los terrenos de juego ● Habrá una asignatura escolar

# Un gol a la intolerancia

FRANCISCO QUIRÓS  
francisco@gentedigital.es

Gritos, insultos al rival, críticas al entrenador y/o al árbitro y, en los casos más extremos, peleas. Las gradas de los terrenos de juego donde se disputan partidos de fútbol de categorías inferiores se han convertido en los últimos años en un foco peligroso, donde conceptos como el respeto o el 'fair play' no tienen demasiada cabida.

Así, las vergonzosas escenas que décadas atrás protagonizaban los ultras más radicales de algunos equipos se han reproducido, aunque en esta ocasión los padres dejan a un lado esa faceta de modelo educativo para sacar a relucir su vertiente más 'hooligan'. Conscientes de ello, organismos como la Real Federación de Fútbol de Madrid (RFFM) han decidido tomar cartas en el asunto. La primera medida ha sido bautizada como el Plan de Lucha contra la Violencia en el Deporte, un documento elaborado por la Consejería de Educación, Juventud y Deporte y que ha sido puesta en marcha con la inestimable colaboración de la RFFM que preside Francisco Díez, después de unos meses en los

PROPÓSITOS

**El pillo, un ejemplo a desterrar**

En el primer paso de este programa también estuvo presente el consejero de Educación, Juventud y Deporte, Rafael Van Grieken, para quien el deporte "tiene muchos valores, como el esfuerzo, el trabajo en equipo... valores que son encomiables, pero es verdad que el respeto hacia la figura del árbitro y del contrario es algo en lo que debemos insistir en los colegios e institutos". Para ello, se va a poner en marcha una nueva asignatura optativa en Secundaria, llamada 'Respeto y tolerancia'.

En palabras del consejero, el objetivo es que "esa tendencia que tenemos en el país de elogio hacia el pillo debe ir desapareciendo".

que la idea inicial fue tomando forma.

Como si de un partido se tratase, habrá que esperar un tiempo para conocer el resultado final, pero por el momento, la estrategia elegida parece acertada: la celebración de talleres en los que se promulguen valores como la deportividad y el respeto al rival.

La idea, que será llevada a todos los clubes de la región a partir de septiembre, es "ir sumando fuerzas para que a corto plazo veamos los resultados", según defiende el presidente de la RFFM. El propio Díez asegura que "no vamos a solucionar todo, pero sí que creo que veremos otra actitud en los campos y en las gradas".

**La génesis de todo**

Pero, ¿dónde está el origen de estos comportamientos? Para Díez, "no podemos decir que todas las personas que hay en el fútbol son violentos, pero es un reflejo de la sociedad actual. Hemos sido muy permisivos y estamos recogiendo el fruto de ello. El problema de los padres es que se vive en una sociedad de muchos tensiones y problemas.



El papel de los padres como aficionados, a debate



**Más allá del fútbol:** El programa, cuya primera parada fue el Colegio Estudiantes, ubicado en el barrio de Las Tablas (distrito de Fuencarral-El Pardo) no sólo se centra en el balompié, sino en otras disciplinas como el baloncesto. En la imagen, unos jugadores de este centro saludan al consejero Van Grieken y a Paco Díez.

Hay mucha gente que durante la semana son personas educadas y corrientes, pero cuando llegan a un campo de fútbol el fin de semana explotan esa tensión. Esa espiral muchas veces tiene como destinatario al árbitro, pero en ocasiones también al entrenador del propio equipo: "Esos padres pierden de vista que el deporte es una parte de la educación y que su hijo algún día jugará más y otro menos, y que el entrenador tendrá que llamarle la atención si es necesario, como hace el profesor en el aula. No es que les tengan manía, cuando intentas corregir a alguien es que le tienes cariño", razona el presidente de la Real Federación de Fútbol de Madrid.

Ida + Alojamiento + Transportes + Tour Cultural + Vuelta

#VeranoPolitours

VENTA ANTICIPADA  
Descuento 5% (12% en temporada alta)

## Tours por Europa

<p><b>Chipre</b> (8D/7N) ..... desde <b>1.150€</b></p> <p><b>Sicilia</b> (8D/7N) ..... desde <b>1.255€</b></p> <p><b>Croacia</b> (8D/7N) ..... desde <b>1.403€</b></p> <p><b>Grecia</b> (8D/7N) ..... desde <b>1.380€</b></p> <p><b>Irlanda</b> (8D/7N) ..... desde <b>1.720€</b></p>	<p><b>Rep. Bálticas</b> (8D/7N) ..... desde <b>1.535€</b></p> <p><b>Rusia</b> (8D/7N) ..... desde <b>2.058€</b></p> <p><b>Rumanía</b> (8D/7N) ..... desde <b>1.060€</b></p> <p><b>Polonia</b> (9D/8N) ..... desde <b>1.350€</b></p> <p><b>Armenia</b> (7D/6N) ..... desde <b>1.570€</b></p>
---	---

Cuando viajar nos hace sabios

**POLITOURS**

Más info. en su agencia o en [www.politours.com](http://www.politours.com)



# MURPROTEC

Tratamientos definitivos contra la humedad

Nuestro objetivo,  
tu tranquilidad

Acaba con las humedades  
de forma definitiva



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

**900 30 11 30**  
[www.murprotec.es](http://www.murprotec.es)

*"Murprotec, protege el valor  
de tu casa"*

Antonio Hernández  
Presentador TV y constructor



Empresa líder del sector  
con certificación  
ISO 9001



Delegaciones Murprotec en:  
España / Portugal / Francia / Bélgica / Holanda / Luxemburgo / Italia

Las **humedades**  
nunca vienen solas





# Cortes de tráfico y más seguridad durante el Orgullo

El 28 de junio no se podrá aparcar en la plaza de Pedro Zerolo, y del 30 de junio al 2 de julio estará prohibido en casi la totalidad del barrio de Justicia ● Se deberán retirar los contenedores ● Los locales podrán ampliar su horario

## CELEBRACIONES

PATRICIA CRISTÓBAL  
@pcristobal\_

La celebración del WorldPride 2017 llenará el centro de la capital de eventos que congregarán a cerca de dos millones de personas, lo que obligará a extremar la precaución en las calles, para lo que el Consistorio ha elaborado un dispositivo especial de seguridad y movilidad.

Una de las principales medidas es que estará prohibido aparcar la tarde del 28 de junio en la plaza de Pedro Zerolo y su entorno, debido al pre-

gón de las fiestas; mientras que del 30 de junio al 2 de julio no se podrá hacer en casi todo el barrio de Justicia ni en el aparcamiento subterráneo de la plaza Pedro Zerolo.

### Cortes de tráfico

Uno de los cortes más destacados es el que se producirá en la Gran Vía durante la mañana del sábado 1 de junio, día central del Orgullo con la marcha reivindicativa.

Además, será obligatorio retirar los contenedores y los sacos de residuos entre el 28 junio y el 2 julio, al tiempo que se suspenderán las autorizaciones de ocupación de la vía pública por obras. Tampoco podrán circular vehícu-



La actividad de ocio implicará cortes en las calles

los pesados durante esos días festivos.

### Carriles de emergencia

Por otro lado, quedarán libres los carriles de emergencia en los escenarios de Puerta del Sol, la plaza de la Independencia y la Gran Vía el 30 de junio y el 1 de julio, así como en los laterales de Paseo del Prado y Recoletos el día 1. En el área de movilidad, entre el 26 de junio y 2 de julio se reforzarán 27 líneas de autobús diurnas y 26 nocturnas. Además, se habilitarán paradas provisionales de taxis.

### Dispositivo regional

El Gobierno regional también pondrá en marcha un dispositivo especial por el que se reforzarán las urgencias sanitarias y el Centro de Emergencias 112. Además, se permitirá que los locales de hostelería amplíen su horario una hora, gracias a una modificación normativa que se mantendrá para futuras actividades de interés.

Más información:  
[orgullomundial.madrid.es](http://orgullomundial.madrid.es)

## Especial protección acústica para Gaztambide

### CENTRO

#### P.C.L.

Los locales de ocio del barrio de Gaztambide, en Chamberí, tendrán que adelantar su hora de cierre, después de que la comisión municipal de Medio Ambiente aprobara este miércoles un dictamen por el que este área residencial se ha declarado zona de protección acústica especial (ZPAE).

A raíz de esta decisión, que se deberá aprobar definitivamente en el Pleno, la zona es "de gran actividad nocturna", con tres áreas con regímenes distintos, adelantando el cierre entre 30 minutos y una hora, según su distinción.

Por su parte, la Plataforma por el Ocio ha anunciado que va a iniciar una campaña de protesta. Un empresario se ha puesto en huelga de hambre.

**LA COMUNIDAD DE MADRID TRIPLICA LA AYUDA PARA NUEVOS AUTÓNOMOS**

**x3**

Se amplía de 6 a 18 meses la tarifa plana de 50€ de cotización

Infórmate en: [www.madrid.org](http://www.madrid.org) 012

Comunidad de Madrid



# Un itinerario ciclista para evitar el conflicto bici-peatón en Madrid Río

La obra se iniciará en otoño ● El carril unirá el paseo del Rey con el puente de los Franceses

## MOVILIDAD

MIGUEL HERNÁNDEZ  
@miguelher73

El Ayuntamiento presentó en sociedad su estrategia en materia de movilidad ciclista que se desarrollará entre lo que queda de año y a lo largo de 2018, el lunes 19 de junio en un desayuno con la prensa donde estuvo GENTE.

Los delegados de Desarrollo Urbano Sostenible, José Manuel Calvo, y Medio Ambiente y Movilidad, Inés Sabanés, hicieron un repaso a los



Las vías compartidas del entorno de Madrid Río

proyectos. Entre ellos, se encuentra el itinerario ciclista que irá en paralelo a Madrid Río a través de los distritos de Arganzuela, Centro y Moncloa-Aravaca, entre el paseo del Rey y el puente de los

Franceses, con el objetivo de reducir los conflictos que actualmente se producen entre ciclistas y peatones.

La previsión es que las obras comiencen en otoño, en los meses de octubre o no-

viembre, con cargo a las Inversiones Financieramente Sostenibles. Responsables de Movilidad explicaron que podrán seguir circulando por la actual vía compartida aquellos ciclistas que no superen

los 10 kilómetros por hora. Los usos más deportivos de la bicicleta pasarán a ese itinerario paralelo.

## Este y Norte

Además, habrá dos nuevos recorridos ciclistas a través del Camino de Vinateros (entre Moratalaz y Retiro) y para unir la avenida de Burgos con la plaza de Castilla (Fuencarral-El Pardo y Chamartín) con el fin de fomentar la movilidad ciclista en los distritos periféricos. También se proyectan dos carriles más como consecuencia de remodelaciones de dos grandes ejes de

POR LA ACTUAL  
SENDA SOLO SE  
PODRÁ CIRCULAR  
A MENOS DE  
10 KM/H

la ciudad, uno en la calle Gran Vía, entre la Plaza de España y la calle de Alcalá; y otro en la calle Alcalá, entre Ventas y Ciudad Lineal. En ambos casos la reforma reducirá el espacio destinado al coche.

## Matos y Mayer no dimitirán pese a estar imputados

### TRIBUNALES

M.H.

La imputación de los delegados de Hacienda, Carlos Sánchez Mato, e Igualdad, Celia Mayer, acusados de malversación de caudales públicos, prevaricación y delito societario tras denunciar ante la Fiscalía el convenio firmado entre el Ayuntamiento y el Mutua Madrid Open, no supondrá ninguno cambio, al menos de momento, en el Consistorio. Los afectados, que han sido llamados a declarar el 18 de septiembre en calidad de querrelados tras la denuncia del PP, aseguran que no piensan dimitir por, según Matos, "defender a los madrileños de la corrupción estructural". La oposición al completo solicita la destitución de los ediles amparándose en el propio código ético de Ahora Madrid.

## La suciedad en las calles, primer motivo de queja entre los madrileños

Las reclamaciones también apuntan a las zonas verdes y el uso de zonas deportivas

### RECLAMACIONES

M.H./E.P.

El Ayuntamiento de Madrid hizo públicas este día 19 en una comisión especial las principales conclusiones del informe anual de Sugerencias y Reclamaciones de 2016. El primer motivo de queja de los madrileños fue la limpieza urbana, seguida de las zonas verdes y el uso libre de las instalaciones deportivas.

La cuarta preocupación fue la recogida de basuras, mientras que el problema del arbolado de alineación se mantuvo en el quinto. Las reclamaciones relacionadas con el SER bajaron al sexto, y la valoración sobre el funcionamiento de BiciMAD mejoró, al caer de forma considerable



Servicio de limpieza

el número de quejas, pasando del segundo lugar en 2015 al séptimo un año después.

### Aceras y calzadas

La lista continúa con aceras y calzadas, multas, la señalización del tráfico, calidad del aire, licencias urbanísticas y planeamiento viario. Los distritos con más reclamaciones fueron Arganzuela, Centro y Ciudad-Lineal.

REPÚBLICA FEDERATIVA DO BRASIL  
Consulado-Geral do Brasil em Madri

LIVRO: 22  
FOLHA(S): 88  
TERMO: 6307

### EDITAL DE CASAMENTO

Adriana Fernandes Farias, Cônsul-Adjunta do Brasil em/no(a) Madri, usando das atribuições que lhe confere o art. 18 da Lei de Introdução ao Código Civil faz saber que pretendem casar FLÁVIO ABRÃO PAES LEME natural de(o)(a) Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, Brasil nascido a 05/05/1970, residente e domiciliado no(a) Rua Santa Engracia, nº 111, 4º D, Madri, Madri, Espanha, Código Postal: 28010, nesta jurisdição consular, filho de Murilo Carneiro Paes Leme e de Regina Maria Abrão Paes Leme e JOSÉ EDUARDO LOPEZ MURGUI natural de(o)(a) São Paulo, São Paulo, Brasil nascido a 07/05/1967, residente e domiciliado no(a) Rua Bellús, nº 6 Porta 8, Valencia, Valencia, Espanha, Código Postal: 46010, filho de Angel Lopez Pozuelo y Gallego e de Dolores Murgui Durban.

Apresentaram os documentos exigidos pelo Art.º 1.525 do Código Civil.

Se alguém souber de algum impedimento, oponha-o na forma da Lei. Lavrado o presente para ser afixado em lugar visível da Chancelaria deste(a) Consulado-Geral.

Maria de Fátima Ferreira Glielmo  
Maria de Fátima Ferreira Glielmo  
Oficial de Registro Civil "ad-hoc"



LA  
LIBERTAD  
ES EL  
ORGULLO  
DE  
MADRID



# RETIRO SABE A MAR

BARRIOS PARA COMÉRSELOS  
DEL 15 AL 25 DE JUNIO

Descubre los mejores platos del mar  
con el sabor más auténtico de Mahou

Organizan

**LA VIÑA**  
hosteleriamadrid.com



Colaboran

**Mahou**



[Mahoudrid.com/paracomerselo](http://Mahoudrid.com/paracomerselo)

[#paracomerselos](https://twitter.com/paracomerselos)

Mahou recomienda el consumo responsable. 4,8°









La plantilla senior del Madrid CFF, durante un entreno



FOTOS: CHEMA MARTÍNEZ/ GENTE

FÚTBOL | LIGA IBERDROLA

## El Madrid CFF se 'enchufa' a Primera

Este club, cuyos equipos son íntegramente femeninos, logra el ascenso a la máxima categoría nacional • El reto será lograr la permanencia mientras se sigue mimando la labor de cantera

FRANCISCO QUIRÓS SORIANO  
@franciscoquiros

A comienzos del pasado mes de abril, el AEM Lleida, un modesto conjunto femenino de Cataluña, 'robaba' algunos minutos de los principales Informativos nacionales por un hecho casi insólito: proclamarse campeón de una categoría en la que competía con rivales masculinos. Ese 'casi' no es un recurso litera-

"NO QUEREMOS SER UN CLUB ASCENSOR, HEMOS LLEGADO PARA QUEDARNOS"

rio, sino una herramienta para recordar que unos años antes ya se dio un caso similar, y sin tener que buscar a cientos de kilómetros de la región. Fue en la temporada 2014-2015 cuando en el Grupo 17 de la Segunda Infantil del Madrid CFF, un equipo íntegramente de chicas, ya competía con conjuntos de niños, lo que no le impidió ser campeón y dar el salto a Primera.

La anécdota la recuerda con orgullo Alfredo Ulloa,

### PERFIL

#### Un proyecto con siete años de vida

Alfredo Ulloa es uno de los nombres propios del Madrid CFF, no sólo por ser presidente, sino por llevar ligado al club desde su fundación. "Empezamos con 20 jugadoras y ahora tenemos unas 250 entre todas las categorías", detalla, al mismo tiempo que cree que el impulso de la cantera ha acabado empujando al primer equipo a ascender a Primera.

presidente de esta entidad que ahora vive días de gloria, tras ratificarse semanas atrás el ascenso del conjunto senior a la Liga Iberdrola. "Aún no acabamos de creerlo del todo. Parece que ha pasado mucho tiempo, pero realmente han sido tres semanas. Lo novedoso es que los medios nos preguntan más y, sobre todo, el hecho de tener que prepararnos para competir en una liga, entre comillas, más profesional", describe a GENTE antes de tocar uno de los asuntos que más tiempo le llevan en estos momentos. "Ya estamos trabajando con la mente puesta en el reto que debemos afrontar. Sabíamos que el hecho de durar tanto el 'play-off' y de acabar tan tarde nos iba a hacer llegar con retraso a todo. Estamos renovando a jugadoras, mirando el mercado para reforzar la plantilla, también tenemos que poner en marcha la cantera... Todo eso nos está llevando unos días de más jaleo", repasa.

### La vencida

Lo cierto es que este salto cualitativo ilusiona al club, pero no se puede decir que haya pillado por sorpresa, ya que esta es la tercera temporada consecutiva en la que disputaba el 'play-off' de ascenso. Ahora, una de las claves estará en encontrar a un patrocinador que vea el escaparate que supone asociarse con un club cuya imagen se proyecta en televisión. Todo con un objetivo claro: Si las cosas no dan un giro importante, es decir, si los presupuestos no se disparan, somos un equipo para asentarnos en la categoría, no para estar subiendo y bajando", concluye Ulloa.

SU TRABAJO SE CENTRA EN LOS FICHAJES Y EN LA BÚSQUEDA DE PATROCINADOR

EN EL CLUB SON OPTIMISTAS SOBRE EL FUTURO EN LA CATEGORÍA





Unos 10 millones de afectados solo en España

# El colon irritable: un problema muy extendido

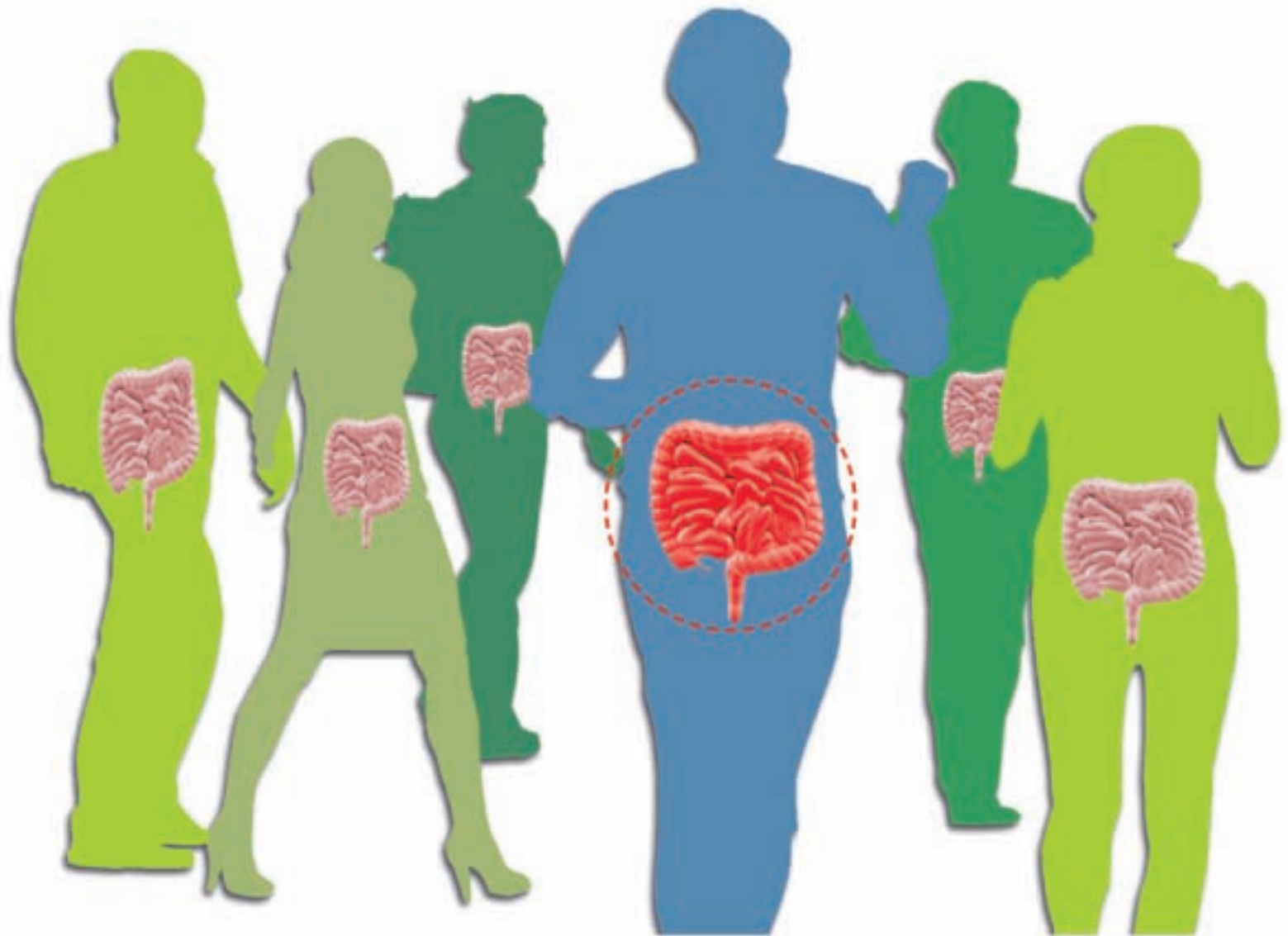
Cada vez más personas sufren de colon irritable en los países industrializados. En España existen aproximadamente 10 millones de afectados. Algunos de ellos tienen estreñimiento o diarrea. Otros tienen flatulencias, hinchazones o calambres abdominales. Sin embargo, existen remedios eficaces.

## Más y más afectados en los países occidentales

Muchos pacientes solo padecen un síntoma, otros tienen varios síntomas que se manifiestan alternativamente o incluso al mismo tiempo. En los países industrializados, el colon irritable es uno de los trastornos digestivos más comunes. Y va en aumento.

## La causa podría ser una barrera intestinal dañada

Cada vez son más los científicos que están convencidos de que la causa de las molestias que se manifiestan con el colon irritable podría ser una barrera intestinal dañada, por la que podrían pasar sustancias nocivas y agentes patógenos hasta la pared intestinal, causando así los síntomas. Sin embar-



**10 millones de españoles sufren de colon irritable**

go, existe un remedio eficaz: Kijimea Colon Irritable (producto sanitario, disponible sin receta en las farmacias).

## Una exclusiva bifidobacteria puede ayudar

Buscando una terapia eficaz contra el colon irritable, los científicos descubrieron que

la cepa de bifidobacterias (*B. bifidum* MIMBb75), exclusiva en el mundo y contenida en Kijimea Colon Irritable, se deposita directamente en la pared intestinal. Metafóricamente, Kijimea Colon Irritable se pega en la pared intestinal como una tirita. Nuestros expertos lo llaman el "efecto tirita". En un estudio clínico

se demostró que el malestar intestinal de los afectados disminuyó de forma significativa. Durante el estudio, algunos pacientes incluso notificaron que los síntomas del colon irritable desaparecieron. Aún hay más: los científicos descubrieron que la calidad de vida de los afectados mejoró significativamente.

## Nota:

Kijimea Colon Irritable es un producto sanitario nuevo en el mercado español y puede obtenerse en farmacias. En caso de que no esté disponible, su farmacia puede obtener Kijimea Colon Irritable rápidamente para usted.

Para su farmacia:  
Kijimea Colon Irritable  
(GTIN 4260344398010)







**La bandera arcoíris volverá a colgar del Palacio de Cibeles y la Casa de Correos:** Un año más, con motivo de la celebración del Orgullo Gay, este año de carácter mundial, la bandera LGBTI volverá a lucir en las instituciones

WORLD PRIDE 2017 | MADRID

## Escaparate mundial de los derechos LGTBI

La ciudad de Madrid, que espera dos millones de visitantes, será proyectada al mundo entero hasta el 2 de julio ● La reivindicación de las libertades es el eje sobre el que se ha confeccionado la programación

ALBERTO ESCRIBANO  
@albertoescr

Todo comenzó en 2012, hace ya cinco años, cuando la candidatura de Madrid conoció que organizaría el WorldPride de 2017. Comenzaba entonces una carrera larga con el objetivo de organizar el mejor Orgullo Mundial de la historia. Y, a juicio de los organizadores y tras el "impresionante" respaldo institucional recibido, todo parece indicar que se ha conseguido y Madrid proyectará su mejor imagen como escaparate mundial de los derechos LGTBI.

### Aperitivo el viernes 23

Aunque la verdadera vorágine comenzará el miércoles 28 de junio, este viernes tendrá ya lugar en el Teatro Calderón la representación de la obra 'Briefs', además de la ceremonia inaugural. Habrá entonces varios días de 'calma',

### AGENDA

#### Madrid Summit

Conferencia Internacional sobre los Derechos Humanos

» Universidad Autónoma. 26/06

#### Subversivas

Exposición con motivo de los 40 años de activismo LGTBI

» Palacio de Cibeles. Hasta octubre

#### Carrera de tacones

Chumina Power presenta la carrera de tacones, que vuelve un año más a su fiel cita

» Calle Pelayo. 29/06

#### La edad de la ira

Obra de teatro en la que los adolescentes son los únicos protagonistas

» Teatro Pavón. 26 y 27 de junio

antes de que a la ciudad, y a muchos de los municipios de la región, lleguen alrededor de dos millones de visitantes de todo el mundo, según las estimaciones que se manejan.

#### La música, protagonista

El miércoles 28, con el pregón en la Plaza de Pedro Zerolo, será cuando de comienzo el grueso de la programación, donde la música tendrá un papel protagonista en los cinco escenarios repartidos por toda la ciudad: Plaza de Pedro Zerolo, Plaza del Rey, Puerta del Sol, Puerta de Alcalá, Plaza de España. Cayetana Guillén Cuervo, Boris Izaguirre o Alejandro Amenábar son algunos de los nombres confirmados para el pregón.

Concretamente en la Puerta del Sol, también el miércoles, de 20 a 23 horas, tendrá lugar el WorldPride Music

(Urban & Pop), con artistas como Nancys Rubias, Fangoira o Brisa Fenoy. El jueves, en el mismo escenario, será el turno del World Pride Music (Pop & Rock), con nombres como Leblond, Presumido o Cintia Lund.

En la Plaza de España, por su parte, la música comenzará a sonar el jueves 29 a las 20 horas con DJ Cascales, La Zowi o Nathy Peluso, entre otros nombres. El mismo jueves, en la Plaza del Rey, María Pelae, Alicia Ramos y Carmen París estarán entre los protagonistas.

Pero no todo será música los próximos días en Madrid. El deporte ocupará un espa-



La presentación tuvo lugar en la Casa América CHEMA MARTÍNEZ / GENTE

LA PLAZA DE PEDRO ZEROLO ACOGERÁ EL PREGÓN EL MIÉRCOLES 28

DEL 23 AL 25 SE CELEBRARÁN LOS IX JUEGOS DEL ORGULLO MUNDIAL

cio importante, tanto es así que el domingo 25 se celebrará la I Carrera Oficial del World Pride, por una sociedad Orgullosa de su Diversidad Sexual, mientras que del 23 al 25 de junio los focos se centrarán en los IX Juegos del Orgullo Mundial.

#### Cultura para todos

El Ayuntamiento y la Comunidad han querido sumarse a esta celebración con la organización de diferentes actividades. El Cinema Pride, del 26 al 30, o la exposición 'El derecho a amar' en Cibeles, son solo algunas de ellas. Programación completa en Worldpridemadrid2017.com.



## Con los balnearios de Caldaria, este verano Ourense: la Provincia Termal te sorprenderá

**Ourense: A Provincia Termal** ya no es un simple lugar de paso para las vacaciones en las playas del Atlántico. Cada vez son más los turistas que eligen nuestra provincia como destino vacacional por los beneficios de sus aguas termales y las saludables estancias de relax en sus balnearios. Balnearios, como los de Caldaria, con piscinas termales al aire libre, que te harán disfrutar del verano a unas temperaturas muy agradables y en pleno contacto con la naturaleza, dado que todos nuestros establecimientos (Arnoia, Laias y Lobios) están ubicados a las orillas de un río.

En Caldaria Hoteles y Balnearios hemos diseñado un plan de viaje para ti que incluye diferentes opciones de disfrute de nuestros balnearios y un plan de actividades turísticas que puedes realizar durante tus días de estancia en las villas termales.



### Promociones de Estancia vacacional

De 3, 5 y 9 noches con la promoción especial de verano Días Azules y el programa Caldaria Salud, este último con una oferta del 40% de descuento para los meses de julio y agosto.

• **Días Azules:** 3 y 5 noches de alojamiento en habitación doble con desayuno buffet y uso libre de las piscinas termales durante toda la estancia.

Desde **55€ persona/noche**.

• **Caldaria Salud 40% Descuento:** Estancias de 9 noches indicadas para personas con reumatismo crónico e idóneas para calmar el dolor articular y mejorar la movilidad y la flexibilidad de las extremidades y de la espalda. Sólo **61,20€ persona/noche**.



Incluye: Alojamiento 9 noches en régimen de pensión completa, consulta médica. Programa Termal: El tratamiento básico incluye ejercicios aeróbicos en la piscina termal, técnicas con agua mineral medicinal (baños, duchas, chorros...), estufas de calor seco y/o húmedo, masoterapia, diatermia y se finaliza con reposo termal.

### Verano Escápate

Incluye los programas Escapada de Verano, Un Descanso en los Caminos y Enotermalismo Caldaria.

• **Escapada de Verano:** 1 o 2 noches de alojamiento en habitación doble con desayuno buffet. Programa Termal: Masaje Relajante con Aceite Natural de Cítricos y Peeling Corporal Exfoliante de Mojito. (\*Alojamiento de 1 noche incluye masaje. Alojamiento de 2 noches incluye masaje y peeling.) Uso libre de las piscinas termales durante toda la estancia. Desde **70€ persona/noche**.

• **Un Descanso en los Caminos:** 1 o 2 noches de alojamiento en habitación doble con desayuno buffet.

Programa Termal\*: Masaje Castrejo, Masaje de Piernas Cansadas y 2 bañeras de hidromasaje (\*Alojamiento de 1 noche incluye Masaje Castrejo. Alojamiento de 2 noches incluye además Masaje Piernas Cansadas y 2 bañeras de hidromasaje.) Uso libre de las piscinas termales durante toda la estancia. Desde **73€ persona/noche**.

• **Enotermalismo Caldaria:** Alojamiento de 2 noches en habitación doble con desayuno buffet, masaje parcial de relajación, acceso a piscinas termales con hidromasaje, una cena especial con menú degustación y vino Ribeiro a elegir y visita guiada a dos bodegas de vino Ribeiro (Leive y Viña Costeira). Sólo **85€ persona/noche**.



### Verano Recupérate

• **Aqua-Vital** de 5 noches, que incluye un programa saludable pensado para aquellos que quieren destinar sus días de vacación a cuidar de sí mismos y recuperar la vitalidad perdida. Sólo **62€ persona/noche**.

Incluye: Alojamiento de 5 noches en habitación doble con media pensión. Programa termal: 2 masajes descontracturantes profundos, 1 drenaje venoso, 2 baños de hidromasaje mineralizantes y uso libre de las piscinas termales durante toda la estancia.



### Este verano Ourense te sorprenderá

Actividades turísticas que puedes realizar en Ourense durante el disfrute de tus Programas de Verano en Caldaria:

**Festival de Jardines**, centro de moda outlet, y museos etnográficos en la villa medieval de Allariz.

**Viaje en Catamarán** por los Cañones del Sil y visita a monasterios medievales en la Ribeira Sacra.

**Visita y degustación** en bodegas de vino de la Denominación de Origen del Ribeiro, así como visita al barrio judío y al casco histórico de la villa medieval de Ribadavia.

Descubrir las **villas históricas de Portugal** próximas a los balnearios de Caldaria: Ponte de Lima (Lobios), Melgaço y Monção (Arnoia) y degustar los mejores sabores de la cocina portuguesa.

**Casco Histórico de Ourense** ciudad, Burgas de aguas calientes y degustación de tapas en la famosa Calle de los Vinos.

**Rutas a pie o en bicicleta** por los senderos de la Reserva Mundial de la Biosfera Xurés-Genés y disfrute de las actividades acuáticas en los parques náuticos de la villa lusa de Riocaldó.

Un **recorrido por la historia en la Baixa Limia**, desde el megalitismo al barroco, pasando por el legado romano del campamento Aquis Querquennis y el arte visigótico de Santa Comba de Bande.

La **cocina tradicional de Galicia** podrás disfrutarla en O Carballiño, con el afamado "Pulpo a Feira" como plato de referencia.





*Saca tu*  
**URBAN**  
*a pasear*



**Urbancheck**  
MÁS DE **1.125.000**  
TALONARIOS DISTRIBUIDOS  
EN MADRID

**Disfruta  
en este talonario  
de las mejores  
ofertas de  
estas marcas**



Además, hazte con tus **cupones descuento GRATIS** en  
**urbancheck.com**

SÍGUENOS EN  
**FACEBOOK**  
[www.facebook.com/urbancheck](http://www.facebook.com/urbancheck)  
**TWITTER**  
[www.twitter.com/urbancheck](http://www.twitter.com/urbancheck)  
**INSTAGRAM**  
[www.instagram.com/urbancheck\\_spain](http://www.instagram.com/urbancheck_spain)  
y participa en los concursos que  
tenemos en exclusiva para ti.  
Podrás llevarte un montón de premios  
y descubrir muchas más ofertas.



## AGENDA CULTURAL | MADRID IMPRESCINDIBLE



### VII EDICIÓN DE GAMERGY

#### Cada vez más grande

La séptima edición de la feria de Gamergy presenta su nuevo espacio 'La Isla', un rincón de arena, 'street food' y música. Para ello la feria ha ampliado sus dimensiones un 50% superando los 24.000 metros cuadrados de exposición.

» Ifema del 23 al 25 de junio.



### MAD COOL FESTIVAL

#### Paracusia en concierto

La música y la atmósfera única de esta banda llega para deleitarlos con un espectacular concierto que tendrá lugar el próximo 6 de julio en el escenario Mondo Sonoro del Mad Cool. Paracusia tocará su repertorio de canciones y estrenará dos temas nuevos.

» Madrid (La Caja Mágica) . 6 de julio a 10:45 h



### TEATRO

#### 'Cinco mujeres que comen tortilla'

Uno de los grandes éxitos del off-Broadway dirigido por Chos te invita a disfrutar de esta comedia interpretada por Almudena León.

» Teatro La Latina. Día 26 de junio



### EXPOSICIÓN

#### Una habitación para Federico García Lorca

La Residencia de Estudiantes abre sus puertas para mostrar al público diversos documentos relacionados con sus amigos y familia.

» Hasta el 27 de julio



### EXPOSICIÓN

#### 'Subversivas: 40 años de activismo LGTB'

En honor al Día del Orgullo Mundial que se celebra en Madrid, el espacio cultural CentroCentro presenta la muestra 'Subversivas: 40 años de activismo LGTB', formada por nueve bloques temáticos con más de 200 piezas, originales y reproducciones. La exposición ha sido organizada por la Federación Estatal de Lesbianas, Gais, Transexuales y Bisexuales.

» Hasta el 1 de octubre. CentroCentro

### QUÉ ESCUCHAR



#### Je dis oui

**Pink Martini**  
HEINZ RECORDS

Thomas Lauderle y China Martini vuelven a España al frente de Pink Martini, estrenando su noveno álbum 'Je dis oui'. Una lista de 15 canciones, muchas de ellas en francés, farsi, armenio y portugués, entre otras. La banda dará un concierto el próximo 23 de julio en el Teatro Circo Price de Madrid a las 21:30 horas.



### EXPOSICIÓN

#### La perspectiva de las cosas

Uno de los mayores representantes de la Nueva Objetividad Alemana es Albert Renger-Patzsch, el protagonista de esta exposición. Es una muestra formada por 185 fotografías y diferente material documental expuesto en la sala de Recoletos de la Fundación Mapfre.

» Hasta el 10 de septiembre







**EXPOSICIÓN**

**'El Renacimiento en Venecia'**

El Museo Thyssen-Bornemisza presentó el martes 20 de junio la muestra 'El Renacimiento en Venecia', una exposición formada por un centenar de obras de artistas como Tiziano, Tintoretto, Jacobo Bassano o Giorgione, dedicada al arte veneciano del siglo XVI.

» Hasta el 24 de septiembre



**ESPECTÁCULO**

**'Óyeme con los ojos'**

María Pagés es la protagonista del espectáculo 'Óyeme con los ojos' en el Teatro Español. Es un magnífico solo de alto vuelo donde la artista nos deleita con su reflexión sobre la vida, el baile y muestra sus impresionantes facultades.

» Domingo 25 de junio a las 20h



**TEATRO**

**'Nina', esperanza y amor**

'Nina', de José Ramón Fernández, es una historia de superación, renovación, amor y esperanza, ganadora del Premio Lope de Vega 2003 y del premio Nacional de Literatura Dramática. Se representará en el Centro Cultural de la Villa.

» Metro Colón

» Hasta el 2 de julio



**CONCIERTO**

**Miguel Bosé, de gira por Madrid**

Uno de los artistas más reconocidos a nivel mundial llega a Madrid. La oportunidad perfecta para disfrutar de los mayores éxitos del polifacético Miguel Bosé en directo este viernes 23 de junio en el Wizink Center a las 21:30 horas.

» Wizink Center (Antiguo palacio de los Deportes de Madrid)



**CINE DE VERANO**

**'Un monstruo viene a verme'**

El distrito de Villaverde de Madrid organiza sesiones de cine al aire libre. Este viernes 23 estrenan 'Un monstruo viene a verme'.

» Distrito de Villaverde

» Viernes 23 de junio a las 21:30h

**RECOMENDACIONES LITERARIAS**

**El enigma de las perseidas**

**Purificación Glez Ibeas**  
OBVCUAS



La obra es una novela a medio camino entre el 'thriller' psicológico y la ciencia ficción. El tema se centra en la posible existencia de vida extraterrestre.

El tema se centra en la posible existencia de vida extraterrestre.

**El fin de las dietas**

**Dra. Paloma Gil**  
LIBROS CÚPULA



El libro ideal que muestra los beneficios de cuidarse y quererse, así como los alimentos que ayudan a conseguirlo y las recetas que serían útiles.

El libro ideal que muestra los beneficios de cuidarse y quererse, así como los alimentos que ayudan a conseguirlo y las recetas que serían útiles.

**Un lugar para nosotros**

**Harriet Evans**  
UMBRIEL



La autora crea una historia llena de obstáculos y diferentes dificultades a las que se tienen que enfrentar la familia Winter y asumir sus consecuencias.

La autora crea una historia llena de obstáculos y diferentes dificultades a las que se tienen que enfrentar la familia Winter y asumir sus consecuencias.

**63** DEL 5 DE JULIO AL 27 DE AGOSTO

**FESTIVAL INTERNACIONAL DE TEATRO CLÁSICO DE MÉRIDA 2017**  
DIRECTOR: JESÚS CARRERO

Del 5 al 9 de julio  
**La Orestíada**

Del 12 al 16 de julio  
**Calígula**

Del 19 al 23 de julio  
**Troyanas**

Del 26 al 30 de julio  
**Séneca**

Del 2 al 6 de agosto  
**La bella Helena**

Del 9 al 15 y del 18 al 20 de agosto  
**La comedia de las mentiras**

17 de agosto  
**Concierto de Arcángel con Las Nuevas Voces Búlgaras y Ana Moura**

Del 23 al 27 de agosto  
**Viriato**

www.festivaldemerida.es



# Gente

Para poner su anuncio llame al:  
 **91 548 02 63**

## ANUNCIOS CLASIFICADOS

Ávila: 807 505 783\* Palencia: 807 505 781\*  
 Burgos: 807 505 132\* Santander: 807 505 779\*  
 León: 807 517 310\* Segovia: 807 505 789\*  
 Logroño: 807 505 794\* Valladolid: 807 517 023\*

Ponga su anuncio en: Gran Vía 57, 9ªA, 28013 Madrid. (Metro Plaza España) en horario de 8:30 a 15:30 h. (Lunes a Viernes). Gente en Madrid no se responsabiliza de la procedencia ni de la veracidad de los anuncios breves, y se reserva el derecho de modificar el emplazamiento de los mismos, así como la publicación o no en caso de no cumplir las condiciones necesarias. El coste de la llamada a los números 807 es de 1,21 €/min. desde la red fija y de 1,57 €/min. desde la red móvil. IVA incluido.

### 1. INMOBILIARIA

#### 1.2. ALQUILER PISOS

OFERTA

3 dormitorios 575€. 699979224.

APARTAMENTO 430€. 636798929.

ESTUDIOS y apartamentos. 350€ / 450€. 653919653.

PISO 3 dormitorios. 490€. 653919652.

PISO 410€. 653919652.

PISO. 480€. 699917875.

### 1.4. VACACIONES

OFERTA

GUARDAMAR. Apartamento. Pegando playa. 616936928.

LOPAGÁN. Playa. 5 camas. 2 aseos. Julio, Agosto, Septiembre. 915271108.

NOJA (Cantabria). Alquiler apartamento. 1ª línea playa. Jardín, piscina. 942630704.

SANTANDER. Alquiler piso. Temporada julio / agosto. Cerca Playas Sardinero. 942376009.

### 2. EMPLEO

OFERTA

INGRESOS extras. 661018797.

DEMANDA

BUSCO trabajo como interna. 664398130.

COBRO la voluntad. Ángel. Pintor Español. Experiencia. 639006668.

ESPAÑOLA cocina, limpieza. 665840303.

ESPAÑOLA. Busco trabajo. Cuidado mayores / tareas domésticas. Zona Sur. 699534298.



Toda la información que necesitas  
[www.gentedigital.es](http://www.gentedigital.es)

### 8. JUGUETES

DEMANDA

COMPRO toda clase de juguetes antiguos, álbumes, muñecos mádelman, scalextric, trenes, playmobil. 653 017 026.

### 10. INFORMÁTICA

#### 10.1. REPARACIONES

OFERTA

INFORMÁTICO Domicilios. 671277949.

TÉCNICO INFORMÁTICO. SERVICIO DOMICILIO. MANTENIMIENTO EMPRESAS. 634547696.

### 11. CRÉDITOS

#### 11.1. FINANCIACIÓN

OFERTA

SEGRUBAN. Si tiene casa tiene crédito. Cómodas cuotas o 1 año sin pagos Tel. 900 900 903 (Llamada gratuita)

### 15. RELACIONES

#### 15.2. ÉL BUSCA ELLA

DEMANDA

EMPRESARIO busca mujer, amistad, matrimonio hasta 48 años. 651858134.

FUNCIONARIO. Busca relación estable. Mujeres 30 / 40 años. 696880027.

MADURO para mujer. Amistad y lo que surja. 667380574.

### 15.3. ELLA BUSCA ÉL

DEMANDA

BUSCO pareja. 611226390.



LLAMA AHORA AL  
**91 541 20 78**

### 18. ESOTERISMO

#### 18.1. VIDENCIA

OFERTA

TAROT y videncia on line. Consultas esotéricas a través de tarjeta VISA y 806. [www.tuhoroscopo-tarot.com](http://www.tuhoroscopo-tarot.com)



806 416 495



Maestro Mamadou resuelve cualquier tipo de problema con rapidez.  
 Amor, recuperación de pareja, amarras, atracción pasional, endulzamiento, Alejar malas influencias, suerte en los negocios, trabajos, estudios, azar, Quito mal de ojo y maleficios. Potencia la sexualidad.  
**TRABAJO SERIO Y EFICAZ RESULTADOS EN 3 A 7 DIAS**  
 914 743 635  
 699 615 558  
 Pº Sta. María de la Cabeza 74, 6ºb



Ven y recibe el Agua del Tratamiento  
**ESTE DOMINGO A LAS 10 DE LA MAÑANA**  
 ¿Qué te está haciendo sufrir?  
 Deudas. Miseria. Problemas familiares. Mala suerte. Desempleo. Enfermedades. Insomnio. Fracaso sentimental. Falta de paz interior.  
 ¡COMPRUEBA TÚ MISMO LA EFICACIA DE ESTA AGUA!  
 PASEO SANTA MARÍA DE LA CABEZA, 12 - ATOCHA  
 Para más información: 91 539 26 18

## SUDOKUS

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

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













SOLUCIÓN IZQ.:

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

SOLUCIÓN DCHA.:

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

## HORÓSCOPO | LA PREDICCIÓN DE LA SEMANA

 <p><b>ARIES</b> 21 MARZO — 20 ABRIL</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>ACCIÓN:</b> En tus viajes y en tus futuros planes</li> <li>● <b>SENTIMIENTOS:</b> Diversión y pasiones incontroladas</li> <li>● <b>SUERTE:</b> Con tus instintos intuitivos</li> <li>● <b>SALUD:</b> Vigila el aire que respiras y evita corrientes frías</li> </ul>	 <p><b>LIBRA</b> 23 SEPTIEMBRE — 22 OCTUBRE</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>ACCIÓN:</b> Con hermanos y pacientes cercanos</li> <li>● <b>SENTIMIENTOS:</b> Pon orden en tus prioridades</li> <li>● <b>SUERTE:</b> En tu generosidad con los demás</li> <li>● <b>SALUD:</b> Altibajos emocionales. Necesitas descanso</li> </ul>
 <p><b>TAURO</b> 21 ABRIL — 21 MAYO</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>ACCIÓN:</b> Aumenta tu propia valoración</li> <li>● <b>SENTIMIENTOS:</b> Paciencia y calma en las conversaciones</li> <li>● <b>SUERTE:</b> En tus planes y nuevos proyectos</li> <li>● <b>SALUD:</b> Momentos especiales para disfrutar y divertirse</li> </ul>	 <p><b>ESCORPIO</b> 23 OCTUBRE — 22 NOVIEMBRE</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>ACCIÓN:</b> En tus ganancias</li> <li>● <b>SENTIMIENTOS:</b> Equilibras tu mundo emocional y tus respuestas</li> <li>● <b>SUERTE:</b> En tus diversiones y relaciones románticas</li> <li>● <b>SALUD:</b> Evita tomártelo todo tan a la tremenda</li> </ul>
 <p><b>GÉMINIS</b> 22 MAYO — 21 JUNIO</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>ACCIÓN:</b> En tus relaciones sociales y amistosas</li> <li>● <b>SENTIMIENTOS:</b> Momentos muy favorables y propicios</li> <li>● <b>SUERTE:</b> En tu profesión y trabajo</li> <li>● <b>SALUD:</b> La alegría de vivir es la clave de todo</li> </ul>	 <p><b>SAGITARIO</b> 23 NOVIEMBRE — 21 DICIEMBRE</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>ACCIÓN:</b> Con tus propias iniciativas</li> <li>● <b>SENTIMIENTOS:</b> No te lances a ciegas. Paciencia</li> <li>● <b>SUERTE:</b> Con la familia y en asuntos relacionados con el hogar</li> <li>● <b>SALUD:</b> Disfruta de la vida y de la paz</li> </ul>
 <p><b>CÁNCER</b> 22 JUNIO — 22 JULIO</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>ACCIÓN:</b> En el servicio desinteresado que prestas</li> <li>● <b>SENTIMIENTOS:</b> No hace falta usar esa crítica tan agresiva</li> <li>● <b>SUERTE:</b> Si aprendes algo que necesitas saber</li> <li>● <b>SALUD:</b> Necesitas momentos de evasión y paz</li> </ul>	 <p><b>CAPRICORNIO</b> 22 DICIEMBRE — 20 ENERO</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>ACCIÓN:</b> Tu intuición marca el camino a seguir</li> <li>● <b>SENTIMIENTOS:</b> Momentos especiales e idílicos</li> <li>● <b>SUERTE:</b> En tus diversiones con amigos</li> <li>● <b>SALUD:</b> Todo sucede sin esfuerzo y con tranquilidad</li> </ul>
 <p><b>LEO</b> 23 JULIO — 22 AGOSTO</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>ACCIÓN:</b> En tus diversiones y tiempos de relax</li> <li>● <b>SENTIMIENTOS:</b> Toma la delantera y lánzate por fin</li> <li>● <b>SUERTE:</b> En tu propio valor personal</li> <li>● <b>SALUD:</b> Presta atención a molestias articulares y musculares</li> </ul>	 <p><b>ACUARIO</b> 21 ENERO — 19 FEBRERO</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>ACCIÓN:</b> En tus nuevas ideas</li> <li>● <b>SENTIMIENTOS:</b> Conversaciones románticas y novedades. Disfruta</li> <li>● <b>SUERTE:</b> En tu economía y bienes</li> <li>● <b>SALUD:</b> Evita vanas ensoñaciones fuera de la realidad</li> </ul>
 <p><b>VIRGO</b> 23 AGOSTO — 22 SEPTIEMBRE</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>ACCIÓN:</b> Remodela esa habitación</li> <li>● <b>SENTIMIENTOS:</b> Ten decisión y toma la iniciativa</li> <li>● <b>SUERTE:</b> Con la pareja y socios de negocios</li> <li>● <b>SALUD:</b> No realices esfuerzos excesivos. Paciencia</li> </ul>	 <p><b>PISCIS</b> 20 FEBRERO — 20 MARZO</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>ACCIÓN:</b> En tu profesión</li> <li>● <b>SENTIMIENTOS:</b> No todo es de color de rosa. Sé realista</li> <li>● <b>SUERTE:</b> En tus iniciativas y en la forma en que te valoran</li> <li>● <b>SALUD:</b> Importancia de cuidarte emocionalmente y descansar</li> </ul>



ESPACIO PATROCINADO POR:  
**Victoria Vélez** 625 666 045  
 Bióloga - Naturópata (Col. 4331)  
[www.astral.com.es](http://www.astral.com.es)



# ¿Problemas de humedad en su vivienda? En ACUASEC tenemos la solución

Averiguamos cuál es la causa de la humedad para aplicar el tratamiento específico y resolver el problema, ya sean humedades por condensación, capilaridades o filtraciones.

**LA PRESENCIA DE HUMEDAD en su casa pone en peligro su bienestar e incluso la salud de toda su familia**

**ACTUAR CONTRA LA HUMEDAD: UNA TAREA RESPONSABLE**

Cuando observe manifestaciones en su vivienda de salitre, manchas negras en la ropa, paredes desconchadas, olor a hongos... ¡Es el momento de actuar! Cualquier problema de humedad que surja en su casa debe ser tomado muy en serio, por eso la mejor opción es acudir a un profesional especializado, ya que con frecuencia los propietarios caen en el error de intentar resolver el problema por sí mismos, siendo numerosos los fracasos, ocasionándoles numerosos gastos sin poder librarse del problema.

**EL PROFESIONAL ESTUDIA LAS CAUSAS DEL PROBLEMA**

El profesional localiza el origen del problema y lo trata para eliminar sus efectos negativos. Ahora bien, las causas de un problema de humedad pueden ser complejas: subidas capilares, filtraciones de origen pluvial, condensación, fuga en una tubería que no se ha percibido... La presencia de humedad en su casa pone en peligro su bienestar, e incluso la salud de su familia. Los hongos y los ácaros constituyen una grave amenaza para los niños. En breve, la humedad puede realmente convertirse en un problema de salud; así pues, recurrir a un profesional es una necesidad, no un lujo.

**LA HUMEDAD amenaza tanto a la estructura del edificio como a su contenido y sus ocupantes**

**PROPIETARIO, ES SU VIVIENDA LA QUE ESTÁ AMENAZADA**

Usted tiene interés en tomarse en serio el riesgo que la humedad hace correr a su casa. Un simple indicio tiene todas las probabilidades de transformarse en un problema grave. Las manifestaciones en superficie constituyen con frecuencia el síntoma de un problema más profundo. La humedad, ya sea por capilaridades, por filtraciones en las paredes y revestimientos o por condensación, amenaza tanto a la estructura del edificio como a su contenido y a sus ocupantes: pudrimiento de la carpintería, deterioro de los muebles, etc. Se exponen simplemente a encontrarse una casa insalubre.

**LA HUMEDAD, CAUSA DE AFECCIONES RESPIRATORIAS GRAVES**

Se han realizado estudios científicos sobre adolescentes que sufren afecciones respiratorias, dando como resultado un 83% de asma, bronquitis asmáticas y bronquitis crónicas y un 87% de rinitis crónicas, que alcanzan a jóvenes que viven en habitaciones demasiado húmedas. De un 20 a un 30% de nosotros sufrimos alergias respiratorias, ¡dos veces más que hace 20 años!. Edouard Drouhet,



Problemas de humedad por capilaridad



Problemas de humedad por condensación

jefe de micología en el instituto de la Salud Pública Louis Pasteur, explica este aumento por nuestro modo de vida: "Vivimos más en el interior, en casa o en el despacho. Desde los años 60, tendemos a un exceso de aislamiento para no dejar escapar el calor y además no se airea suficientemente".

**CASA HÚMEDA, AMBIENTE INSANO**

Miles de personas han solucionado sus problemas de humedad gracias a la intervención de los especialistas de ACUASEC. Cada año ACUASEC ejecuta innumerables obras con éxito y sana casas que, en otro caso, seguirían siendo nocivas para la salud de sus ocupantes.

**Hasta 30 años de garantía en nuestros trabajos**



**MÁS INFORMACIÓN EN EL TELÉFONO GRATUITO 900 535 625 www.acuasec.com**



**MEJOR EMPRESA EN EL TRATAMIENTO DEL AIRE**



**PREMIO A LA LABOR PROFESIONAL Y COMPROMISO CON LA EXCELENCIA**







# TU MEJOR VERANO ¡LLENO DE NOVEDADES!

**25**  
Años Contigo



**NUEVA**

**ZONA INFANTIL BALNEARIO**

INDEPENDIENTE, INSONORIZADA  
¡Y GRATUITA HASTA LOS 2 AÑOS!

**GRATIS**  
ALOJAMIENTO NIÑOS

**NUEVOS**  
ESPECTÁCULOS

**NUEVAS**  
INSTALACIONES

**GRATIS**  
BARRA LIBRE EN BUFFETS

**GRATIS**  
ANIMACIÓN, SHOWS...

**NUEVOS**  
TRATAMIENTOS

**GRATIS**  
**100€**

VALIDA EN MÁS DE 10 TIENDAS MARINA D'OR

TARJETA REGALO DE 50 Ó 100€ SEGÚN ESTANCIAS

**8 PARQUES**  
DE OCIO PARA TODAS LAS EDADES



LLAMA Y RESERVA YA CON NUESTROS PRECIOS ESPECIALES 25 ANIVERSARIO. ¡TE ESPERAMOS!  
Infórmate en tu Agencia, en [marinador.com](http://marinador.com) y en el

**964 72 72 70**





# Gente *sana*

LOS PREJUICIOS  
**SE QUEDAN  
HELADOS**

NO ES UNA  
**CORTINA  
DE HUMO**

**UNA  
PIEL  
LIMPIA**  
PARA UN  
BRONCEADO  
BONITO

SANTI

**MILLÁN**

**NO DEJES**

**EL DESAYUNO**

**DESIERTO**







Cada vez son más las heladerías artesanales que proliferan en nuestras calles

## Quitán el estrés y ayudan a ser felices

Con motivo de la llegada del **verano**, el **consumo de helado se dispara** en nuestro país. Ante el crecimiento del sector artesanal, GENTE habla con la **Asociación de Heladeros Artesanos** y desgrana algunos de sus **beneficios para la salud**

POR **Alberto Escribano García** (@albertoescr)

**L**levamos, aunque parezca mentira, apenas dos días de verano, y parece como si nos hubiésemos acostumbrado a vivir en esta estación permanentemente. Las altas temperaturas de las últimas semanas han disparado el consumo de agua, la venta de aparatos de aire acondicionado y de todo tipo de sistemas de refrigeración. Cómo no, también del producto 'estrella' de esta época estival, el helado, y concretamente de aquellos elaborados artesanalmente.

Marco Miquel Sirvent, presidente de la Asociación Nacional de Heladeros Artesa-

**5.000**

**empresas en España**  
De media, cada una tiene en torno a los 5 trabajadores empleados

**280**

**millones en 2016**  
Es el volumen de negocio alcanzado el año pasado, con un crecimiento del 4%

nos (ANHCEA), afirma en declaraciones a GENTE que uno de sus objetivos es la desestacionalización de su ingesta, ya que, en contra de la creencia popular, el helado "no ataca a la garganta".

**Aporta energía y ayuda a comer fruta:** Otra de las ventajas del consumo de su consumo frente al de elaboración industrial es el aporte de energía que conlleva y el hecho de que, al ser 100% de fruta natural, "sirve para ayudar a comer estos productos a quien normalmente no lo hace", afirma Miquel Servent.

**Menos grasa:** Pero aquí no queda la cosa, y es que nutri-

cionalmente hablando, el helado artesano tiene menos grasa que el resto. Frente al 18% del industrial, este tipo tiene entre un 6 y un 8%.

**Sin conservantes ni colorantes:** El helado artesano está libre de conservantes y colorantes, ya que todos sus ingredientes son "naturales". Esta característica le proporciona unos tonos pasteles y no los fluorescentes a los que estamos más acostumbrados y que tratan de llamar la atención sobre todo entre los más pequeños.

**Produce felicidad:** Desde ANHCEA señalan además como otra de las propiedades de los helados en general, y los artesanos en particular, que son, al igual que ocurre con el chocolate, causantes de la felicidad, aunque aseguran que se trata también de un hecho psicológico. Además, reducen el nivel de estrés gracias a la estimulación de las endorfinas, hormonas del placer.

**Aporte de calcio:** Otra de las propiedades, según afirma Marco Miquel Sirvent, es el alto contenido en calcio, por

### Se recomienda uno o dos al día y compaginarlo

En cuanto a la frecuencia con la que se recomienda comer este tipo de alimentos, principalmente en esta época estival del año, la ANHCEA afirma que tomar "uno o dos al día no es malo" siempre que se haga en cantidades moderadas, sin abusar y compaginándolo con otros alimentos. El postre perfecto para cualquier comida o cena veraniega.



El helado artesanal crece cada año

ES RECOMENDABLE PARA MUJERES EN ESTADO DE LACTANCIA

AYUDA A QUIENES NORMALMENTE NO COMEN FRUTA

lo que es "muy recomendable" su ingesta en mujeres en estado de lactancia.

**Helados para todos:** Y una de las cosas en las que desde la ANHCEA se hace más hincapié a todos sus asociados es en que los helados sean para toda la familia y lleguen "al máximo número de gente posible", una premisa como consecuencia de las cada vez más frecuentes intolerancias, por lo que es cada vez más común encontrar este tipo de productos elaborados con leche de soja, para aquellas personas intolerantes a la lactosa. "Hasta hace poco, una familia se sentaba en una terraza a tomar un helado y había quien no podía comerlo por determinados ingredientes. Estamos trabajando en esta línea para que cada vez esta situación se vea cada vez menos", cuenta el presidente de los heladeros artesanos de España.

**Elaboración sencilla:** Fruto de todo esto, de sus ingredientes naturales, de la ausencia de conservantes y colorantes y de la idea de simplificar todo el proceso, nos encontramos con una producción más sencilla, rápida, fácil y un sector que ve el futuro con "optimismo". ●







## Al verano, con la cara lavada

La limpieza y la exfoliación **son claves para lograr un moreno bonito** tras la exposición al sol. En GENTE hemos seleccionado **algunos de los mejores productos que existen en el mercado** y que ayudan a que nuestra piel luzca radiante **estas vacaciones**

POR **Mamen Crespo** (@mamenrespo)

**L**os expertos no se cansan de repetir que la limpieza es la base de la rutina de nuestra piel, y la realidad es que cuando seguimos sus consejos nuestro cutis brilla con luz propia. Solo unos días después de la entrada oficial del verano, es más necesario que nunca eliminar de la cara todas las impurezas si queremos broncearnos con facilidad y que el moreno que obtengamos sea bonito. Para ello, en GENTE hemos seleccionado algunos de los productos que están en el mercado y que nos pueden ayudar

a lograr el objetivo. Elige el artículo que mejor se adapte a tu piel.

### Exfoliación

Para la limpieza, existen varios tipos de productos: geles que se eliminan con agua, leches limpiadoras o aguas micelares. Nosotros nos quedamos con los que se retiran lavando la cara por esa sensación tan refrescante que dejan, y más ahora en verano. El de Nivea es perfecto para utilizarlo durante la ducha y la espuma de Avène ideal para matificar el cutis cada mañana y noche.

APOSTAMOS  
POR LAS  
LIMPIADORAS  
QUE SE RETIRAN  
CON AGUA

TONIFICAR LA  
PIEL CON UN  
TÓNICO ES  
FUNDAMENTAL  
EN EL PROCESO

Después de la limpieza es fundamental completar el proceso con un tónico. El de flores delicadas de L'Oréal nos ha ganado por la suavidad que deja.

Y no hay que olvidar que, una o dos veces a la semana, según el tipo de piel, debemos exfoliarnos. Nos ha encantado el exfoliante líquido sin alcohol de Clinique, que retira la capa superior de células muertas junto con la grasa y la suciedad.

Coge la rutina para lograr el moreno perfecto, pero no olvides seguirla durante todo el año. Tu piel te lo agradecerá. ●

Una piel limpia para un bronceado bonito y duradero

**Cuca Miquel**

COACH DE BELLEZA. DIRECTORA ESTÉTICA DE TODO EN BELLEZA CON DRA SILVESTRE.



Limpia y exfolia la piel es el secreto para mantenerla joven, luminosa y saludable y también para obtener un bronceado bonito.

Con la exfoliación eliminas las células muertas que se acumulan en la capa más superficial y que provocan una falta de luminosidad.

Ahora bien, te tienes que exfoliar con más o menos frecuencia según el tipo de piel y la edad que tengas. A más juventud, menos necesidad de exfoliación. Una vez al mes sería suficiente. Y, a más edad, más frecuentemente. Una vez por semana o cada 15 días. Además, si la piel es muy fina recomiendo microgránulos de perla o un gel a base de ácido ascórbico, muy recomendable en verano por el aporte extra de vitamina C, siendo además este complemento un potente protector solar, ya que actúa como antioxidante evitando la formación de radicales libres causantes del envejecimiento.

Pero no solo debemos exfoliar, el cuidado diario de la piel se basa en una buena limpieza, tanto de día como de noche incluso cuando no te maquilles. De día es necesario para eliminar impurezas y toxinas excretadas por la noche y por la noche es vital para eliminar la suciedad acumulada en la piel durante tu jornada.

Recomiendo la técnica de doble limpieza propia de las japonesas.

Para lograrla, usa una buena leche desmaquillante para retirar el maquillaje. Después, apuesta por un buen gel limpiador y, por último, no olvides aplicarte el tónico facial, ya que debes recuperar el nivel de PH adecuado para la piel y cerrar los poros.

Si te acostumbras a la limpieza de cutis por la mañana y por la noche y te realizas una exfoliación adecuada a tu tipo de piel, tendrás al alcance de tu mano el tener un cutis bonito, luminoso y radiante. Además, ahora que ha llegado oficialmente el verano, mantendrás a raya los granitos, luciendo un bronceado dorado y uniforme.

La exfoliación elimina las células muertas que impiden la luminosidad



Cuca Miquel en su centro durante una limpieza



**Por dentro y por fuera**

El actor y presentador eligió la cama como escenario para la entrevista con el fin de destacar la importancia del desayuno en la rutina de cada día. Practica mucho deporte, pero también cuida la alimentación, algo que considera fundamental. En concreto, apuesta cada mañana por las frutas y los hidratos de carbono, que acompaña de uno de los nuevos Actimel que ha lanzado en este recién estrenado verano Danone.

**SANTI MILLÁN****Una vida sobre ruedas**

**L**leva años colándose en las casas de todos los españoles con las series que ha protagonizado y se ha convertido en uno de los actores más queridos de la pequeña pantalla. Santi Millán (Barcelona, 1968) nos recibió hace unos días en Madrid y lo hizo en pijama para dar visibilidad a la importancia de un buen desayuno para hacer frente a cada jornada. El suyo es contundente, pero sano, para afrontar sesiones largas de grabación y obtener buenos resultados. Muy pronto veremos el del nuevo programa de Telecinco en el que ha participado como jurado: 'Me lo dices o me lo cuentas'.

**Es sorprendente lo que has hecho montado en la bicicleta.**

No me lo esperaba ni yo mismo, pero esto es lo que es la inconsciencia y no saber decir que no. Una cosa te lleva a otra y, al final, acabas por los desiertos del mundo en bicicleta. La

Si se le busca haciendo deporte, **no va a ser fácil encontrarle.** Y no porque no practique ninguna actividad, **monta en bicicleta,** sino porque desde hace unos años se marcha a otros países acompañado de amigos para hacer **pruebas tan duras como la Titan Desert.** Asegura que **una alimentación sana es clave** para lograr llegar a la meta en cada prueba. En la televisión tampoco se le ha resistido nada todavía

TEXTO: **Mamen Crespo** (@mamencrespo) | FOTO: **Chema Martínez**







verdad es que nos lo pasamos muy bien, porque vamos un grupo de amigos. Se crea una comunidad en la que te reencuentras con otras personas que hacen lo mismo y es como si fueran colonias para adultos o como ir de campamento siendo niño.

**Pero lo de los niños es para divertirse, esto es más duro...**

Sí, es duro, pero es divertido también. Lo hacemos porque lo pasamos bien y nos gusta. Dentro del sufrimiento hay un punto de placer y el hecho de superar y de hacer cosas que igual hace tiempo pensabas que eran imposibles es muy gratificante.

**¿En qué momento surge esto?**

Pues hace unos cinco años o así y de forma muy casual. Nos fuimos un verano y alquilamos unas bicicletas, empezamos a hacer rutas y me gustó. Al volver de vacaciones me compré una, conocí a Josef Ajram, que hace ultradistancia y demás, y quedé con él un día para hablar y me dio unos consejos. Después, entrenamos juntos un día y, así, comenzó todo.

**¿Siempre te ha gustado el ciclismo?**

“IR EN BICI POR EL DESIERTO ES COMO UNA COLONIA PARA ADULTOS: DURO, PERO DIVERTIDO”

“LAS SITUACIONES QUE SE ESTÁN VIVIENDO EN LOS CAMPOS DE FÚTBOL SON UNA VERGÜENZA”

Sí. Además, pienso que la bicicleta está muy unida a un aspecto lúdico de la vida, porque de niños es nuestro medio de locomoción. Además, se asocia con la libertad. Es reencontrarte con esa sensación cuando ya eres un poco más mayor.

**¿También juegas al fútbol?**

Un poco, pero soy bastante malo. Mi hijo sí que juega bien. Yo siempre fui muy malo.

**¿Tú eres de los padres que va a los partidos?**

Sí, pero a animar de forma pacífica, no a gritar. **¿Qué te parecen las situaciones que se están produciendo en los campos?**

Surrealistas y una vergüenza. Creo que hay que reeducar un poco a la gente y que se tiene que plantear la vida de una forma más lúdica, sin presionar a los chavales, que ya se encontrarán con momentos complicados cuando crezcan.

**No te pierdes los partidos de tu hijo, pero tampoco los del Barça...**

Bueno, del Barça alguno me pierdo, pero sí, me gusta el Barça, soy del Barça, pero sé que no se pueden ganar todos los años, hay que darle vidilla al Madrid. También se lo merecen, tienen muy buen equipo, aunque nos duela y nos pese. Han hecho una gran temporada.

**Luis Enrique también es ciclista. No sé si te**

**han dado ganas de llamarle y decirle: “Vamos a hacer algo juntos”.**

No he coincidido nunca con él encima de una bicicleta y no le conozco personalmente, pero tenemos amigos comunes y espero y deseo que ahora que va a tener un poquito más de tiempo libre nos encontremos por las carreteras.

**¿También te mueves en bici por la ciudad?**

Sí, claro.

**¿Qué opinas de esta buena tendencia que cada vez tiene más adeptos?**

Creo que es la solución a la situación de tráfico y contaminación que viven las ciudades. Está demostrado que para trayectos cortos es mucho más rápida que cualquier otro medio de locomoción. Además, la bicicleta es ecológica, saludable... Tiene muchos beneficios. Pienso que cuando la gente lo descubra y se dé cuenta de que la bici en las ciudades no es el problema, sino la solución, irá todo mucho mejor.

**Para hacer estas pruebas que comentas hace falta estar en forma y cuidarse. ¿Te preocupas mucho de la alimentación?**

“EL DESAYUNO ES DONDE PUEDES COMER MÁS, TIENES TODO EL DÍA PARA QUEMAR CALORÍAS”

“LA BICICLETA ES LA SOLUCIÓN A LOS PROBLEMAS DE TRÁFICO Y CONTAMINACIÓN”

Sí. La alimentación es la base para que el rendimiento sea el óptimo.

**¿Qué hábitos sigues?**

Creo que es muy importante el desayuno. Hay mucha gente que comete el error de desayunar un café solamente y eso no es bueno. Es donde puedes abusar más si te gusta comer. Se aplica el come bien, porque tienes todo el día para ir quemándolo, siempre y cuando tomes hidratos que sean de lenta asimilación, como los cereales, no bollería industrial o azúcares. También tostadas integrales, fruta de temporada y un producto lácteo. Si es un Actimel, con las nuevas variedades que nos ofrecen, mucho mejor. Se lo recomiendo a la gente, yo lo tengo incluido en el desayuno.

**¿Comes de todo?**

Lo intento, y también que lo que tomo sea saludable. Hay cosas que no me sientan bien, como el pimiento o la cebolla cruda, así es que los evito o los cocino.

**¿Apuestas mucho por los productos ecológicos?**

Si puedo elegir y hay un buen producto ecológico siempre es mejor, por supuesto. También apuesto en los alimentos por la proximidad y por que sean de temporada.

**¿Te has planteado hacer un papel de deportista en la tele?**

No me lo han ofrecido todavía. Me ven un poco mayor para lo que es abanderar un atleta. Con 48 años no te vas a encontrar ningún ciclista.

**Triunfas como presentador en ‘Got Talent’ (Telecinco), lo ha avalado la audiencia. Se te ve cómodo en ese formato.**

La verdad es que me lo paso muy bien, tengo mucha libertad para hacer lo que quiera y yo trabajo mano a mano con Dani Grande, que es como mi redactor, y nos entendemos muy bien. Donde yo no llego, siempre me dice por dónde tirar. Nos reímos mucho y lo pasamos muy bien.

**También estás en el teatro.**

Sí, estoy con Javi Sancho con la obra ‘Estamos mejor que nunca’, que es un canto a la edad que tenemos, sabiendo que nos sentimos bien, pero que, a partir de ahora, todo es declive, así es que cada día que se vive es el mejor.

**¿Qué otros proyectos tienes a partir de ahora?**

Estamos grabando ‘Me lo dices o me lo cuentas’, donde hago de jurado, y es un formato muy divertido donde se trata la actualidad con sentido del humor y con música. Lo veremos en breve. Telecinco ya está promocionándolo y está buscando el momento ideal para estrenarlo. ●



Cierra  
**LOS OJOS**  
y  
**PIDE UN DESEO**

- Extensiones y lifting de pestañas.
- Depilación con hilo.

**CAMBIA DE LOOK**

Look Natural 59,90€    Lifting LVL 39,90€

Ofertas válidas hasta el 30-06-2017

[www.lookandcare.es](http://www.lookandcare.es)

**LOOK & CARE**  
ESPECIALISTAS EN MIRADAS

Estamos en: **Reservas: 91 170 10 26**  
C.C. LA GAVIA y **NUOVO ISLAS FILIPINAS. I**

El auténtico  
**ALISADO BRASILEÑO**



**AQUARELA**  
PELUQUERÍA Y ESTÉTICA

C/Antonio Toledano, 25 - 28028, Madrid  
Teléfono: 915 740 671  
Email: [info@aquarelapequeros.com](mailto:info@aquarelapequeros.com)

[www.aquarelapequeros.com](http://www.aquarelapequeros.com)



En la sesión se realizan diversos ejercicios que varían cada día

## Objetivo: Llegar al naranja

Orangetheory, un método que ha llegado a Madrid desde EEUU, tiene un nivel de entrenamiento de este color. Cuando se alcanza estamos al 85-90% de nuestro rendimiento, lo que permite seguir quemando calorías hasta 36 horas después

POR **Mamen Crespo** (@mamencrespo)

**O**s imagináis quemar calorías hasta 36 horas después de realizar vuestro entrenamiento? Pues ya no lo tenéis que imaginar porque ha llegado a España Orangetheory, un método que viene de Estados Unidos, en el que en tan solo una hora se realizan ejercicios eficaces que aceleran nuestro metabolismo, lo que permite que sigamos gastando energía horas después de entrenar.

**Qué es:** Orangetheory es un método de entrenamiento que ha llegado desde EEUU. Se puede practicar en Avda. de Bruselas, 16 (Alcobendas-Madrid).

**El entrenamiento:** Dura tan solo 1 hora, en la que se realizan ejercicios eficaces. Se trata de un circuito con 4 estaciones (TRX, remo hidráulico, cintas de correr y ejercicios de coordinación) que varía cada día.

**Las clases:** Se hacen en un grupo reducido y están dirigidas por 'coachs' altamente cualificados y formados desde EEUU.

**Método innovador:** Porque puedes conseguir quemar hasta 500 calorías por hora

entrenada e incluso seguir haciéndolo durante las 36 horas posteriores a la práctica de ejercicio.

**Cómo se consigue:** El objetivo primordial es llegar a la zona naranja y mantenerse en ella durante un mínimo de 10 y un máximo de 20 minutos para conseguir acelerar el metabolismo. Cuando lo alcanzas estás al 85 - 90% de tu rendimiento. Gracias a esto, el cuerpo es capaz de seguir quemando calorías una vez que ha terminado el entrenamiento.

**Otros niveles:** Gris (cuando estás en reposo), azul (ca-



Los remos y las cintas, parte esencial del entrenamiento

UN DISPOSITIVO  
MIDE LA  
FRECUENCIA  
CARDIACA EN  
LA SESIÓN

lento), verde (realizando esfuerzo) y rojo (al límite de tu capacidad).

**En cada zona:** Para saber en cuál estás, al comenzar el entrenamiento se entrega al socio un dispositivo que llevará en la muñeca o bajo el pecho, que mide la frecuencia cardíaca. Aparecerá en las pantallas repartidas por el estudio durante los 60 minutos de entrenamiento. ●





# Este verano desarrolla la fuerza y la resistencia

Tras meses de rutina cardiovascular y de peso, llega el turno de trabajar la **fuerza y la resistencia**, con ejercicios a realizar durante 30 segundos en **2 rondas para principiantes y 5 para avanzados**, de mano del entrenador Javier Sánchez de GigantsFit.com

POR GENTE (@gentedigital)



## Trabaja el cuerpo con 'burpees'

**1.** Se comienza agachándose con las rodillas flexionadas apoyando las manos en el suelo, realizando una flexión de brazos para después llevar las rodillas al pecho e impulsándonos hacia arriba dando un salto.



## 'Wall ball' para mejoras generales

**2.** En este paso se realiza una sentadilla con la espalda recta y, al impulsarnos hacia arriba, se lanza un balón con los brazos lo más alto posible, amortiguando la caída con otra sentadilla.



## Uso del cajón para el miembro inferior

**3.** A continuación, hay que colocarse frente a un cajón con la espalda erguida, para subir un pie al cajón elevando todo el cuerpo hasta que la pierna quede totalmente recta y la otra quede suspendida.



## 'Swing kettlebell' para todo el cuerpo

**4.** Por último, hay que colocar las piernas separadas y realizar una sentadilla, para después elevar la pesa hasta la altura del pecho, realizando un balanceo sucesivo y manteniendo la espalda recta.

## El calor y los problemas circulatorios en las piernas

El 80% de las mujeres mayores de 35 años sufre problemas de circulación, que aumentan por estas fechas. Los más frecuentes son los que se producen en las piernas a nivel venoso, provocando la aparición de arañas vasculares y varices. Estos problemas tienden a agravarse en época estival, ya que el calor no es el mejor aliado para las personas que los padecen, pues las molestias típicas como la pesadez, el cansancio, los calambres, los hormigueos o la hinchazón. La explicación es que cuando estamos expuestos al sol se produce un aumento de la temperatura en las piernas, para contrarrestarlo, nuestro organismo aumenta la circulación periférica, lo que a su vez provoca una vasodilatación, y eso deriva en los síntomas ya descritos y en las antiestéticas varices. Sin embargo, si seguimos una correcta salud vascular, podemos paliar las molestias circulatorias y ganar en calidad de vida.

Las varices se producen por una alteración de las válvulas venosas que, al no cerrar bien, dificulta la circulación de retorno, lo que hace que la sangre se acumule en las venas, dilatándolas y haciéndolas visibles, siendo al principio un problema estético que puede, sino ponemos solución, llegar a provocar un problema más grave.

Hay muchos factores que pueden favorecer la debilidad venosa: una alimentación pobre en frutas, verduras y fibra; el sedentarismo; hábitos posturales que dificulten el retorno venoso, la edad, algunos efectos hormonales, la genética...

Entre los tratamientos no quirúrgicos de las varices figuran: la compresión externa con medias elásticas alrededor del tobillo y de la pierna, el ejercicio diario, dormir adecuadamente, mejor si es con los pies sobre una almohada para que estén ligeramente en alto. Y, por supuesto, no exponer las piernas al sol, usar geles de masaje frío y aplicar duchas frías a los pies.

Como tratamiento de apoyo, son de gran ayuda las plantas medicinales venotónicas que favorecen la circulación venosa y evitan que los capilares se dilaten, aumentando su resistencia y mejorando su permeabilidad.

Plantas circulatorias como la vid roja y el mirtilo que junto a sustancias antioxidantes como las vitaminas A, C y E, nos ayudan a mejorar nuestra circulación venosa.

CIRCUgreen

Complemento alimenticio formulado a base de plantas venotónicas (Vid roja y Mirtilo) y vitaminas antioxidantes (A, C y E)

Nos ayudará a mantener una correcta circulación venosa contribuyendo a disminuir las molestias típicas y a protegernos frente al estrés oxidativo.

Sólo lo encontras en:

LA VENTANA NATURAL



Ynsadiet

www.ynsadiet.com

LA VENTANA NATURAL

REALIZADA POR FARMACIA DE ESPECIALIDAD

LA VENTANA NATURAL

Alcalá, 155 - Telf.: 91 704 55 67

Alcalá, 168 - Telf.: 91 173 46 89

Guzmán el Bueno, 71 - Telf.: 91 129 35 53

Santa Engracia, 66 - Telf.: 91 446 77 69

Toledo, 34 - Telf.: 91 230 39 33

Cavanilles, 39 - Telf.: 91 221 30 99



**E**n el punto más recóndito de Islandia o en el más meridional de Sudáfrica. De Norte a Sur y de Este a Oeste, los estilos de vida que adopta el ser humano a lo largo y ancho del globo terráqueo son de lo más diversos, aunque en casi todos ellos hay un obstáculo, las enfermedades, que se manifiestan del mismo modo.

Por tanto, ¿qué une a un empresario de Madrid con un asalariado de Pekín? La respuesta es muy sencilla: el aire que respiran. Por más que algunos dirigentes como Donald Trump se empeñen en negar la evidencia, las estadísticas demuestran que la emisión de partículas contaminantes está teniendo un efecto nocivo en el clima de la

# Malos humos que deberían esfumarse

En pleno siglo XXI la **contaminación atmosférica** ya es una de las grandes amenazas para la salud mundial, sobre todo **para el sistema respiratorio**, que aún no ha logrado librarse de otro enemigo: **el tabaquismo**

POR **Francisco Quirós Soriano** (@franciscoquiros)

Tierra y, de forma directa, en la salud de sus habitantes.

## Datos concluyentes

Una amenaza global con escasa visibilidad pero efectos poco deseables. No es el guión de una película de ciencia ficción, sino la realidad planetaria en pleno siglo XXI. Según los datos que maneja Naciones Unidas, una de cada ocho muertes prematuras a nivel mundial está relacionada con la contaminación del aire. En cifras redondas: siete millones de defunciones anuales responderían a esta casuística.

Este sería quizás el efecto más devastador, pero no el único. Recientemente, un equipo de científicos norteamericanos ha logrado demostrar la incidencia que tie-

ne el aire contaminado en otra de las tareas cotidianas del ser humano, el sueño. En más de la mitad de los casos analizados en seis ciudades de Estados Unidos durante cinco años se comprobó la relación que tienen los altos

**SIETE MILLONES DE MUERTES ANUALES ESTÁN RELACIONADAS CON ESTE MAL**

niveles de dióxido de nitrógeno con los problemas a la hora del descanso nocturno. Para acabar de completar el puzzle, hay otro peligro que también acecha al aparato respiratorio y que, en algunos casos, sigue llegando por vía aérea: el tabaco. ●



## Tabaco: peligro encendido

Su consumo sigue **profundamente arraigado en la sociedad española**, aunque tiene efectos nocivos en varios aspectos de la salud, desde el **sistema cardiovascular** hasta la **estética**

Aunque la entrada en vigor de la Ley Anti-tabaco ha tenido efectos positivos, sobre todo entre la población que era considerada fumadora pasiva, el tabaquismo sigue teniendo una incidencia notable: el 30% de los adultos españoles fuman a diario.

**Afecciones del sistema respiratorio:** Esta práctica está ligada especialmente a problemas respiratorios, pudiendo desembocar en tumores broncopulmonares y de laringe.

**Una amenaza de corazón:** La cardiopatía isquémica es otra de las patologías que se asocian con el tabaquismo. Este tipo de problemas de salud afectan tres veces más a la población fumadora.

**Enemigo hasta los huesos:** Es quizás una de las consecuencias más desconocida, pero el consumo de esta sustancia también deja huella a través de enfermedades reumáticas. Por ello, el pasado 31 de mayo, Día Mundial sin Tabaco, la Sociedad Española de Reumatología lanzó una campaña con un eslogan muy elocuente: 'Por tus huesos, no fumes.'

**Cuestión de imagen:** Uno de los motivos habituales para iniciarse como fumador es el factor social. Pues bien, muy relacionado con ello estaría la estética, campo que también se ve afectado, como describe la psicóloga Gabriela Gómez: "El pelo se vuelve más fino, la piel más seca e impacta en las encías y en los dientes".



## Cielo gris, futuro oscuro

El problema del **cambio climático** no debe reducirse sólo a una cuestión ecológica, sino a los **problemas que genera** en el organismo del ser humano, fundamentalmente **respiratorios**

Las grandes ciudades están tomando cartas en el asunto, pero aún queda mucho trabajo por hacer si se quieren reducir unos niveles de contaminación que afectan de los siguientes modos a la vida cotidiana.

**El aire, fuente de vida:** Cualquier ser vivo necesita este elemento para respirar, aunque en el caso de las principales urbes ya está considerado como una de las vías que agravan problemas tales como el asma, la bronquitis, el enfisema, la neumonía y el envejecimiento prematuro de los pulmones. La Organización Mundial de la Salud advierte de la influencia que tienen las partículas contaminantes en el sistema respiratorio, a través de dos formas: inflamación de las

vías respiratorias, lo que genera una mayor mucosidad y la muerte de las células que revisten estas vías; y la mayor susceptibilidad a infecciones.

**Polución y arterias:** Dentro del cuerpo humano, parece complicado que un problema en una parte no acabe teniendo influencia en otra. Así, el sistema cardiovascular también sufre con la contaminación del aire, generando ritmos cardíacos anormales o, en casos extremos, insuficiencias coronarias.

**Una mala pesadilla:** Como se detallaba en las líneas de arriba, la polución también afecta al sueño, una función reparadora para el organismo.

