

Gente

AÑO 12, NÚMERO 469
13 - 20 OCTUBRE 2017

madrid

MADRID ESTE: PUENTE DE VALLEGAS | VILLA DE VALLEGAS | MORATALAZ | VICÁLVARO | SAN BLAS | CIUDAD

Gentesana

“Nunca he tenido que hacer dieta”

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



COMPRO ORO
VENTA RECUPERABLE



SUPER EFECTIVO
www.superefectivo.com

C/ Alcalá, 388
T. 91 408 72 67

COMPRO ORO • VENTA RECUPERABLE • PRÉSTAMOS PERSONALES

ECONOMÍA | PÁG. 4

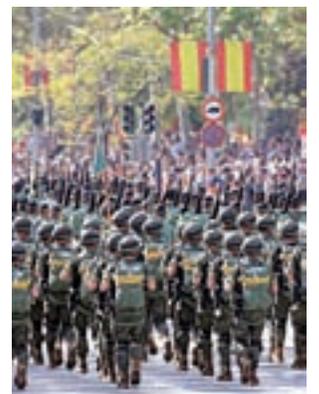
Deducciones fiscales para las familias y los jóvenes inquilinos

El Gobierno regional y Ciudadanos regociarán rebajas en el IRPF que afectarán a un total de 100.000 madrileños ● Las dos partes pretenden enviar los presupuestos de 2018 a la Asamblea antes del 31 de octubre

FIESTA NACIONAL | PÁG. 6

Madrid celebra un 12-0 marcado por Cataluña

Miles de ciudadanos acudieron al desfile de las Fuerzas Armadas en el centro de la capital



LUCA JIMÉNEZ / GENTE

URBANISMO | PÁG. 8

Ocho ideas para cuatro plazas

Los vecinos podrán elegir hasta el 22 de octubre qué proyecto municipal de remodelación quieren que se haga realidad

● Las obras en las plazas Cívica de San Blas, del Encuentro (Moratalaz), de los Misterios (Ciudad Lineal) y Puerto Canfranc (Puente de Vallecas) comenzarán en 2019



DEPORTES | PÁG. 10

Primer plato fuerte en Liga en el Wanda

El moderno estadio rojiblanco acoge el partido más destacado de la jornada tras el parón por selecciones ● Simeone nunca ha ganado en Liga como local al conjunto azulgrana



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

0,4%

Septiembre, un mal trago para los bolsillos

El Índice de Precios al Consumo (IPC) subió en la región en el noveno mes por el encarecimiento de alimentos y bebidas no alcohólicas. También subió el sector del calzado.

EL LUGAR



El Palace, como el buen vino

Una de las iniciativas de The Westin Palace Madrid con motivo de su 105 aniversario ha sido ofrecer estancias a un precio equivalente a 7,5 pesetas.

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

¿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



Valdebebas, patriotismo en tamaño XXL

731 metros cuadrados. Ese es el tamaño de la bandera que ondea en la fachada de un edificio de Valdebebas, cuyo promotor, el empresario madrileño César Cort, asegura que es la "más grande de España". Su objetivo no es lograr ningún récord, sino "hacer un llamamiento a la cordura".

EL SEMÁFORO



Sin sillón presidencial, con bastón de mando

El alcalde de Brunete, Borja Gutiérrez, renuncia de forma temporal a la presidencia del PP en el municipio, aunque no dimite como edil, tras ser citado como investigado en la trama Púnica.



Enzarzamiento del alcalde de Moralzarzal

El regidor Juan Carlos Rodríguez, de Vecinos por Moralzarzal Participa, es investigado por un presunto delito de desobediencia. Asegura que no se ha negado a cumplir una sentencia.



Cada gota suma en la lucha contra el cáncer

El jueves 19 de octubre a las 11 horas, la Plaza de Felipe II 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



Deducciones fiscales para las familias y los jóvenes inquilinos

El Gobierno regional y Ciudadanos ya negocian los presupuestos del año que viene, que incluirán estas bonificaciones • No se rebajará el tramo autonómico del IRPF, a pesar de que era una de las condiciones de la formación naranja

JAIME DOMÍNGUEZ / E. P.
@JaimDominguez

Las familias que hayan tenido, adoptado o acogido un hijo a lo largo de este año 2017 y los jóvenes que vivan de alquiler serán los grandes beneficiados a la hora de hacer la próxima declaración de la renta. A estos dos colectivos irán destinadas las deducciones fiscales que la Comunidad de Madrid realizará el año que viene, según anunciaron esta semana tanto la presidenta regional, Cristina Cifuentes, como el portavoz de Ciudadanos en la Asamblea, Ignacio Aguado.

La aplicación de estas medidas es una de las condiciones impuestas por la formación naranja para negociar con el Partido Popular su apoyo a los Presupuestos Generales de 2018.

En el programa del PP

La primera en adelantar estos incentivos fue Cifuentes tras la reunión del Consejo de Gobierno del martes, aunque no quiso detallar en qué consistiría. Sí que entró en materia unas horas más tarde Aguado, que reveló los colectivos a los que aplicarían y calculó que beneficiarían a un total de 100.000 madrileños. El líder de Ciudadanos no desgranó



Cifuentes y Garrido, durante el Consejo de Gobierno

PRESUPUESTOS

Antes del 31 de octubre

La intención del Gobierno regional y de Ciudadanos es finalizar la negociación de los presupuestos de 2018 antes del próximo 31 de octubre, fecha en la que las cuentas se deberían enviar a la Asamblea para su debate. Ambas partes comenzarán en breve las reuniones para perfilar el documento que se votará en la sede parlamentaria madrileña.

el contenido de las medidas, ya que faltan "flecos por hilar". Sin embargo, repasando el programa electoral con el que Cifuentes se presentó a las elecciones autonómicas de 2015 se pueden encontrar propuestas que iban en este sentido y que podrían servir de base en la negociación.

En lo que se refiere al aumento de las familias, el texto

recoge una deducción para las familias que tengan, adopten o acojan a un niño que sería de 800 euros en el caso del primer hijo, de 850 para el segundo, de 1.000 para el tercero y de 1.500 para el cuarto y los sucesivos.

En cuanto al alquiler, el programa del PP recoge una bonificación del 30% de la cantidad anual abonada con un límite de 1.000 euros, así como ampliar de 35 a 40 años la edad de los beneficiarios de estas ayudas.

Marcha atrás de C's

Estas deducciones son la contraprestación que los populares realizarían a los naranjas a cambio de renunciar a su primera petición, que consistía en rebajar el tramo autonómico del Impuesto sobre la Renta de las Personas

CIUDADANOS
ESTIMA QUE SE
BENEFICIARÁN
UNOS 100.000
MADRILEÑOS

LOS DOS
PARTIDOS AÚN
TIENEN QUE
PERFILAR
LAS MEDIDAS

Físicas (IRPF), una medida que habría beneficiado a todos los madrileños. A pesar de que Aguado había planteado esta premisa como condición indispensable, la presidenta se negó desde el principio, alegando que no sería "responsable" hacerlo antes de que el Gobierno regional anuncie sus propias deducciones en el IRPF.

Madrid activa el escenario 2 del protocolo antipolución

GENTE

El Ayuntamiento de Madrid activa este viernes día 13 el escenario 2 del protocolo anti-contaminación, que implica la prohibición de aparcar en las plazas del Servicio de Estacionamiento Regulado (SER) a los no residentes. Junto a esta medida se mantiene la limitación a 70 km/h como velocidad máxima en la M-30 y en los accesos dentro de la M-40, en ambos sentidos.

La activación del escenario 2 se pondrá en marcha desde las 6 horas. El Ayuntamiento de Madrid recomienda el uso del transporte público y, para aquellas personas que necesiten desplazarse en coche privado, el uso compartido de dichos vehículos.

Durante todo el día, las aplicaciones y los parquímetros informarán en sus pantallas de la prohibición de aparcar en la zona SER y no se expendrán tiques.

Información

Antes de las 12 horas de este viernes día 13 se comunicará a la ciudadanía las medidas a adoptar y que deberán aplicarse el sábado, en el caso de que la previsión meteorológica desfavorable se mantenga y los niveles de contaminación continúen altos.

Los madrileños estarán informados de las restricciones al tráfico y aparcamiento a través de la web municipal Madrid.es, de paneles informativos de la Dirección General de Tráfico, del sistema de Alertas de Salud Ambiental y de las redes sociales.

A debate las fotografías como prueba de las multas del SER

Una consultora afirma que las imágenes de las PDA no son válidas • El Ayuntamiento de Madrid dice que son "pruebas adicionales"

PAZ OLIVARES

Las fotografías con las PDA del Servicio de Estacionamiento Regulado (SER) no tendrían validez como pruebas según la normativa en vigor, según ha afirmado la consultora Pyramid Consulting. Y

es que los controladores del SER de Madrid están probando unos dispositivos con los que aportarían indicios a sus denuncias. Así, tienen nuevas PDA con las que pueden fotografiar a los vehículos sancionados para obtener las

pruebas necesarias. Este sistema todavía está en fase de ensayos, pero en cuanto esté listo, los controladores tendrán que empezar a incluir tres fotografías en cada expediente.

La consultora ha comunicado que las imágenes no serían válidas en virtud del artículo 83.2 de la Ley de Seguridad Vial, que dice que "los instrumentos, aparatos o me-

dios y sistemas de medida que sean utilizados para la formulación de denuncias por infracciones a la normativa de tráfico, seguridad vial y circulación de vehículos a motor estarán sometidos a control metrológico en los términos establecidos por la normativa de metrología".

"Pruebas adicionales"

El Ayuntamiento de Madrid explica que las fotos son solo "probatorios adicionales" en el marco de un procedimiento sancionador cumpliendo requisitos que marca la Ley.



Parquímetro de una calle de Madrid GENTE

¿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)





Desfile mitar del 12-O en Madrid

El conflicto con Cataluña marca el desfile militar de Madrid del 12 de octubre

Miles de madrileños salieron a las calles para homenajear a las Fuerzas Armadas

REDACCIÓN

Con un ojo puesto en Madrid y el otro en Cataluña, miles de madrileños y de personas llegadas desde diferentes puntos del país se congregaron este jueves 12 de octubre en el centro de la capital para celebrar el Día de la Hispanidad. Ataviados con banderas de España, los asistentes presenciaron el desfile protagonizado por casi 4.000 integrantes del Ejército y, por primera vez, por miembros de la Policía Nacional. Algunos de ellos señalaron que habían salido a la calle para apoyar a "todos los catalanes que se sienten en españoles". Al margen de los militares caídos en acto de servicio, fue homenajeado el vecino de Las Ro-

zas Ignacio Echevarría, que murió asesinado en el atentado yihadista cometido el pasado mes de junio en Londres.

Felipe VI y la Reina Letizia presidieron el acto, acompañados por sus hijas, por el presidente del Gobierno, Mariano Rajoy, la ministra de Defensa, María Dolores de Cospedal, de la presidenta de la Comunidad de Madrid, Cristina Cifuentes, y de la alcaldesa de la capital, Manuela Carmena. Cifuentes señaló a su llegada que era una celebración para "sentirse orgulloso de ser españoles" y para reivindicar "bandera, patria y unidad".

Accidente mortal

Por otra parte, el piloto de uno de los Eurofighter que participó en el desfile falleció al estrellarse su avión cuando regresaba a la base de Los Llanos (Albacete).

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.

Medio millón para proyectos de inserción

La Obra Social 'la Caixa' concede ayudas a 24 proyectos que tratan de mejorar la accesibilidad laboral de colectivos desfavorecidos en Madrid

REDACCIÓN

La Obra Social 'la Caixa' ha concedido ayudas por valor de 567.200 euros a 24 proyectos de inserción sociolaboral en la Comunidad de Madrid destinados a promover la plena integración de personas

con discapacidad o en situación de vulnerabilidad social.

Esta convocatoria se centra en dos grandes ejes de actuación: la promoción de itinerarios personalizados de acompañamiento a las personas durante el proceso de in-



Una de las beneficiarias

serción y de adaptación al puesto de trabajo y la mejora de la empleabilidad.

Reconocimiento

El presidente de la Fundación Bancaria 'la Caixa', Isidro Fainé, expresó su agradecimiento a todas las entidades que han participado en esta convocatoria. "El apoyo y la contribución de las personas que trabajan a diario en las entidades sociales y las ONG es el más importante de los capitales y su trabajo les hacen absolutamente imprescindibles", señaló Fainé.

Descenso del 38% de los casos de acoso escolar

Se ha pasado de 179 a 111 episodios desde la puesta en marcha del plan de la Comunidad

C. A.

Los casos de acoso escolar han bajado un 38% en las aulas de los centros escolares la región, pasando de 179 a 111, desde la puesta en marcha del Plan de prevención de la

Comunidad de Madrid, en enero de 2016. Así lo aseguró esta semana la presidenta regional, Cristina Cifuentes, tras visitar el colegio Patriarca Obispo Eijo y Garay, uno de los centros pioneros en aplicar esta serie de iniciativas.

La Educación Secundaria Obligatoria (ESO) es la etapa en la que más casos se produjeron, con un total de 79 episodios.

La zona del bulvar de Peña Gorbea



Vallecas solicita la creación de una zona de protección acústica

El concejal Francisco Pérez quiere preservar del ruido el Casco Viejo ● El área afectada sería la comprendida entre la avenida de la Albufera, el bulvar de Peña Gorbea y Monte Igueldo ● En la actualidad, se están realizando informes

MEDIO AMBIENTE

MIGUEL HERNÁNDEZ
@miguelher73

“Queremos que en la apertura de locales haya un mayor control tanto en la adjudicación de licencias como en los niveles acústicos, con un límite de decibelios que no se pueda superar en los diferentes casos”. Con estas palabras el concejal de Puente y Villa de Vallecas, Francisco Pérez, justifica la petición que va a



La avenida de Monte Igueldo

realizar al área de Medio Ambiente, Seguridad y Movilidad para la creación de una Zona de Protección Acústica Especial (ZPAE) en el Casco Viejo de su distrito.

Área de actuación

En concreto, el área afectada sería la comprendida entre la avenida de la Albufera, el bulvar de Peña Gorbea y la avenida del Monte Igueldo, con una superficie de alrededor de tres kilómetros cuadrados donde hay abiertos más de 15 locales de ocio nocturno.

“Hemos recibido denuncias de los vecinos de esta zona donde han proliferado diferentes locales de ocio que les generan molestias”, agrega Pérez. “Ahora estamos recabando información a nivel de ruido y de las quejas recibidas tanto por la Policía Municipal como por la oficina de Línea Madrid para hacer un informe que respalde la petición de la ZPAE”, añade el concejal vallecano.

Por otro lado, la Junta Mu-

LA JUNTA TRABAJA EN UN PLAN DE MOVILIDAD DE OCIO NOCTURNO

nicipal de Puente de Vallecas trabaja también en la realización de un plan de movilidad de ocio nocturno con un control del estacionamiento en doble fila en aquellas calles que se encuentran situadas en las zonas con contaminación acústica.

Más atribuciones

Entre otras medidas, la Zona de Protección Acústica Especial permitirá a los agentes de la Policía Municipal del distrito tener a su alcance más medios para el control de los ruidos y se podrán realizar campañas de información dirigidas a los vecinos de la zona, en la que ya se están llevando a cabo medidas para reducir la molesta contaminación acústica.

En la actualidad, el Ayuntamiento de la capital ha dado el visto bueno a las ZPAE en el distrito Centro, en el barrio de Gaztambide (Chamberí) y en el entorno de Azca y Avenida del Brasil (Tetuán).

Toda la información de la ITE a través de la red

VIVIENDA

M. H.

La web municipal (Madrid.es) ha puesto a disposición toda la información relativa al Registro de Edificios y Construcciones, desde el año de construcción de un inmueble hasta las obligaciones de realizar Inspecciones Técnicas de Edificio (ITE), sus resultados, las órdenes de ejecución de obras emitidas, expedientes disciplinarios, situaciones de ruina o actuaciones realizadas de forma subsidiaria.

Según fuentes municipales, con este nuevo servicio se podrá conocer con mayor exactitud el estado de conservación de un edificio evitando desplazamientos. Están disponibles todos los expedientes iniciados desde enero de 2012.

Un restaurante recibe el Premio Alimentos

PUENTE DE VALLECAS

El restaurante Cruz Blanca Vallecas ha recibido el Premio Alimentos de España 2016 por su apuesta en la utilización de productos tradicionales y de calidad de sus guisos. “Buscamos la calidad en los productos, nos da igual donde estén”, dice su propietario, Antonio Cosmen.

Caceroladas nocturnas contra la inseguridad

Un grupo de vecinos protestará hasta que las administraciones tomen cartas en el asunto ● Hablan de robos, okupaciones y venta de droga

CONVIVENCIA

M. H.

Un grupo de vecinos de Puente de Vallecas se ha cansado de esperar la respuesta de las administraciones y ante la falta de información han decidido pasar a la acción, cace-

rola en mano, para denunciar la proliferación de robos, okupaciones y droga presentes en sus barrios. Salieron a la calle este miércoles por la noche y seguirán haciéndolo “hasta que los jueces hagan caso y cierren todos los guetos”, advierte una de las residentes.

El día a día

Estos ciudadanos hacen una larga lista de los problemas a los que, aseguran, se enfrentan en su día a día. Hablan de un aumento y frecuencia de los atracos, de la proliferación de las casas de droga, del elevado consumo de alcohol, de prostitución y de pe-

leas entre pandilleros. También del preocupante aumento de las casas de juego.

En cuanto a los okupas pintan un panorama esclarecedor: “Nos roban el agua de las casas teniendo que enfrentarnos a ellos, tenemos un problema de higiene e insalubridad ya que hacen sus necesidades, tirando los excrementos a la vía pública porque no tienen acometidas, enganchándose a la luz de la calle”, critican.



Una de las protestas ciudadanas

Los vecinos eligen cómo serán 4 plazas

El Ayuntamiento pone en marcha una consulta popular en los distritos de la periferia ● Las obras no empezarán hasta comienzos del año 2019

URBANISMO

MIGUEL HERNÁNDEZ
@miguelher73

“¿Consideras necesario remodelar la plaza?” y “En el caso de que se decida mayoritariamente, ¿cuál de los dos proyectos finalistas prefieres que se lleve a cabo?”. Éstas dos concisas preguntas con dos opciones de respuesta son la base de la nueva consulta popular, la primera fue-

ra de la almendra central, que ha puesto en marcha el Ayuntamiento para conocer las preferencias de los ciudadanos para rehabilitar 11 plazas, repartidas en 11 distritos, cuatro de ellas en San Blas-Canillejas, Moratalaz, Ciudad Lineal y Puente de Vallecas. En cada caso, a esta votación llegan los dos proyectos elegidos por el jurado del concurso de ideas convocado por Cibeles.

Hasta el 22 de octubre los mayores de 16 años empadronados en la capital pue-

den votar en la web Madriddecide.madrid.es/vota y los días 21 y 22 de octubre de forma presencial en las urnas instaladas en los espacios públicos afectados por la reforma y que serán gestionadas por el cuerpo de vo-

luntariado del propio Consistorio. El resultado será vinculante para el Gobierno, comentaron los concejales de Participación Ciudadana, Pablo Soto; de Desarrollo Urbano, José Manuel Calvo; y la edil de Ciudad Lineal y Hortaleza, Yolanda Rodríguez, este lunes 9 de octubre.

LOS MADRILEÑOS
PODRÁN VOTAR
HASTA EL
DOMINGO 22
DE OCTUBRE

Los plazos

Calvo avanzó que las obras arrancarán en 2019 tras completar los procesos administrativos y que su duración dependerá de cada actuación.

DOS OPCIONES PARA CADA ESPACIO



PLAZA CÍVICA SAN BLAS

NOS CRUZAMOS EN ELLA

Un nuevo espacio de centralidad en San Blas

Propone crear un espacio de centralidad y mantener las edificaciones actuales. El proyecto pretende dar lugar a nuevas escenas urbanas (la plaza Cívica, la arboleda y el jardín del mercado) que se articulan entre sí y con el resto de los equipamientos mediante tres paseos peatonales.

CONECTANDO SAN BLAS

Una plaza con identidad propia de uso variado

Aboga por una plaza con identidad propia. Entre las ideas, convertir el mercado en una galería con soportales para revitalizar el comercio local, generar equipamientos sociales en el edificio de Telefónica y ubicar el mercado ambulante de la calle de San Román del Valle.



PLAZA DEL ENCUENTRO

ENCUENTROS EN LA 3 PLAZA

Más espacio para el peatón al reordenar el tráfico

Su objetivo es reordenar el tráfico rodado, para, sin comprometer la conectividad, generar un nuevo espacio peatonal. Esta área comprenderá el centro de la plaza y la zona frente al supermercado. Tendrá una iluminación singular basada en la multiplicidad de proyectores.

HORIZONTES CÍVICOS

Un espacio urbano de consumo cero

Horizontes Cívicos configura un espacio urbano de consumo energético cero. Para ello, sobre las pérgolas del Atrio, se colocarán paneles solares fotovoltaicos que realizarán la doble función de dar sombra, por un lado, y de abastecer de energía eléctrica a toda la intervención.



PLAZA DE LOS MISTERIOS

QUINTO

Ampliación de zonas de paseo y más vegetación

Para este eje vertebrador la propuesta plantea ampliar las zonas de paseo peatonal y vegetación en ambos flancos, y condensar el tráfico. Esto reduce el impacto de los vehículos y minimiza los ruidos y las barreras físicas. Se propone un gran parque lineal extrapolable a todo Arturo Soria.

LINK AL VERDE

Un espacio ejemplar basado en la cohesión

Este proyecto busca generar un espacio ejemplar tanto en su materialización como en su proceso de construcción y gestión debido a la cohesión de la diversidad social, racial y religiosa. La meta de las diferentes actuaciones será potenciar la belleza urbana en la plaza de los Misterios.



PLAZA PUERTO CANFRANC

ACTIVA TU PLAZA

La accesibilidad de los peatones, una prioridad

Este plan da prioridad a la accesibilidad de peatones, especialmente en los cruces entre el Camino de Valderribas y la calle del Puerto Canfranc y entre el Camino de Valderribas y la calle de Sierra Toledana. Coches y autobuses se ajustan a la velocidad de la ciudad y de los peatones.

NOS VEMOS EN CANFRANC

Dos espacios para el uso y disfrute de la ciudadanía

El punto de partida consiste en eliminar la gran isleta de tráfico creada entre el Camino de Valderribas y la calle de Sierra Toledana, para conseguir más superficie libre para la plaza. Habría dos zonas, una superior para vegetación; y una inferior, para mercadillos y eventos lúdicos.

(desde) 1.315€ Salidas desde Madrid, Barcelona y Bilbao	GRAN CRUCERO P. BAJOS	CRACOVIA	695€ (desde) Salida desde Asturias
(desde) 1.200€ Salidas desde Madrid y Barcelona	GRAN CRUCERO RHIN	CHIPRE	695€ (desde) Salidas desde Madrid y Barcelona
(desde) 1.348€ Salidas desde Madrid, Barcelona y Palma	GRAN CRUCERO DANUBIO	ESLOVENIA	744€ (desde) Salida desde Madrid y Barcelona

CON VISITA A MERCADILLOS NAVIDEÑOS

NOTA IMPORTANTE Los precios incluyen: Avión ida/ vuelta, Hoteles 3*, habitaciones dobles estándar, régimen según programa, traslados, Tasas aéreas y seguro. Consultar otras categorías de hoteles, itinerario detallado y salidas desde otros puntos. Condiciones generales en nuestros Folletos 2017. Plazas limitadas y sujetas a disponibilidad.

POLITOURS

Gente sana

Ana
FERNÁNDEZ

Consejos de una actriz
para echarte un *cable*

SALUD

ÍNTIMO & PERSONAL

SUJETADORES CÓMODOS Y FEMENINOS
PARA ENFRENTARSE AL CÁNCER

NUTRICIÓN

**LO TIENES A
HUEVO...**

AHORA, HASTA **SEIS**
A LA SEMANA

SEXUALIDAD

**PÓNTELO,
PÓNSELO**

REPUNTE DE LAS ETS
ENTRE LOS JÓVENES



Échale un par de huevos... o más

Este viernes se celebra el **Día Mundial del Huevo** y, por este motivo, en GENTE nos hemos ido a probar **algunos de los mejores de Madrid**. No nos hemos dejado ni uno en el plato, ya que el **doctor Juan Carlos de la Roja** nos ha asegurado que es un mito eso de que solo se deben comer dos o tres huevos a la semana. Él eleva el máximo hasta seis

TEXTO: **Mamen Crespo** (@mamencrespo) y **Liliana Pellicer** (@lilianapellicer)

E

n la alimentación no hay día en el que no se acabe con un mito extendido entre la población. Y, últimamente, le ha tocado el turno al huevo, un alimento que hasta hace tan solo unos años no era considerado beneficioso si se consumía en exceso. De

hecho, se había generalizado la creencia de que tomar más de dos a la semana no era bueno. Este viernes, 13 de octubre, se conmemora el Día Mundial del Huevo, y en GENTE lo celebramos probando algunos de los mejores preparados en restaurantes de Madrid. Os invitamos a que los degustéis todos en el mismo día o en la misma semana. Y es que, el doctor Juan Carlos Ruiz de la Roja, director del Instituto Urológico Madrileño, nos ha asegurado que se pueden tomar hasta seis en la misma semana.

Si a esto le sumamos sus múltiples beneficios es hora de convertirlo en un habitual en nuestra dieta.

DIFERENTES RESTAURANTES APUESTAN POR ESTE INGREDIENTE EN VARIOS PLATOS

MEZCLADOS CON MORCILLA, SALMÓN O VERDURAS, LAS POSIBILIDADES SON INFINITAS

A PESAR DE LA CREENCIA POPULAR, AYUDA A REBAJAR LA ABSORCIÓN DEL COLESTEROL

Comienza la ruta

No hay carta que se precie que no tenga un plato con los huevos como protagonistas. En Candeli (C/Ponzano, 47) tienen tres porque sus propietarios consideran que si hicieran una encuesta entre los gastronomos, más del 90% elegiría platos que tuvieran este alimento. En concreto ofrecen a sus clientes Huevos fritos con trufa negra, Sinfonía de setas con huevo campero y Chanquetes con huevo y sal de caviar.

Un alimento rico, pero también sano

Siempre se ha alertado de los efectos negativos del abuso del huevo, pero sus propiedades hacen recomendable su consumo.

1. Proteínas: Dispone de todos los aminoácidos esenciales que necesitamos.

2. Grasa: Contenido no muy alto. Es rico en grasas mono y poliinsaturadas, lo que significa que es cardiovascularmente saludable.

3. Colesterol: Contiene lecitina, que ayuda a disminuir la absorción del colesterol, participa en el desarrollo del cerebro mejorando la memoria, y previene la formación de cálculos en la vesícula.

4. Vitaminas: La clara tiene gran cantidad de B (beneficia el sistema nervioso) y la yema de A (previene las cataratas o la degeneración macular) y de D (actúa contra la descalcificación de los huesos).

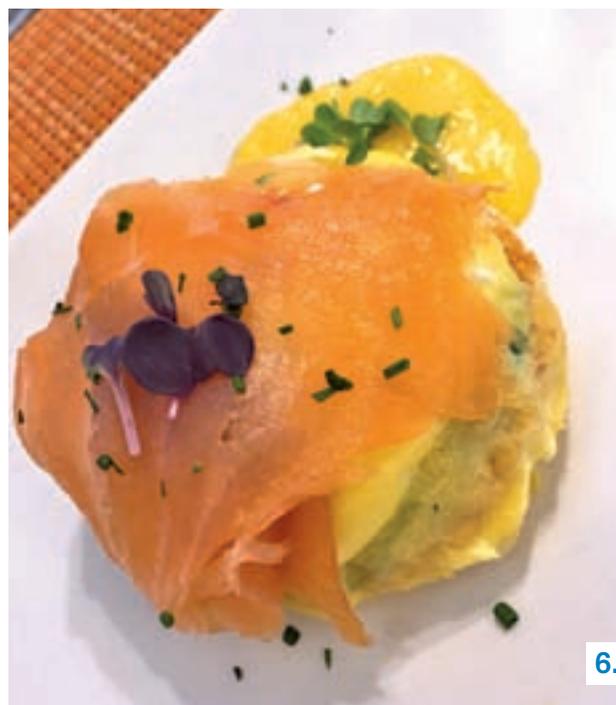
5. Minerales: Rico en selenio, fósforo, hierro y yodo.



1.



4.



6.





2.



3.



5.



7.



8.

El Café de Oriente (Plaza de Oriente, 2) también apuesta por varios platos como los Huevos Benedictine con salmón o las Setas de temporada salteadas con parmentier y con huevo poché trufado. Muy cerca, también se puede disfrutar en la Taberna del Alabardero (C/ Felipe V, 6) de este plato. En este caso acompañado de trigueros. Se llama, para que no dudéis al pedirlo, Espárragos verdes a la plancha con setas de temporada con huevo trufado.

Rellenos o con patatas

La trufa también es la protagonista de este plato en La Clave (C/Velázquez, 22). No nos podemos resistir a sus Huevos con zamburinas y aceite de trufa. Pero la capital no se queda ahí y todavía hay más. El Café Comercial tiene unos huevos rellenos en su carta que no te dejarán indiferente. Además, en pleno barrio de Ventas nos encontramos con Casa Sierra (C/Villafranca, 11), un restaurante de comida casera, que nos ha enamorado con su Revuelto de Patatas Yema con jamón ibérico. Y termina-

mos nuestro recorrido en uno de los locales de moda de Madrid, Teckel (C/Concha Espina, 55) donde nos sorprendieron con sus huevos con morcilla, patatas y pimientos del padrón. Está claro que por huevos no va a ser. ●

Los platos en foto: Algunos de los mejores huevos de Madrid. **[1] Taberna del Alabardero** (C/Felipe V, 6). **[2] Café de Oriente** (Plaza de Oriente, 2). **[3] Teckel**(C/Concha Espina, 55). **[4] Candeli-Sinfonía de setas con huevo campero**(C/Ponzano, 47). **[5] La Clave** (C/Velázquez, 22). **[6] Café de Oriente-Huevos Benedictine con salmón.** **[7] Casa Sierra** (C/Villafranca, 11). **[8] Candeli-Chanquetes con huevo y sal de caviar**

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:
Ynsadiet LA VENTANA NATURAL

Esteban Mora, 49 - Telf.: 91 166 78 15
 José del Hierro, 39 - Telf.: 91 155 73 51
 Hermanos de Pablo, 6 - Telf.: 91 016 82 17
 Alcalá, 598 - Telf.: 91 052 23 95
 C.C. Vicálvaro - Telf.: 91 776 17 56
 Bulevar José Prat, 35 - Telf.: 91 773 63 29



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** (@mamenrespo) | FOTOS: **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 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

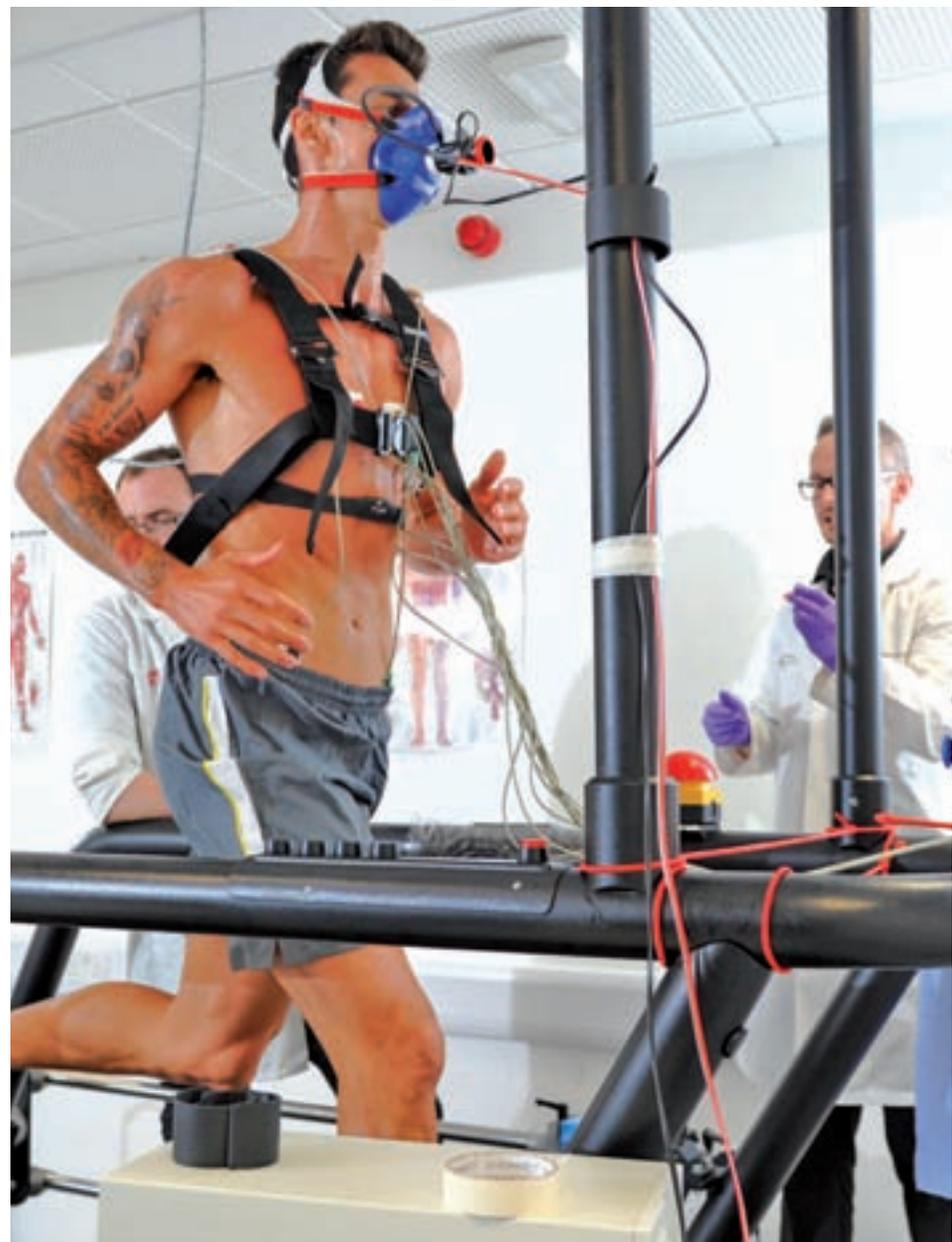
El entrenador salmantino fue una de las figuras de este congreso, cuya meta no es otra que concienciar a los profesionales del deporte sobre un problema que afecta a unas

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** haciéndoles 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**. Tirantes anchos, bolsillos para prótesis o **materiales hipoalergénicos**, entre sus características específicas

POR **Liliana Pellicer** (@lilianapellicer)

Sales del hospital y tienes que vestirte 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, 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 línea de productos el pasado martes, realizada 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, como el sujetador-arnés diseñado por Selmark.



Besos rosas para visibilizar el cáncer de mama

Más de 300 tiendas Equivalenza de España y Portugal 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 proyectos de investigación y dar apoyo a las personas afectadas. Además, la compañía promueve la acción "besos solidarios color de rosa" (#Equivalenza-GoesPink).

Además, tanto los días inmediatamente posteriores como a más largo plazo, para prevenir el linfedema, María Narváez, fisioterapeuta de la Asociación Española contra el Cáncer (AECC), propone tirantes anchos y acolchados, así como una región ancha bajo la axila. "Las pacientes necesitan una prenda que ofrezca una compresión ancha y homogénea porque suelen acumular líquido tras la cirugía y padecen alteraciones en la sensibilidad", concretó en la presentación de la nueva prenda de Carrefour y la AECC el pasado miércoles.

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, que insistió en la importancia de normalizar la enfermedad. ●

Cierra LOS OJOS y PIDE UN DESEO

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

LOOK & CARE
ESPECIALISTAS EN MIRADAS

www.lookandcare.es

Estamos en: **Reservas: 91 170 10 26**
C.C. LA GAVIA y **MUCBO** Avda. FILIPINAS, 1

El auténtico **ALISADO BRASILEÑO**



C/Antonio Toledano, 25 - 28028, Madrid
Teléfono: 915 740 671
Email: info@aquarelapeluqueros.com

www.aquarelapeluqueros.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



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

FÚTBOL | PRIMERA DIVISIÓN

Un clásico mundial en el Metropolitano

El Atlético de Madrid y el Barcelona se ven las caras este sábado en el Wanda tras el parón de selecciones ● Sus dos grandes estrellas, Griezmann y Messi, llegan a la cita tras guiar a sus países al gran torneo del próximo verano

FRANCISCO QUIRÓS SORIANO
@franciscoquiros

Las dos últimas han sido unas semanas atípicas para los clubes de Primera División. Sin compromisos oficiales y con la mayoría de sus jugadores internacionales citados con sus respectivas selecciones, los 20 técnicos se han visto obligados a preparar una nueva jornada de Liga en circunstancias un tanto especiales. En esa tesitura han estado inmersos tanto Diego Pablo Si-

4'4

Goles en los '90:
Esa década dejó numerosos Atleti-Barça para el recuerdo, con varias remontadas

meone como Ernesto Valverde, ya que el campeonato de Primera retoma su normalidad este fin de semana y lo hace con un choque de altos vuelos: Atlético-Barcelona.

Lo cierto es que el parón de selecciones se ha saldado con noticias positivas para los dos grandes estrellas de estos equipos. Antoine Griezmann y Lionel Messi han podido ayudar a que sus respectivas selecciones estén en el Mundial que se jugará en Rusia el próximo verano, un objetivo



Griezmann y Messi se miden en el Wanda

que, de manera indirecta, también beneficia a sus clubes: tanto el galo como el argentino no deberán afrontar la temida repesca de noviembre.

En sus pies

Por tanto, el '7' rojiblanco y el '10' azulgrana se vestirán de corto para el primer Atlético-Barça en la historia del Wanda Metropolitano, con un refuerzo moral que podría paliar el esfuerzo realizado en los últimos días.

Si ambos están inspirados, quizás el choque discurra por unos derroteros más vistosos para los espectadores, acabando con la dinámica de los últimos años. Porque el Atlético-Barcelona sigue siendo un partido de primer orden

mundial, clave en muchas ocasiones para definir grandes competiciones, pero que ha perdido sabor respecto a décadas anteriores, en gran parte por haber perdido buena parte de la salsa de este deporte: el gol. Lejos han quedado aquellos resultados abultados como 4-3 (temporadas 1993-1994 y 2008-2009), 5-2 (favorable a los atléticos en la campaña 1996-1997 y el mis-

2'1

Goles en la era Cholo:
Simeone llegó al Atlético en 2012. No ha ganado como local al Barça en la Liga

mo resultado, pero para el Barcelona un año después); o el 0-6 registrado en el curso 2006-2007. Coincidiendo con la llegada de Simeone al banquillo del Atlético, la media de goles ha bajado en estos encuentros, un dato que quizás venga dado por el salto competitivo experimentado por los 'colchoneros' con el 'Cholo' como técnico. Así, en la 2013-2014, rojiblancos y azulgranas firmaban un empate sin goles que, a la postre, fue decisivo para que el Atlético cantara el alirón en el Camp Nou. En cinco de las últimas siete visitas ligueras al feudo 'colchonero' el Barcelona se llevó la victoria por idéntico resultado, 1-2, un marcador que se dio el año pasado.

FÚTBOL | JORNADA 9

Posibles cambios en la zona alta de la tabla

Al margen del Atleti-Barça, también hay partidos destacados, como el Betis-Valencia, el Athletic-Sevilla y el derbi Getafe-Real Madrid

El del Wanda Metropolitano es el encuentro más destacado de la jornada, pero eso no significa que el resto no despierten un gran interés.

Por ejemplo, el segundo clasificado, el Sevilla, intentará recortar distancias respecto al Barcelo-

na, aunque para ello deberá hacerse con la victoria en la complicada visita al campo de otro clásico de la Liga, el Athletic.

Un derbi

Otro de los inquilinos de la zona alta, el Real Madrid, también jugará a

domicilio, aunque su viaje no será demasiado largo. Enfrente estarán sus vecinos del Getafe, quienes de la mano de Bordalás ya pusieron las cosas muy difíciles al Barcelona en su reciente visita al Coliseum. Un pronóstico un poco más incierto tiene el partido que arrancará a las 20:45 horas del domingo. El Benito Villamarín albergará un interesante Betis-Valencia.

JEAM

ABOGADOS

MÁS DE 40 AÑOS DE EXPERIENCIA



Recupere lo que es suyo

CLÁUSULA SUELO

GASTOS HIPOTECARIOS

BÓNOS CONVERTIBLES

I.R.P.H.

PLUSVALÍA

HIPOTECA MULTIDIVISA

Somos pioneros en conseguir el dinero de los clientes.

100% DE ÉXITO

en primera instancia y apelación

SIN COSTE

Costas y honorarios por cuenta de la entidad bancaria

+ INTERESES

Su dinero, más los intereses devengados

LLAME SIN COMPROMISO

despacho@jeamabogados.com

91 457 60 96

www.jeamabogados.com

C/ Conde de Peñalver 4, 4ºB, 28006 Madrid



BALONCESTO | LIGA FEMENINA 2

Otro de los colíderes visitará el Circular

El Distrito Olímpico jugará, por segunda semana consecutiva, como local • Su rival será el Corral y Vargas Clínica Dental

14/10 | 19:00h.

DIS | 8º | 1VIC

CYV | 4º | 2VIC

F. Q. SORIANO
@franciscoquiros

Un disgusto a la primera de cambio. Después de solventar con un triunfo su estreno oficial en la temporada 2017-2018, el Distrito Olímpico no pudo dar una alegría a sus aficionados en su debut como local, tras verse superado por un Centros Único Real Ca-



El Distrito cayó en casa

noe que ha comenzado el curso con paso firme.

Tras ese tropiezo, el calendario otorga a las chicas de Juanma Ruiz una oportunidad de resarcirse, puesto que este sábado 14 volverán a jugar en el Circular. En esta ocasión su rival será el Corral y Vargas Clínica Dental.

Enrachado

El equipo granadino cuenta por el momento sus encuentros por triunfos, por lo que llegará a San Blas-Canillejas con los ánimos por las nubes, sobre todo por el hecho de tratarse de un recién ascendido al que, al menos por el momento, no le está pesando el cambio de categoría. En la primera jornada ganó a domicilio al Campus Promete y la semana pasada al Vega Lagunera Adareva.

FÚTBOL | LIGA IBERDROLA

Dos viejos conocidos quieren meterse en la zona alta

A. R.

Después de un comienzo de temporada esperanzador, el Rayo Vallecano encajaba el pasado fin de semana su primera derrota de la temporada, al caer por 3-1 en el campo del Sporting de Huelva. De este modo, las franjirrojas caen hasta la sexta posición, a la espera de lo que suceda en la sexta jornada. En ella, las chicas que dirige Miguel Ángel Quejigo recibirán a otro clásico de la competición, el Levante. El compromiso arrancará a las 16 horas de este sábado 14 en la Ciudad Deportiva de Vallecas. El conjunto granota es actualmente décimo en la clasificación, con seis puntos en su haber, por lo que podría superar al cuadro rayista en el caso de hacerse con la victoria. La pasada temporada, 0-2 para las visitantes.



Gallur acogerá la prueba

ATLETISMO | WORLD INDOOR TOUR

Los mejores atletas pasarán por Gallur

F. QUIRÓS

Jueves 8 de febrero de 2018. Si usted es un aficionado al atletismo, reserve esa fecha en su agenda, ya que la Federación Internacional de Atletismo ha anunciado esta semana que Madrid albergará una de las seis pruebas que integran el World Indoor Tour. El escenario elegido es el polide-

portivo Gallur. Esta instalación, ubicada en el distrito de Carabanchel, acogerá un total de ocho pruebas, divididas del siguiente modo: en el cuadro masculino, 60 y 800 metros, salto con pértiga, triple salto y lanzamiento de peso; mientras que el femenino se reducirá a los 400 y 1.500 m. y el salto de altura.

Serviat
Servicio Técnico Oficial



Nadie sabe cuidar de algo mejor que quien lo ha creado

Atención al cliente

91 304 31 41
serviat.es

Contrate nuestro servicio de mantenimiento.
Porque nadie conoce su caldera como el propio fabricante.

ARTE AL AIRE LIBRE | 21 DE OCTUBRE

La Noche en Blanco se alumbra con la 'Luna de Octubre'

El día 21 entre las 20 y las 3 horas habrá un despliegue de luz en las calles de Madrid ● Contará con artistas locales e internacionales

PAZ OLIVARES
@paz21olivares

Desde hace años, la capital se ha vestido de blanco en una noche especial. Ahora, el evento 'La Noche en Blanco' dará paso a 'Luna de Octubre', un acto que será el 21 de octubre entre las 20 y las 3 horas y que ha sido diseñado por el Área de Cultura y Deportes del Ayuntamiento de Madrid.

La iniciativa fue presentada el 10 de octubre por la alcaldesa Manuela Carmena y su objetivo es presentar el eje del Sitio del Retiro y El Prado como paisaje cultural a la

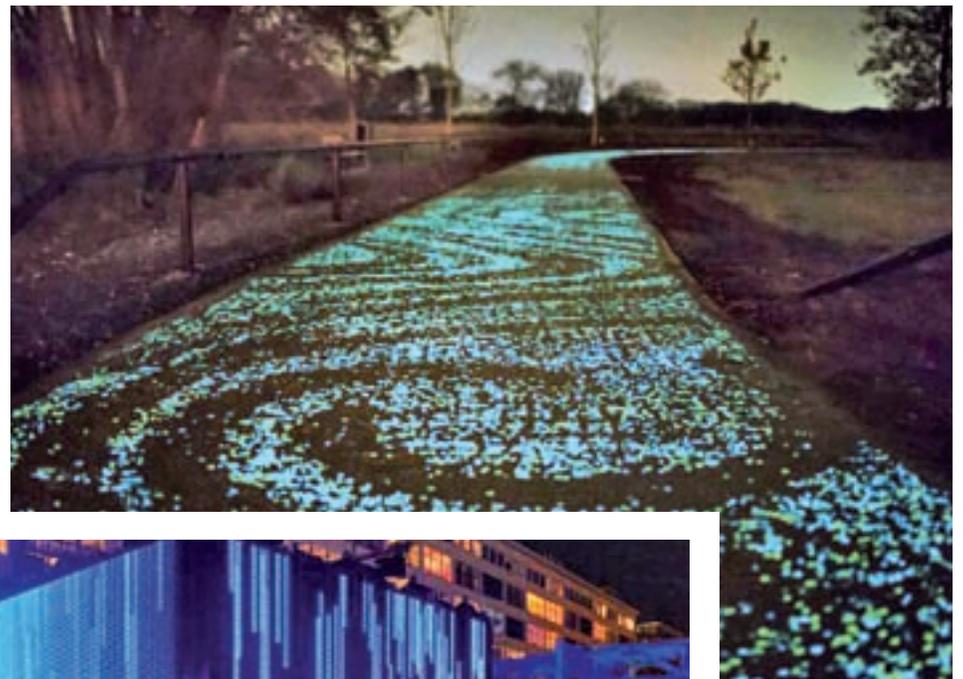
LAS UBICACIONES
SE REPARTIRÁN
ENTRE EL RETIRO
O LA PUERTA
DE ALCALÁ

UNESCO. Las ubicaciones se repartirán entre El Retiro, el Paseo del Prado o la Puerta de Alcalá.

Además, siete instituciones abrirán esa noche y ofrecerán conciertos, espectáculos audiovisuales. Estos edificios serán la Casa de América, el Museo Naval, el Palacio de la Bolsa, el Museo Thyssen-Bornemisza, MediaLab Prado, CaixaForum y el Museo Nacional de Antropología. Todo comenzará en el estanque del Retiro, con un concierto del músico Llorenç Barber, en el que los intérpretes pasearán en barca mientras tocan una composición muy original.

Arte muy 'eco'

'Luna de Octubre' potenciará el ahorro energético y, en la Puerta de Alcalá, podremos ver tres intervenciones que utilizarán 150 metros cuadrados de pantallas LED engastadas en arcos para formar un gran lienzo.



Daan Roosegaarde es uno de los artistas internacionales invitados. Ambas fotografías corresponden a ejemplos de obras que el creativo holandés presentó en su país de origen. En la superior, observamos un camino inspirado en el pintor Vincent van Gogh.

ZENTRAL

皇后

CHINESSE S.L.

马德里北郊唯一的百货批发

La tienda de disfraces más grande de ESPAÑA

Especialistas en

DISFRACES

¡Elige entre más de 50.000!

y llévate también artículos de fiesta, cumpleaños y de broma



SERVICIO
A DOMICILIO
GRATUITO
Consulta Condiciones

HALLOWEEN

Encuentra todos los disfraces
y complementos que buscas

LOS MEJORES PRECIOS
¡SIN COMPRA MÍNIMA!

DESCUENTOS ADICIONALES
EN GRANDES COMPRAS

zentralchinese@gmail.com

www.disfraceszentral.com

ESTAMOS EN

S.S. DE LOS REYES (Salida 19 A-I) 91 651 67 46

Camino del Monte, 8 esq. Camino de lo Cortao (detrás de Mercedes-Benz)

SAN AGUSTÍN DE GUADALIX (Salida 34 A-I) 91 841 98 96



MADRID OTRA MIRADA | VISITAS

Los edificios abren sus puertas

Se podrán visitar el Banco de España, la embajada de Italia o la Cámara de Comercio ● Entre el 20 y el 22 de octubre con la mujer de protagonista

ALBERTO ESCRIBANO
@albertoescri

Ciento ocho instituciones locales, autonómicas, estatales, eclesiásticas y privadas colaboran en la quinta edición de 'Madrid Otra Mirada' (MOM), abriendo las puertas al público del 20 al 22 de octubre, con actividades que por primera vez serán totalmente gratuitas. El programa incluye 136 citas para acercar a los participantes el rico patrimonio cultural y artístico de la ciudad.

Uno de los principales atractivos es la posibilidad de conocer de primera mano edificios de valor histórico o arquitectónico que habitualmente están cerrados al público.

Banco de España

Entre los lugares que este año abren sus puertas están el Banco de España, la Cámara de Comercio, el Centro de Estudios Políticos y Constitucionales, la embajada de Italia o las fundaciones de Arquitectura, Carlos de Amberes y Giner de los Ríos-Institución



La casa museo Lope de Vega también abrirá a los visitantes

SE PODRÁN
CONOCER
EDIFICIOS QUE
NO SUELEN
ABRIR AL PÚBLICO

Libre de Enseñanza, entre otras.

En esta nueva edición, además, el eje es el papel de la mujer en la historia de Madrid. Se pondrá en valor este papel histórico y a veces poco conocido con 25 actividades que darán a conocer los luga-

res vinculados a las mujeres relevantes de la ciudad o a las obras realizadas por ellas. La casa museo Lope de Vega será una de ellas.

Toda la programación de MOM 17 y la información para poder inscribirse en Madrid.es/mom.

AGENDA

Archivo de Villa

Se recorrerán las dependencias públicas del archivo, dando a conocer la historia de la institución.

» 20 de octubre. 12 horas

CaixaForum Madrid

Conferencia a cargo de María A. Blasco, directora del Centro Nacional de Investigaciones Oncológicas.

» 21 de octubre. 12 horas

Casa Árabe

Visita que acercará al público uno de los mejores ejemplos arquitectónicos de estilo neo-mudéjar que quedan en Madrid.

» 21 y 22 de octubre. 12 horas

Ministerio de Agricultura

A través de 'Encuentro en Palacio', los visitantes seguirán un recorrido que dará a conocer los valores artísticos y arquitectónicos del Palacio de Fomento.

» 20 y 21 de octubre. 21:30 horas



ORGULLOSO DE MI TIERRA

Cualquier momento es bueno para disfrutar de la variedad de productos lácteos de Castilla y León. Leche, yogur, mantequilla, queso... de nuestra tierra, por su sabor, por su calidad. Una tierra y unos productos para sentirse orgulloso.



BELLAS ARTES
Teatro Bona A. 2017
EL BUFIÁN DICHO SO
unir

LA LATINA
teatrolatina
Josema Yuste
"El Monaguillo"
Santiago Urrialde
Ray Cooney

REINA VICTORIA
LA HABITACION DE VERÓNICA
en 100 LEYON

BANKIA - PRÍNCIPE PÍO
punto de partida
GRAN TEATRO BANKIA PRÍNCIPE PÍO
SABADOS 20 OCT. 11 HOR. Y VIERNES 8 DE DIC. 8.15H - 9.00H

AMAYA
CONFIDENCIAL
PEDRO RUIZ
EXCLUSIVO AFONSO MARÉS
"REVELAR, REPORTER, CERCAR, IMPERFECTIBLE"

NUEVO APOLO
Los Vivancos
NACIDOS PARA BAILAR
www.losvivancos.com/entradas
www.teatronuevoapolo.com

PHILIPS - GRAN VÍA
La Reina de las Nieves
C. ROSA Y RABE BRUNY
Teatro de la Luz Philips

INFANTA ISABEL
4 ÚNICAS SEMANAS (IMPRORROGABLE!)
EL TEATRO INFANTA ISABEL
INGMAR BERGMAN
DESPUES DEL ENSAYO

Disfruta comprado tus entradas
THRILLER
The Show of Fear Thriller
Michael Reloaded
Sábado, 25 de noviembre de 2017, 20:00 h.
Leganes
La Nueva Cubierta
9 €
ladescontadora.com

AGENDA CULTURAL | MADRID IMPRESCINDIBLE



FESTIVAL

Vuelta al mundo a través de la gastronomía

122 tapas del mundo concursan en Tapapiés 2017, el VII Festival Multicultural de la Tapa y de la Música. Este año integra 88 bares y restaurantes de Lavapiés, además de 25 locales del Mercado de San Fernando y nueve del Mercado de Antón Martín.

» Del 19 al 29 de octubre



MÚSICA SOLIDARIA

Del Metro de Madrid a la Sala Galileo

La iniciativa solidaria 'A un metro del éxito', promovida por profesionales de distintos gremios y la Fundación del Valle, ha organizado un festival de música en el que músicos desconocidos de la red de metro actuarán en la sala Galileo Galilei de Madrid.

» 16 de octubre. A partir de las 21 horas



PATRIMONIO

Viaje en tren por la historia

El Ayuntamiento de San Lorenzo de El Escorial y Patrimonio Nacional ponen en marcha un proyecto para un nuevo tren turístico para conocer "a fondo" los lugares del Real Sitio. La 'Diligencia del Escorial', nombre del tren, permitirá "entrar en todos los lugares".

» San Lorenzo de El Escorial



CICLO DE CONCIERTOS

Un otoño acompañado de buena música

La Fundación Orquesta Sinfónica Chamartín ha arrancado la temporada de matinales musicales en el teatro Reina Victoria. Tras los conciertos, se realizará un encuentro en el que los músicos protagonistas y el público comentarán los aspectos del concierto.

» Teatro Reina Victoria

RECOMENDACIONES LITERARIAS

La Casa II

Fernando Rueda
ROCA



'La Casa II' es la segunda parte de la inmersión del autor en los servicios secretos del

estado español, ahora llamado Centro Nacional de Inteligencia (CNI).

Mi guía de estilo

Macarena Gea
PLANETA



Con un estilo 100% auténtico y personal, la autora ha elaborado una guía tan comple-

ta como práctica para descubrir cómo llenar de estilo nuestra vida.

Trece formas de mirar

Colum McCann
SEIX BARRAL



Un juez octogenario, ya retirado, reflexiona sobre su vida mientras entrega sus ta-

reas cotidianas, sin saber que esa mañana será la última de su vida.

Working girl

Shana Gray
TITANIA



La escritora canadiense ha escrito una novela fresca, adictiva y sexy. Recoge el

testigo de series como 'Calendar girl' o 'Los chicos del calendario'.

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

ESPAÑO PATROCINADO POR:
Victoria Vélez 625 666 045
Bióloga - Naturópata (Col. 4331)

Gente

ANUNCIOS CLASIFICADOS
Para poner su anuncio llame al:
91 548 02 63

1. INMOBILIARIA
1.2. ALQUILER PISOS
OFERTA
APARTAMENTO 430€.
611294067.
APARTAMENTOS y estudios.
350€ - 500€. 653919653.

ESTUDIOS / Apartamentos.
350€/ 450€. 699971875.
PISO 3 dormitorios 625€.
653919652.
PISO 450€. 653919652.
PISO. 500€. 611294082.

1.7. LOCALES
OFERTA
ATOCHA. Despacho. Museo Reina Sofía, 9 m2. 250€ mes. 915271108.

2. EMPLEO
OFERTA
INGRESOS Extras. 665874501.
SE necesita señora para labores de hogar. Residente zona Alcorcón. Sin cargas. Dispuesta viajar. Con referencias. 678511666.

DEMANDA
BUSCO trabajo como interna. 664398130.
COBRO la voluntad. Ángel, pintor español. Experiencia. 639006668.
FUENLABRADA. Se ofrece canguro para niños y mayores. También hospital. 685198138.

8. OCIO
8.1. LIBROS
DEMANDA
COMPRO toda clase de libros nuevos y usados. Ofrezco hasta 1€. 656344294.

10. INFORMÁTICA
10.1. REPARACIONES
OFERTA
INFORMÁTICO Domicilios. 671277949.

13. VARIOS
13.1. JUGUETES
DEMANDA
COMPRO juguetes antiguos, álbumes, mádelman, scalextric, trenes, playmobil. 653017026.
COMPRO juguetes. Scalextric. Mádelman. Nancy. Playmobil. Trenes. 609148383.

14. SALUD
14.2. TERAPIAS
OFERTA
MASAJES Terapéuticos. Armoniza sistema nervioso / muscular. Seriedad. 602068209.

15. RELACIONES
15.2. ÉL BUSCA ELLA
DEMANDA
CABALLERO discreto, cariñoso, desearía relaciones esporádicas con chicas. 673878644.

Gente digital
Tarot Analía
806 416 495

MAESTRO MADOU
GRAN VIDENTE AFRICANO
RECUPERA PAREJAS, AMARRÉS, ATRAE SER AMADO, IMPOTENCIA SEXUAL, SUERTE EN NEGOCIOS, EN EL TRABAJO Y EN LOS EXÁMENES, ATRAIGO CLIENTES, PROTECCIONES FAMILIARES, QUITAR MAL DE OJO.
SOLUCIONA CASOS DIFÍCILES
RESULTADOS GARANTIZADOS 100% EFICACIA PROBADA. MÁXIMO 7 DÍAS.
627 362 086 C/ Oropéndola 23, Metro
618 939 817 Abrantes. Autobús 118

CRÉDITO

PERSONAL ó HIPOTECARIO
Liquidez, Reunificamos deudas, Atrasos, Asnef, Embargos, Subastas...
CÓMODAS CUOTAS O 1 AÑO SIN PAGOS
LLAMADA GRATUITA
900 900 903
segurban.com
Intermediario Independiente desde 1994

PRÉSTAMOS HIPOTECAS

Consiga dinero para cubrir sus necesidades
Unificación de deudas
No importa ASNEF-RAI-EMBARGOS
PARAMOS SUBASTAS

ESTUDIOS TOTALMENTE GRATUITOS

EUROMERCADOS es una gestoría que trabaja con dinero de inversionistas. Todas nuestras operaciones están confeccionadas por nuestro departamento legal y firmadas ante notario. Garantizamos seriedad y confidencialidad.
Información: **J. Martín - Telf: 676 640 200**
euromercados@hotmail.com

MAESTRO KARAN
AUTÉNTICO VIDENTE AFRICANO
Resuelvo tus problemas por difíciles que sean. Amor, negocios, trabajo, salud, protecciones, mal de ojo, dinero, sexualidad, amarres...
SERIEDAD Y EFICACIA. Cita Previa: 600 806 572

Maestra Chamana Chalana La Bruja del amor
¿CANSADO DE SUFRIR POR AMOR NO CORRESPONDIDO? AMARRÉS RECUPERE LA FELICIDAD
En sólo 72 horas recupero a tu ser amado. Pensará en ti día y noche. El o ella regresará en busca de pasión. Experta en uniones de pareja. Puedo hacer posible lo imposible.
AMOR - DINERO TRABAJO SALUD ESTUDIOS - NEGOCIOS 100% EFECTIVO
632 819 696

¿ESTÁS BUSCANDO UNA SOLUCIÓN?
VIERNES A LAS 10H · 16H Y ESPECIALMENTE 20H
BRUJERÍAS · ENFERMEDADES SIN DIAGNÓSTICO · ENVIDIA AMARRÉS DE AMOR · DROGAS · ALCOHOL · TAROT PROBLEMAS ESPIRITUALES · MISTERIOS · MALA SUERTE CAMINOS CERRADOS · ANSIEDAD · VICIOS · SANTERÍA PROBLEMAS MATRIMONIALES · DEPRESIÓN · MAGIA NEGRA
LIMPIEZA ESPIRITUAL · VENCE LOS PROBLEMAS POR DIFÍCILES QUE SEAN
PASEO SANTA MARÍA DE LA CABEZA, 12 (ATOCHA) · ENTRADA GRATIS
CONSULTAS SIN COMPROMISO: 91 539 26 18 · 600 400 624

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.

