



Gentesana

**“Si he hecho alguna dieta,
ha sido para engordar”**

La actriz **Ana Fernández**, que comienza el otoño siendo la imagen de la firma de moda Aeropostale, confiesa que no hace deporte y que apuesta por una alimentación variada

CRISIS SOBERANISTA | PÁG. 4

El Gobierno activa el 155

El presidente Mariano Rajoy reclama a Carles Puigdemont que aclare si ha declarado la independencia de Cataluña • Esta demanda supone el requerimiento previo que pone en marcha la vía constitucional para la intervención de la autonomía • El Ejecutivo ha contado con el apoyo del Partido Socialista y Ciudadanos, tras negociar el inicio del debate sobre una reforma de la Carta Magna a partir de 2018 en el Congreso de los Diputados



Carles Puigdemont firmó un compromiso con la independencia el pasado martes



LA FRASE

"No quiero que Madrid crezca a costa de Cataluña"

Cristina Cifuentes

Aunque la Comunidad de Madrid está acogiendo "con los brazos abiertos" a varias empresas que han decidido salir de Cataluña ante la incertidumbre política, la presidenta regional no quiere que el auge económico tenga ese origen.

LA CIFRA

10

Festivos comunes en toda España para 2018

El calendario laboral para el próximo año depara nueve jornadas "no sustituibles" por las comunidades autónomas.

EL PERSONAJE



Un líder sin desmayos

Lejos de los apuros de Argentina o Portugal, la selección logró por la vía rápida la clasificación para el Mundial de la mano de Julen Lopetegui.

EDITA:
GENTE EN MADRID, S.L.

EDITOR:
FERNANDO IBÁÑEZ

REDACTORA JEFE:
MAMEN CRESPO

COORDINACIÓN:
LILIANA PELLICER

REDACCIÓN:
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

¿Silenciosa o silenciada?

MAMEN CRESPO COLLADA · REDACTORA JEFE

Últimamente no hago más que hacerme preguntas. Y no es de extrañar si tenemos en cuenta que lo que está ocurriendo en Cataluña no hay quien lo entienda. Pero me niego a darle más protagonismo al presidente del Gobierno catalán, Carles Puigdemont, porque quienes deben estar en el foco de todas las miradas a mi entender son los miles y miles de ciudadanos de esa región que el pasado domingo salieron a las calles de Barcelona para gritar alto y claro que existen, que están hartos de callarse y que ellos también tienen derecho a pronunciarse. Y las tomaron, vaya si lo hicieron. Y no fueron cuatro, como nos han querido hacer creer durante años, sino cerca de un millón, que estoy segura de que ya no volverán a sus casas, sino que seguirán defendiendo por donde vayan una Cataluña dentro de España sabiendo que no están solos, sino que la mayoría de españoles está con ellos o, al menos, con una solución que pase por el diálogo y por cumplir la ley. Y ni qué decir de Madrid y los madrileños, que llenaron autobuses para acompañarles el pasado domingo. En este punto quiero volver a Puigdemont para darle las gracias. Sí, las gracias. Y no por haber dado marcha atrás el martes, ya que creo que no le quedó más remedio sino quería terminar siendo detenido, sino por haber logrado que los ciudadanos se reunieran el sábado en las plazas de Colón y Cibeles, al igual que lo hicimos para ver la final de la Eurocopa de 2008 que ganamos frente a Alemania. Gracias Puigdemont por dejarnos demostrar que eso que dicen algunos de que solo nos une el fútbol no es tan cierto. Nos unen muchas más cosas y la unidad y el cariño por nuestro país son dos de ellas. Parece que se acabó el silencio. Llegó la hora de la voz.

**SÍGUEME EN LAS
REDES SOCIALES:**

@mamencrespo
@mamencrespocollada

LA FOTO DE LA SEMANA



De alegría inicial a la decepción en diferido

Miles de personas se agolpaban el pasado martes en las inmediaciones del Parlament, donde iba a comparecer Carles Puigdemont. La euforia del principio al oír el término "Estado independiente" dejó paso a cierta desolación cuando el president pidió la suspensión de sus efectos.



EL SEMÁFORO



Radicalismos que sólo hablan con los puños

El pasado 9 de octubre la Comunidad Valenciana celebraba su fiesta regional, un evento que acabó empañado por las agresiones protagonizadas por grupos de extrema derecha.



La Fiscalía afea el apoyo a Ángel Villar

El documento titulado 'Carta de apoyo a D. Ángel María Villar' y firmado por 16 presidentes territoriales es, a juicio de la Fiscalía, una vulneración de la neutralidad en un proceso electoral.



La lucha contra el cáncer, gota a gota

El jueves 19 de octubre, la Plaza de Felipe II de Madrid acogerá a una multitud de personas para formar una gota humana rosa, con el mensaje 'Si luchas contra el cáncer, nos tienes aquí'.



@gentedigital



Planes a Tu Medida.
TÚ ELIGES CUÁNDO
PAGAR MENOS
POR LA LUZ.

“Contraté el Plan Noche,
que es para los que no estamos
mucho en casa por el día.”

Roberto Terán
Cliente de Iberdrola
Plan Noche



¿Cuándo quieres ahorrar más?

900 24 24 24 | iberdrola.es

Plan Noche
Plan Elige 8 Horas
Plan Fin de Semana
Plan Verano
Plan Invierno
Plan Estable





Mariano Rajoy, en su comparecencia

El Gobierno activa el artículo 155

Mariano Rajoy reclama a Carles Puigdemont que aclare si declaró la independencia • El PSOE apoya la medida a cambio de una reforma constitucional a partir de 2018

LILIANA PELLICER
@lilianapellicer

El Gobierno respondió con una pregunta a la ambigüedad de la suspendida declaración de independencia del pasado martes en el Parlamento catalán: ¿Fue realmente una declaración de independencia? Con esta fórmula, el jefe del Ejecutivo, Mariano Rajoy, activa el ya famoso artículo 155 de la Constitución, que contempla en su desarrollo el requerimiento al presidente de la comunidad como paso previo ante cualquier acción.

“El Consejo de Ministros ha acordado requerir formalmente al Gobierno de la Generalitat para que confirme

si ha declarado la independencia de Cataluña, al margen de la deliberada confusión creada sobre su entrada en vigor”, anunció Rajoy, después de que el presidente de la Generalitat, Carles Puigdemont, sorprendiera dando un paso atrás en su carrera hacia la República de Cataluña.

El líder catalán compareció ante el Parlamento regional en lo que el sector independentista esperaba una jornada histórica, pero que acabó siendo decepcionante para las miles de personas concentradas en los alrededores del Hemiciclo. Puigdemont asumió el “mandato del pueblo” para que Cataluña se convierta en un estado independiente para después

REACCIONES

“NOS PARECE UN ERROR HISTÓRICO UNA ALIANZA A TRES ENTRE PSOE, PP Y CIUDADANOS”

IRENE MONTERO
PODEMOS

“LA REFORMA ES NECESARIA, PERO HAY QUE SABER CON QUIÉN Y PARA QUÉ”

ALBERT RIVERA
CIUDADANOS

“POR LAS AMENAZAS QUE PROFIERE MARIANO RAJOY, PINTAN BASTOS”

MARTA ROVIRA
ERC

“LA REFORMA CONSTITUCIONAL ES UNA FIESTA QUE NO VA CON NOSOTROS”

SERGI SALADIÉ
CUP



CONSECUENCIAS DE LA SUSPENSIÓN DE LA INDEPENDENCIA

Tensiones en el Gobierno catalán

La comparecencia de Carles Puigdemont en el Parlamento catalán tomó por sorpresa a parte de la ciudadanía, pero también a los socios políticos del Gobierno regional. La CUP no dudó en mostrar su disconformidad con la postura de Puigdemont e incluso anunció que anulaba su actividad parlamentaria, lo que podría interpretarse como una retirada de su apoyo. Sin embargo, más tarde matizaron que estaba por decidir.

proponer suspender los efectos de dicha declaración, con el objetivo de abrir un espacio para el diálogo.

Plazo para contestar

Ahora, la Generalitat cuenta hasta el lunes 16 para contestar y hasta el jueves 19 para rectificar si la respuesta es sí. Si esto no sucediera, el Gobierno, con la aprobación por mayoría absoluta del Senado, “podrá adoptar las medidas necesarias para obligar a aquella al cumplimiento forzoso de dichas obligaciones o para la protección del mencionado interés general”.

Rajoy, tal y como ya había anunciado, no tomó esta decisión de manera unilateral, sino que la negoció antes con el PSOE y con Ciudadanos. De hecho, tras la comparecencia de Puigdemont en el Parlament, se reunió con el

secretario general del PSOE, Pedro Sánchez, y conversó por teléfono con el de Ciudadanos, Albert Rivera, quien desde hace semanas viene demandando aplicar el 155 para convocar elecciones.

Fruto de esta negociación es el anuncio del inicio del debate para la reforma de la Constitución en el Congreso de los Diputados en 2018, propuesta por los socialistas como condición a su apoyo. “Abrimos la reforma constitucional para ver cómo Cataluña se queda en España”, explicó Pedro Sánchez, que concretó que la activación del artículo 155 no equivale a su aplicación.

Respuesta

Por su parte, el conseller de Territorio de la Generalitat, Josep Rull, contestó a Rajoy que “no es hora de hacer preguntas, sino de dar respuestas”. “Tenemos que ver en qué términos se expresa el requerimiento en el sentido de si esto es ya el artículo 155 o para iniciarlo, pero lo relevante es si Rajoy está por el diálogo o no”, dijo.

¿Episodios constantes de estreñimiento o diarrea, flatulencia, hinchazón o calambres abdominales?

La incógnita en torno a los trastornos gastrointestinales frecuentes

En muchos casos, los trastornos gastrointestinales frecuentes se asemejan a un enigma: los afectados padecen episodios recurrentes de estreñimiento o diarrea, flatulencia, hinchazón o calambres abdominales. Lo más grave es que en la mayoría de los casos se desconoce la causa, ya que el médico no puede identificarla. Detrás de estos síntomas suele esconderse el colon irritable, contra el cual existe ayuda eficaz (Kijimea Colon Irritable).

Una incógnita durante mucho tiempo

Los expertos son conscientes de que en muchos de los casos los problemas gastrointestinales recurrentes son en realidad síntomas del colon irritable. En España, hay unos 10 millones de afectados. Durante mucho tiempo, las causas del síndrome del colon irritable representaron un enigma para la ciencia. Los investigadores buscaron durante décadas las razones por las cuales ciertas personas padecían episodios de estreñimiento o diarrea, flatulencia, hinchazón o calambres abdominales sin causa aparente. Hoy en día, se sabe mucho más sobre el colon irritable.

Según los expertos el enigma se ha resuelto

Cada vez más científicos comparten la opinión de



que una barrera intestinal deteriorada puede provocar colon irritable. Estos parten del punto de que agentes patógenos y sustancias nocivas atraviesan la barrera intestinal deteriorada causando los síntomas del colon irritable. Pero lo más importante es que ya existe una ayuda eficaz: Kijimea Colon Irritable (producto sanitario de venta en farmacias, sin receta médica).

Cómo aliviar significativamente este trastorno

Durante la búsqueda de una terapia eficaz para el síndrome del colon irritable, un equipo de investigadores realizó un gran descubrimiento: la cepa de bifidobacterias presente en Kijimea Colon Irritable (*B. bifidum* MIMBb75), exclusiva en el mundo, posee la capacidad de acumularse directamen-

te sobre la pared intestinal. Kijimea Colon Irritable cubre la pared intestinal como si se tratase de una tirita adhesiva. Nuestros expertos lo llaman el "efecto tirita". Un estudio clínico realizado con afectados de colon irritable demostró que los síntomas mejoran notablemente. Además, los científicos demostraron que la calidad de vida de los afectados mejoró de forma significativa.

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)





Íñigo Méndez de Vigo

El Gobierno prorroga el Plan Prepara hasta el 30 de abril de 2018

Los beneficiados del programa recibirán un total de 425 euros al mes

GENTE

El Consejo de Ministros aprobó la pasada semana la reactivación extraordinaria del Programa de Recualificación Profesional (Plan Prepara) hasta el 30 de abril de 2018, según informó el ministro portavoz, Íñigo Méndez de Vigo, durante la rueda de prensa posterior al Consejo.

El Plan contará con una dotación de 65 millones de euros y los beneficiados recibirán un total de 425 euros al mes. Según Méndez de Vigo, la prórroga va a permitir que muchas personas que no tienen otra fuente de ingresos puedan seguir cubriendo sus necesidades básicas y continuar formándose para encontrar un puesto de trabajo.

Para quienes tengan responsabilidades familiares, la ayuda ascenderá a 450 euros. Desde su puesta en marcha, este Plan se prorroga de forma automática cada seis meses en caso de que la tasa de paro supere el 18%.

Empleo joven

La prórroga del Prepara finalmente no ha ido junto con la aprobación del plan de choque por el empleo joven, que, entre otras medidas, contempla impulsar el contrato de formación y aprendizaje para que los jóvenes puedan formarse y trabajar a la vez y que va vinculado a una ayuda de 430 euros que se suma al salario de convenio. La ministra de Empleo y Seguridad Social, Fátima Báñez, confirmó a principios de semana que el Gobierno alcanzó un acuerdo con interlocutores sociales para impulsar este plan.

GENTE CASTILLA Y LEÓN

@gentedigital

Interconexión Castilla y León presentó el viernes 6 en Sotopalacios (Burgos) las nuevas máquinas recreativas tipo B, con juegos alojados en servidor informático. Su presidente, Antonio González, explicó que esta sociedad de empresas operadoras de la Comunidad Autónoma de Castilla y León se constituyó hace tres años, con el objetivo de crear una plataforma para la puesta en marcha de las máquinas de juego bajo servidor informático. Se trataba de una reivindicación de los empresarios del sector que, por un lado, "entendían que la tributación tenía que ser variable dependiendo de lo que la máquina recaudase" y, por otro, veían necesario una adaptación tecnológica, ya que las utilizadas hasta la fecha datan del año 1985. La principal diferencia de las nuevas máquinas es que al disponer de un servidor no será necesario cambiar el mueble, ya que son los juegos los que se cambiarán por parte del operador. Además, destaca González, aportan "mayor claridad y transparencia al sector, puesto que la Administración en tiempo real está viendo lo que la máquina juega y, sobre ello, se va a tributar".

Periodo de prueba

Tras un periodo de prueba comercial, Interconexión Castilla y León prevé que las nuevas máquinas, una vez que la Junta autorice definitivamente este sistema empresarial, estén funcionando en enero del próximo año. En la actualidad, se han instalado ya 45 en bares y cafeterías de Castilla y León, cinco por provincia. El

CyL, pionera en máquinas de juego tipo B bajo servidor

Interconexión Castilla y León es la única sociedad a nivel nacional que dispone de una plataforma para la puesta en marcha de las nuevas máquinas



Antonio González, Baudilio Fernández, Luis Miguel González, Pilar Delgado y Pablo Suárez

EL SISTEMA PODRÍA EMPEZAR A FUNCIONAR A PARTIR DE ENERO DE 2018

LA PRINCIPAL DIFERENCIA ES QUE NO HABRÁ QUE CAMBIAR EL MUEBLE

Gobierno regional ha establecido un cupo mínimo de 1.536 máquinas por plataforma, de las cuales un 50% tiene que estar instalado el primer año.

El Consejo de Políticas de Juego, que es la Conferencia Sectorial en la materia, acordó la posibilidad de instalar un sistema de máquinas interconectadas a un servidor central en diciembre de 2014. Tres años después, y de la mano de Interconexión Castilla y León, la Comunidad se convierte en la primera en España que las pone en funcionamiento. El acto de presentación contó con la participación del direc-

tor de Ordenación del Territorio y Administración Local de la Junta de Castilla y León, Luis Miguel González Gago; de asociaciones empresariales de las máquinas de juego de prácticamente toda España; de representantes de la Administración Pública con competencias en materia de juego de distintas comunidades autónomas, de la Dirección General de Ordenación del Juego del Ministerio de Hacienda y Función Pública y del Servicio de Control de Juegos de Azar del Ministerio del Interior; y del inspector de Policía de la Brigada de Juego de Burgos.

Récord de olas de calor el pasado verano

La AEMET señala que cada periodo estival se registra este fenómeno más número de veces, con una mayor duración y más temperatura

GENTE

El verano de 2017 ha marcado un récord en número de olas de calor y en la temperatura máxima media más alta registrada, ya que en total se han producido cinco olas que han sumado 25 días, lo que

quiere decir que casi un mes de los tres del periodo estival estuvieron bajo el paraguas de este fenómeno, según la Agencia Estatal de Meteorología (AEMET).

La portavoz de la AEMET, Ana Casals, señaló que, por



Altas temperaturas

número de días, 2017 es el segundo año con más jornadas de ola de calor, solo superadas por los 29 de 2015.

Casals añadió que se está observando que aumentan tanto el número de olas por verano, como su duración y la temperatura máxima que se alcanza durante estos episodios. "Esto es clarísimamente cambio climático que ya nadie duda. Cada vez hay más y duran más", admitió.

En cuanto a la temperatura máxima, también 2017 ha superado todos los registros, con 41,1 grados centígrados.

El Gobierno prevé una subida del 7% del turismo

La llegada de turistas extranjeros a España crecerá en torno al 7% en el cuarto trimestre del año, tras un verano récord, según las estimaciones del Ministerio de Energía, Turismo y Agenda Digital, que subraya que este año se superarán los 80 millones de visitantes. Este incremento vendrá acompañado del aumento del 10% del gasto total asociado a los turistas.

El IPC aumenta dos décimas hasta el 1,8%

El Índice de Precios de Consumo (IPC) subió un 0,2% en septiembre respecto al mes anterior y elevó dos décimas su tasa interanual, hasta el 1,8%, según el Instituto Nacional de Estadística (INE). Este dato se debe al encarecimiento de los alimentos y bebidas no alcohólicas y a que el precio de los paquetes turísticos bajó menos que en el mismo mes de 2016.

Gente sana



Ana FERNÁNDEZ

Consejos de una actriz
para echarte un *cable*

SALUD

ÍNTIMO & PERSONAL

SUJETADORES CÓMODOS Y FEMENINOS
PARA ENFRENTARSE AL CÁNCER

DEPORTE

RADIOGRAFÍA DE UN LATIDO

RECOMENDACIONES CONTRA
LA MUERTE SÚBITA

SEXUALIDAD

PÓNTELO, PÓNSELO

REPUNTE DE LAS ETS
ENTRE LOS JÓVENES



Imagen de marca

Ana Fernández es la imagen en España de la firma americana Aeropostale, que acaba de abrir su primera tienda en Madrid. El pasado mes de septiembre se presentó ante los medios de comunicación

ANA FERNÁNDEZ

Otoño de proyectos

Es de las afortunadas que **ha podido descansar en verano** con la tranquilidad, además, de saber que a la vuelta le iban a estar esperando **varios proyectos**. Muy pronto comenzará con la promoción de la segunda temporada de **'Las chicas del cable' (Netflix)**. Además, acaba de estrenarse como **imagen de la firma estadounidense de moda, Aeropostale**, que ha aterrizado hace unas semanas en Madrid.

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

Con tanto trabajo y el tiempo veraniego es imposible que la actriz no haya entrado feliz en el recién estrenado otoño. Para afrontar todos sus proyectos, tiene que estar en forma, pero cuenta con la suerte de no tener que hacer ningún esfuerzo. Sabe que es afortunada por la genética que tiene, que le permite comer de todo. Eso sí, apuesta por una alimentación sana y variada. En su rutina de belleza lo que nunca se olvida es de desmaquillarse. Con los años ha descubierto que es fundamental para regenerar la piel.

¿Qué has hecho para recuperar tu piel y tu pelo de los efectos del verano tan rápidamente?

La verdad es que lo recupero siempre que acabo un trabajo. En verano, en esta ocasión, he tenido que tener más cuidado con el pelo, ya que tengo este 'look' platino que es más delicado. He dejado que crezca, que se sane, no





me lo he secado ni planchado. Y, con respecto al maquillaje, no he utilizado base. He dejado a la piel respirar mucho.

Supongo que la buena compañía también influye mucho en el aspecto.

Claro. Este verano tenía muchas ganas de descansar y aposté por quedarme en el sitio que más me gusta del mundo, que es mi Mijas (Málaga), donde he estado con mi familia. Vinieron conmigo mi madre, mis hermanos, mis perritos...

¿Tu familia es lo más importante en tu vida?

Sí, claro. En esta profesión conoces a mucha gente con la que tienes que convivir, a la que tienes que caer bien y con quien tienes que ser siempre correcto. Por ello, con quien más eres tú y más puedes flaquear en algún momento es con las personas que más quieres, que, en mi caso, son mi madre, mis hermanos, mis mejores amigas, mi pareja... Es muy importante no romper ese vínculo porque es donde puedes ser tú, y donde no te juzgan, porque te quieren. Cuando sales de ahí, vas a ser juzgado. Es muy importante no soltarte nunca de la gente que te quiere.

Habrás aprovechado también el verano para estar al aire libre, hacer más ejercicio y cuidar más la alimentación. ¿O es algo que haces habitualmente?

No he hecho jamás dieta y, si la he hecho, ha sido para engordar. Tengo una genética de ser delgada, aunque con eso también se sufre. En mi caso me cuesta coger uno o dos kilos. Eso sí, yo como de todo, menos albóndigas. Pescado, fruta, verdura, carne... Me gusta comer sano y bien. Debería hacer más deporte, porque tengo tendencia a tener contracturas al no estar el músculo fuerte, pero no lo hago.

Algún deporte habrá que que practiques habitualmente.

Vivo prácticamente en el campo, así es que tengo muchas opciones. Hace unos meses nos cogimos mi chico y yo una bici, pero iba ahogada. Tengo que ponerme en forma con ella. Es cierto que hasta los 15 años hice atletismo e incluso iba a competiciones. Por eso tengo las piernas muy marcadas. Tengo claro que el cuerpo tiene memoria. Además, la tripa la tengo plana y muy dura porque voy andando endureciendo el estómago. Es como si hiciera abdominales cuando voy caminando.

¿Cuál es tu rutina diaria de belleza?

He descubierto que desmaquillarse es muy im-

portante, porque mientras dormimos también regeneramos la piel. Irte a la cama maquillada no ayuda en nada. Desmaquillarse bien y con cuidado, dándote tu tiempo y con productos buenos, es importante. Es a lo que más tiempo dedico. También tengo en cuenta mi tipo de piel a la hora de elegir los productos que me aplico. No hay que caer en eso de usar cualquier tratamiento solo porque te lo hayan regalado.

Ya está aquí el otoño. ¿Qué prendas no vas a dejar escapar?

He fichado ya varias de la colección de Aeropostale. Por ejemplo, sus chaquetas de punto largas, que son finitas y tienen unos colores muy bonitos. Tampoco descarto los vaqueros, sobre todo los que tienen los rotos justos y un punto desgastado. Las sudaderas también me gustan mucho.

Te has convertido en imagen de Aeropostale, una firma americana que acaba de aterrizar en España.

Es un lujo ser imagen de esta marca neoyorquina, tan legendaria como innovadora. Me siento muy afortunada.

¿Cómo te sientes en esta faceta de imagen de marca?

Me parece un extra. Yo creo que la profesión de actriz engloba muchas cosas. Evidentemente, el tronco del árbol es hacer una serie, cine o teatro, pero ahora, con las redes sociales y la comunicación tan directa que hay, creo que las marcas se están dando cuenta de lo que inspiramos y de la conexión que tenemos con el público, que es de lo que vivimos todos. De ahí que estén apostando por nosotros para ser imagen de sus marcas. Yo, la verdad, es que estoy encantada en esta faceta.

“EN LA FAMILIA ES DONDE PUEDES SER REALMENTE TÚ, PORQUE ELLOS NO TE JUZGAN”

“NO HE HECHO JAMÁS EN MI VIDA DIETA Y, SI LA HE HECHO, HA SIDO PARA ENGORDAR”

“TENGO MUY EN CUENTA MI TIPO DE PIEL A LA HORA DE ELEGIR LOS PRODUCTOS”

“CREO QUE TENGO EL CARÍÑO DEL PÚBLICO PORQUE SOY ESPONTÁNEA Y CERCANA”

¿Qué nuevos proyectos tienes encima de la mesa?

Ahora, la promoción, que empezaremos en breve, de la segunda temporada de ‘Las Chicas del cable’, que se estrenará en Navidad. Y luego en diciembre empezaremos el rodaje de la tercera. Estamos muy contentas porque el recibimiento mundial ha sido maravilloso. Tengo muchas ganas de que se emita la segunda temporada, porque es cuando todo empieza a coger forma.

¿Dónde está la clave de este éxito que has conseguido en tan poco tiempo?

Creo que, aparte de que tiene que haber una constancia, ahora mismo con las redes también cuenta mucho la imagen que proyecto. Es un juego entre el personaje de Ana Fernández y el de Anita, que sería yo para mi gente. Es una mezcla de esas dos cosas y a veces conectas y otras no. Yo, por mi manera de ser, porque soy espontánea, por la cercanía que he creado con el público, he logrado el cariño de la gente. Y para ciertas marcas no doy el perfil, pero para otras sí. Eso es bonito porque así todos los actores tenemos nuestro lugar. ●

Una prevención de todo corazón

Varios expertos en la materia alertan de que esta **es la mejor herramienta** a la hora de abordar el problema de **la muerte súbita**, una patología desconocida que, según los últimos estudios, afecta a unas 30.000 personas en toda España

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

El mensaje de lo importante que es llevar una vida saludable, fundamentada en una alimentación equilibrada y una rutina de ejercicios, va calando cada vez más entre la población. Sin embargo, esta moda creciente de disciplinas como el 'running' también deja una cara negativa: los problemas derivados del aparato cardiorrespiratorio y, más concretamente, la muerte súbita.

Ese fue el tema central de la II edición del Congreso Nacional de la Muerte Súbita, celebrado en el espacio CaixaForum de Madrid, una jornada que se llevó a cabo el pasado 6 de octubre y que contó con presencias ilustres, como la del exseleccionador de fútbol Vicente del Bosque.

La clave

El entrenador salmantino fue una de las figuras de este congreso, cuya meta no es otra que concienciar a los profesionales del deporte sobre un problema que afecta a unas

Un sentido homenaje hacia Carme Chacón

Un caso que desgraciadamente ha ayudado a hacer más visible esta patología fue el de Carme Chacón. La política sufría una cardiopatía congénita que acabó teniendo un fatal desenlace sin previo aviso. Además, se da la circunstancia de que la propia Chacón fue una de las invitadas especiales en la primera edición de este congreso, celebrado en 2016 en Valencia, por lo que fue homenajeada en el evento de hace escasos días.

30.000 personas en España. Con este dato en la mano, la pregunta que surge es clara: ¿qué medidas se pueden tomar para evitar casos como éste? Sin duda, hay una palabra que lo resume a la perfección: prevención. En este sentido, el propio Del Bosque destacó que los casos de muerte súbita que se han dado en el mundo del fútbol, al ser un deporte tan mediático, han servido para concienciar sobre "la necesidad vital de las buenas prácticas".

El testigo a la hora de poner el acento en la prevención fue tomado por otra de las ponentes, la doctora Pilar García González, cardióloga de la Unidad de Imagen Cardiovascular de Eresa (perteneciente al Grupo Ascires), quien puso de relieve pruebas de imagen como la resonancia magnética, la ecocardiografía o el denominado Angiotac, clave para "identificar patologías que pueden desencadenar la muerte súbita en deportistas. Gracias a estas herramientas, es posible prevenir esta cardiopatía para un alto porcentaje de perso-



La prueba de esfuerzo, un método fiable en la prevención

EL 60% DE LOS 'RUNNERS' SUFREN PROBLEMAS DE SALUD

nas que se dedican a la práctica deportiva", explicó.

Por tanto, se trata de una serie de consejos que no sólo atañen a los deportistas de élite, sino también a los aficionados. De hecho, es habitual la recomendación entre los 'runners' que se van a enfrentar a grandes distancias de efectuar una prueba de es-

fuerzo en la que un especialista realice un chequeo que ayude a diagnosticar posibles problemas y, por qué no, para conocer un poco mejor los límites del cuerpo. Por si esto no fuera suficiente aviso, un dato: seis de cada diez corredores españoles sufre problemas de salud, incluidas muertes súbitas. ●

La concienciación, una asignatura desde la base

Vicente del Bosque incide en que los padres **deben 'invertir' en la salud de sus hijos** haciéndose exámenes médicos

Esta II edición del Congreso Nacional contra la Muerte Súbita impulsado por Fundación QUAES junto a la Asociación Española contra la Muerte Súbita (AEMS), reunió a una quincena de expertos en cardiología, especialis-

tas en medicina deportiva y entrenadores de élite.

Uno de estos ilustres invitados, Vicente del Bosque, hizo el siguiente análisis sobre este asunto: "Hay dos figuras clave en estos casos ya desde el fútbol base: los entrenadores,



Un momento del congreso celebrado en CaixaForum

que deben estar preparados para, en un momento dado, aplicar maniobras o manipular un desfibrilador, y los propios padres". A su juicio, estos últimos deben "invertir en la salud de los hijos, para que practiquen deporte con la máxima seguridad. Por ello, es muy importante que realicen un examen médico exhaustivo".

Más argumentos

También muy ligado al mundo del deporte en general y a la medicina en particular, Juan Antonio

Corbalán, exjugador de baloncesto y experto en ciencias de la actividad física, aprovechó su intervención para manifestar que "existen dos elementos clave a la hora de luchar contra la muerte súbita: primero, identificar población de riesgo; segundo, que cualquier persona que haga deporte, aunque sea de manera lúdica, se someta a un reconocimiento previo por parte de especialistas". "Tener desfibriladores repartidos en lugares donde todos nos movemos, puede salvar vidas", finalizó.





Dos modelos de sujetadores de Selmark diseñados para pacientes de cáncer de mama

Mucho más que una prenda

Las pacientes de **cáncer de mama** cuentan con **sujetadores** que atienden sus **necesidades morfológicas y médicas** sin dejar de lado su **feminidad**

POR **Liliana Pellicer** (@lilianapellicer)

Sales del hospital y tienes que vestirme todos los días". Así resume una enferma de cáncer de mama el problema que supone enfrentarse al armario tras una mastectomía o una cirugía. La cicatriz, la piel, la forma del pecho e incluso la axila condicionan el tipo de ropa interior con el que estas mujeres se sienten más cómodas. Por ello, marcas como Selmark o Carrefour han decidido diseñar prendas que,

Besos rosas para visibilizar el cáncer de mama

Más de 300 tiendas Equivalenza se visten de rosa para dar visibilidad a la lucha contra el cáncer de mama, contribuyendo con el Lip balm Special Edition: por cada unidad vendida, la marca donará 0,50 céntimos a la lucha contra esta enfermedad. Este bálsamo labial tiene como objetivo contribuir a la investigación y apoyar a las afectadas. Además, promueve la acción "besos solidarios color de rosa" (#EquivalenzaGoesPink).



atendiendo a criterios médicos, cubren sus necesidades sin dar la espalda a su feminidad.

Necesidades distintas

Cada momento del tratamiento requiere un sujetador con unas características diferentes. Cuando se está recibiendo radio y quimioterapia, la piel está muy sensible y son necesarios materiales especiales hipoalergénicos y sin costuras. "Hace falta un algodón con una gran resistencia, libre de elementos rígidos y adornos", explica Diego Piñeiro, responsable de ingeniería de Selmark, que presentó su producto el martes, realizado en colaboración con el Grupo Español de Pacientes con Cáncer (GEPAC).

Tras la operación, será necesario que cuenten con bolsillo para las prótesis externas de silicona, apertura por delante para no forzar los puntos y un anclaje ancho bajo el pecho. Además, para prevenir el linfedema, María Narváez, fisioterapeuta de la Asociación Española contra el Cáncer (AECC), propuso tirantes anchos y acolchados, así como una región ancha bajo la axila, en la presentación de la prenda de Carrefour.

En general, los sujetadores deben cubrir el escote para dar seguridad, pero sin olvidar la feminidad. "Estas cirugías pueden afectar la autoestima y las relaciones sociales y de pareja", indica Miguel Rojas, psicooncólogo de GEPAC. ●

Después de las vacaciones...

HEPAgreen

confort hepático



Ha llegado el momento de retomar nuestro día a día, de **volver a la normalidad pero hemos de hacerlo de la forma más enérgica y positiva posible**. Nuestro ritmo de vida no permite recesos.

Pero en ocasiones volvemos más cansados de lo que nos fuimos de vacaciones y es que los **excesos pasan factura** al final del periodo vacacional.

Desde Laboratorios **Ynsadiet**, y su marca exclusiva **Phytogreen** para **La Ventana Natural**, te recomendamos para afrontar la vuelta y el cambio de estación una buena **detoxificación y depuración, para dedicar un especial cuidado a nuestro hígado**.

El hígado actúa como filtro por excelencia de lo que ingerimos, y con los excesos se acumulan toxinas que, en ocasiones, provocan que nos encontremos más cansados haciéndonos más cuesta arriba el día a día.

Hepagreen es un producto a base de **Rábano negro, Alcachofa y Colina** que nos ayuda a limpiar

nuestro hígado, a detoxificarlo, a mejorar su rendimiento y a evitar su saturación contribuyendo al bienestar general.

Además su contenido en Alcachofa facilita la producción de enzimas digestivas que facilitan las digestiones y la Colina contribuye a un correcto metabolismo lipídico.

Ingredientes que hacen a este producto ser un referente en el mercado tanto por su formulación como por la calidad de sus materias primas.

Feliz regreso a la normalidad con Hepagreen



Un producto de:



Encuentra tu tienda más cercana:
www.laventananatural.com



Los jóvenes bajan la guardia con las ETS

La Federación Española de Sociedades de Sexología alerta de la falta de preocupación de las nuevas generaciones ante la posibilidad de contraer una enfermedad de transmisión sexual, razón por la que ha lanzado una campaña

POR **Jaime Domínguez** (@JaimDominguez)

Los jóvenes se sienten invencibles. No siempre utilizan preservativos en sus relaciones, y cuando lo hacen, muchas veces, es de forma incorrecta. En general, están más preocupados por los embarazos no deseados que por los contagios y el miedo a contraer una Enfermedad de Transmisión Sexual (ETS) es prácticamente nulo. Estas son algunas de las inquietantes conclusiones a las que llega la Federación Española de Sociedades de Sexología (FESS), que alerta

El 'chem-sex' una peligrosa práctica sexual

Una de las cuestiones que más preocupa a los expertos en ETS es la proliferación del 'chem-sex', una práctica sexual en la que las drogas de diseño son protagonistas. Bajo la influencia de estas sustancias, la percepción del riesgo es mucho menor entre los jóvenes, lo que hace que no se protejan.

de que la transmisión de las ETS ha aumentado en los últimos años en determinados grupos de edad.

Por franjas de edad

En concreto, los estudios especializados indican que los jóvenes de entre 15 y 24 años son los que abarcan mayor porcentaje de este incremento y, a su vez, son los menos conscientes de los perjuicios y de las consecuencias que puede suponer el hecho de contraer el VIH u otras enfermedades más comunes, como la gonorrea, la sífilis, la

Hepatitis A, B y C, el herpes genital o las infecciones por papiloma. "Nos encontramos ante una situación de riesgo, en la cual la sociedad ha perdido el miedo a contraer una ETS", señalan los responsables de la FESS.

Los datos hablan por sí mismos. Uno de cada cuatro jóvenes de entre 15 y 24 años podría padecer una ETS antes de acabar el Bachillerato. En lo que respecta a personas de 25 a 34 años, 2 de cada 5 de se verán afectadas por este tipo de enfermedades. Y lo que es aún más grave, según las cifras que maneja el Ministerio de Sanidad, en 2015 se notificaron 3.428 nuevos contagios de VIH, lo que supone uno cada hora. A pesar de que la mayoría de ellos se producen en adultos de 30 a 39 años, el 11% de los casos se dan en la franja entre 15 y 24 años.

Sin miedo

La directora de la FESS, Francisca Molero, destaca la importancia de la comunicación, porque "los jóvenes ya no tienen miedo. No piensan que puedan contraer una enfermedad de transmisión sexual, lo ven como una situación ajena y, como consecuencia, llevan a cabo conductas de riesgo al practicar

25%

De 15 a 24 años
Sufrirán una enfermedad de transmisión sexual antes de acabar Bachillerato

40%

De 25 a 34 años
Tienen una ETS, a pesar de que algunos de ellos aún no lo han detectado

11%

De contagios de VIH
Pertencientes al año 2015 se dieron entre jóvenes de 15 a 24 años

33%

De las personas
Que no usan preservativo utilizan la excusa de que "fue algo inesperado"

sexo sin preservativos. Nuestro objetivo es que aprendan a disfrutar de una sexualidad mucho más sana y placentera, y para eso deben saber que el preservativo es el único método anticonceptivo para evitar el contagio de ETS".

Por este motivo, la organización, en colaboración con la empresa Durex, ha lanzado la campaña de concienciación 'Hazlo con la gorra', que se acerca al público más joven a través de las redes sociales, canales con los cuales están más familiarizados y en los que comparten sus historias. La iniciativa invita a los usuarios a realizar un vídeo poniéndose una gorra o lanzándola entre amigos o pareja y, posteriormente, compartirlo en redes sociales con el hashtag #hazloconlagorra, además de retar a sus amigos.

Un condón por vídeo

Por cada vídeo subido "haciéndolo con la gorra", Durex donará un preservativo a la FESS para distribuirlos entre asociaciones que lo requieran y así fomentar su uso entre los adolescentes. "Para conectar con los jóvenes es imprescindible hacerlo en su lenguaje", señala Alexandra Jiménez, marketing manager de Durex. ●



MURPROTEC®

Diagnóstico / Tratamiento / Solución

Nuestro objetivo,
tu tranquilidad

Acaba con las humedades
de forma definitiva



CONDENSACIÓN



CAPILARIDAD



FILTRACIONES

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

900 30 11 30

www.murprotec.es



GARANTIZADO
PLAZOS DE EJECUCIÓN

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

Antonio Hernández
Presentador TV y constructor



Empresa líder del sector
con certificación
ISO 9001

¿Vives o sobrevives
a las **HUMEDADES?**



MURPROTEC
colabora con
Cáritas

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

HORÓSCOPO | LA PREDICCIÓN DE LA SEMANA

**ARIES**

21 MARZO — 20 ABRIL

Acción: En tus iniciativas. **Sentimientos:** Deberás tener mucha paciencia y tranquilidad. **Suerte:** Con la pareja y con los amigos íntimos. **Salud:** No te aceleres.

**TAURO**

21 ABRIL — 21 MAYO

Acción: Ante tus intuiciones. **Sentimientos:** Piensa bien antes de hablar. **Suerte:** En tus momentos de disfrute de cada día. **Salud:** Evita problemas.

**GÉMINIS**

22 MAYO — 21 JUNIO

Acción: Momentos de nuevas metas. **Sentimientos:** Lo más importante es el consenso. **Suerte:** En tus romances. **Salud:** Tocando fondo resolverás dudas.

**CÁNCER**

22 JUNIO — 22 JULIO

Acción: En tu trabajo y en metas profesionales. **Sentimientos:** Evita dominar en todo. **Suerte:** Con la familia. **Salud:** Respeta el espacio de los demás y el tuyo.

**LEO**

23 JULIO — 22 AGOSTO

Acción: Importancia de nuevos conocimientos. **Sentimientos:** Equilibrio emocional. **Suerte:** En encuentros con amigos. **Salud:** Evita la duda y el miedo.

**VIRGO**

23 AGOSTO — 22 SEPTIEMBRE

Acción: En tus inversiones. **Sentimientos:** Evita indecisiones. **Suerte:** En la economía. **Salud:** Controla tu temperamento.

**LIBRA**

23 SEPTIEMBRE — 22 OCTUBRE

Acción: Con asuntos de pareja. **Sentimientos:** El equilibrio es la clave. **Suerte:** Ocupas el centro de todos. **Salud:** El descanso y la paz son primordiales.

**ESCORPIO**

23 OCTUBRE — 22 NOVIEMBRE

Acción: Disfruta de los pequeños actos de cada día. **Sentimientos:** Temporada más tranquila. **Suerte:** Guíate por tu intuición. **Salud:** La clave es la confianza.

**SAGITARIO**

23 NOVIEMBRE — 21 DICIEMBRE

Acción: Disfruta de la vida y de sus maravillas. **Sentimientos:** Si confías, el horizonte cambiará. **Suerte:** En tus metas. **Salud:** Acepta a los demás.

**CAPRICORNIO**

22 DICIEMBRE — 20 ENERO

Acción: Con la familia y tu hogar. **Sentimientos:** No soluciones las cosas con enfados. **Suerte:** En asuntos profesionales. **Salud:** Controla tu temperamento.

**ACUARIO**

21 ENERO — 19 FEBRERO

Acción: En tus pequeños paseos. **Sentimientos:** No entres al trapo. **Suerte:** Si sabes usar tu sabiduría interior. **Salud:** Para sentirte mejor, coopera.

**PISCIS**

20 FEBRERO — 20 MARZO

Acción: En asuntos financieros. **Sentimientos:** La clave es la moderación. **Suerte:** En el poder de tu valoración. **Salud:** Evita exigir lo que no cumples.

SUDOKUS

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

INSTRUCCIONES

CÓMO JUGAR AL SUDOKU

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.

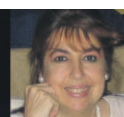
SOLUCIÓN:

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

www.astral.com.es

ESPACIO PATROCINADO POR:

Victoria Vélez 625 666 045
Bióloga - Naturópata (Col. 4331)



Gente

tu periódico gratuito



funciona

- Reparto gratuito y masivo en tu ciudad
- Tarifas publicitarias económicas para empresas y particulares
- Desde 1998 en vuestros hogares

PONTE EN CONTACTO CON NOSOTROS:

Valladolid 983 37 60 15 Palencia 979 70 62 90 Segovia 625 42 41 02 Ávila 625 42 41 03 distribucion@grupogente.es

A Coruña, Alicante, Avilés, Badajoz, Bilbao, Gijón, Málaga, Murcia, Oviedo, Pamplona, Sevilla, Toledo, Valencia, Vigo, Vitoria-Gasteiz, Zaragoza
628 651 875 comercial@grupogente.es

TABURETE

“Veía mi vida por mundiales ¡y anda que no ha cambiado desde el último!”

Willy y Antón, integrantes del grupo madrileño Taburete, están de gira conjunta con Hombres G, que acabará en el Wizink Center, con todo agotado, el 28 de diciembre
 ● Con dos discos en el mercado, el tercero verá la luz en 2018

POR ALBERTO ESCRIBANO (@albertoescr) | FOTO DE INMA ESPLIGUERO

El sueño de Taburete, según contaron a GENTE hace poco menos de un año, era llenar algún día el Palacio de los Deportes de Madrid (ahora Wizink Center). Un sueño que se les ha quedado pequeño, y es que probablemente nunca imaginarían que no es que lo hicieran una vez, sino que ya van a por la segunda.

Aquellos afortunados en comprar alguna de las entradas, ya agotadas, para el 28 de diciembre, donde Willy Bárcenas y Antón Carreño se subirán al escenario junto a los míticos Hombres G, presenciarán un espectáculo en el que “es muy difícil pasárselo mal”, admiten.

Un referente como grupo
 Preguntados sobre cómo ha sido el trabajo para la gira conjunta que les está llevando por las principales ciudades españolas, reconocen que la “inmensa ilusión” de ambas partes les está ayudando muchísimo. “Estas semanas nos estamos dando cuenta de que después de 30

años, ellos se siguen dejando el alma en todo lo que hacen”, añaden, al tiempo que reconocen que, si alguien sale ganando con este proyecto, además del público, es Taburete: “Tenemos dos discos, tres años de vida... y de ellos lo único que podemos hacer es aprender”.

Independientes
 Con su propio sello discográfico (Voltereta Records), Taburete sigue resistiéndose a firmar con alguna de las grandes compañías y se mantiene en sus principios, con los que han conseguido llegar hasta aquí. “Siguen siendo simpáticos con nosotros, por si algún día cambiamos de opinión, pero de momento no tienen esperanzas porque saben que no lo vamos a hacer”, afirman. Y es que ahora ya piensan, incluso, en ampliar su faceta empresarial con nuevos grupos bajo su propio sello: “Queremos incluso fichar a alguna banda o cantante”.

Sobre el concierto, que ya han llevado por ciudades como Sevilla, Valencia o Barcelona, y con el que ya han colgado el ‘no hay billetes’ para el jueves 28 de diciembre en Madrid, adelantan que se divide en tres bloques, donde cada una de las bandas canta por separado canciones de ambos, para acabar con la “traca final” de todos sobre el escenario. No faltarán las canciones más exitosas de ambos



CON HOMBRES G LLENARÁN EL WIZINK CENTER POR SEGUNDA OCASIÓN

“LA TRACA FINAL, CON TODOS EN EL ESCENARIO, ES ESPECTACULAR”



En plena gira por España: Antes de partir hacia Sevilla, donde llenaron el Auditorio Rocío Jurado, Taburete hizo una parada en Madrid para atender a GENTE. “Estamos mal acostumbrados, porque cada cosa que hacemos funciona. Aún no hemos sufrido la parte mala de esto”, contaron.

“EN EL PRIMER DISCO INVERTIMOS 1.000 EUROS Y EN EL SEGUNDO 5.000”

“NUESTRO TERCER TRABAJO SERÁ EL MEJOR DE TODOS HASTA AHORA”

grupos, como tampoco, nos aseguran, ‘El toro enamorado de la luna’, cuya versión de Taburete es uno de los momentos de más éxtasis entre el público en cada uno de sus conciertos. “Es un tema con el que nos sentimos identificados y nuestros fans también”, afirman.

Próximo disco

También hablamos sobre su próximo trabajo, que sería ya el tercero de su incipiente y exitosa carrera. “Va a ser el mejor disco de Taburete, hay una evolución en la letras,

que son más universales, aunque melódicamente sigue igual, ya que es lo que yo busco”, señala. Un disco en el que, a diferencia de los dos anteriores, contarán con los mejores medios materiales y más financiación. “En el primero invertimos 1.000 euros y en el segundo, nominado a mejor álbum por los 40 Principales, 5.000”, afirman.

Acabamos echando la vista atrás y... “parece increíble que haya pasado tan poco tiempo. Yo veía mi vida por mundiales, ¡y anda que no ha cambiado!”, finaliza.

