

Gente

AÑO 13, NÚMERO 487
2 - 9 MARZO 2018

madrid

PARLA | PINTO | VALDEMORO

MEJORES COBERTURAS.
MEJOR PRECIO
GARANTIZADO.
902 123 216



lineadirecta.com

Consulta condiciones en lineadirecta.com

HAY JOYAS CON UN VALOR
INCALCULABLE
CÁMBIALAS POR DINERO SIN DESPRENDERTE
DE ELLAS CON NUESTRA
VENTA RECUPERABLE

SUPER EFECTIVO Calle San Antón, 56. Parla
T. 91 698 43 31

VENTA RECUPERABLE • COMPRO ORO • PRÉSTAMOS PERSONALES

Pinto Shopping
El bazar más grande
del sur de Madrid



**¡PRECIOS
IMBATIBLES!**

ROPA, COMPLEMENTOS, PAPELERÍA, JUGUETES,
MENAJE, COCINA, HOGAR...

TODO LO QUE NECESITAS AL MEJOR PRECIO

C/ Sagunto, 11 Pinto - Telfs.: 636 871 656 - 619 507 841

gentedigital.es



PARLA | PÁG. 7

El PIR pagará la limpieza urbana

Parla es uno de los cuatro municipios de la Comunidad de Madrid que podrá destinar el 90% del dinero que le corresponde del Programa de Inversión Regional al gasto corriente ● La presidenta Cristina Cifuentes eligió la ciudad para presentar la edición 2016-2019 de esta iniciativa

8 DE MARZO: DÍA DE LA MUJER | PÁG. 4

La brecha salarial cada año es más grande en Madrid

La diferencia entre los sueldos de los hombres y las mujeres alcanzó el 27% en el año 2016 ● Es una de las razones de la huelga feminista del próximo 8 de marzo

Queremos ayudarte. Por eso, si te encuentras en situación de vulnerabilidad, llámanos al **900 724 900**. Te escucharemos y te explicaremos qué podemos hacer para ayudarte y qué mecanismos tienes para hacer frente a esta situación lo antes posible.

www.gasnaturalfenosa.es



«Estamos aquí para escucharte y ayudarte»

Carolina Tur, Responsable de Atención a la Vulnerabilidad en Gas Natural Fenosa

gasNatural fenosa

Hecho y dicho

LA FRASE

"Llevaré siempre el lazo, aunque sea dentro del pantalón"

Pep Guardiola

Después de ser sancionado por la Federación Inglesa, Guardiola mostró su disposición a seguir portando el símbolo para pedir la libertad de 'los Jordis'.



LA CIFRA

1,1%

El calambrazo del IPC a los bolsillos

El Índice de Precios de Consumo (IPC) aumentó en febrero, elevando su tasa interanual cinco décimas, por el encarecimiento de la electricidad.

EL PERSONAJE



Una cartera busca dueño

La marcha de Luis de Guindos al Banco Central Europeo hará que Mariano Rajoy nombre la semana que viene al nuevo ministro de Economía.

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

Sin piedad

MAMEN CRESPO COLLADA · REDACTORA JEFE

Orgullosa. Es la palabra que mejor define cómo me siento después de que este medio de comunicación, GENTE, se haya convertido en el periódico oficial del Movimiento Sin Piedad. Lo primero, por el gran trabajo y esfuerzo que hay detrás de esta acción y, después, porque siempre es un lujo formar parte de cualquier causa en contra de la violencia de género. El primer paso que da este proyecto, que estoy segura de que llegará muy lejos, es una exposición de 22 retratos de reconocidas mujeres del panorama nacional que se podrá ver desde el 8 de marzo, Día Internacional de la Mujer Trabajadora, en la Nave de Motores de Metro de Madrid. Allí se podrán contemplar las maravillosas fotografías que Juan Carlos Vega ha hecho a la ministra Dolors Montserrat, Cristina Cifuentes, Manuela Carmena, Ágatha Ruiz de la Prada, Ainhoa Arteta, Anne Igartiburu, Pilar Jurado, Sandra Barneda, Lenor Watling, Irene Villa o Laura Caballero, entre otras muchas. Cualquier paso que dé visibilidad a esta lacra y que ayude a contribuir a erradicarla de una vez, siempre contará con el apoyo de GENTE. Y, en este caso, el nombre del movimiento no puede gustarme más: sin piedad. Por supuesto, ninguna piedad contra el maltrato. Y, aprovechando que la exposición se inaugura el 8 de marzo, quiero expresar que tampoco quiero tener piedad con todas aquellas cosas que siguen marcando importantes y lamentables diferencias entre hombres y mujeres en nuestro país, como los salarios (según la Oficina Estadística de la UE, los hombres cobran un 14,9% más que las mujeres); o como las excedencias (en 2016, el 92,6% del total que se pidieron fueron por parte de mujeres, según datos oficiales). Eso sí, las pidieron porque no pueden conciliar.

SÍGUEME EN LAS REDES SOCIALES:

@mamencrespo
@mamencrespocollada



LA FOTO DE LA SEMANA



Un homenaje para reforzar la memoria

Concejales de los cuatro grupos con representación en el Ayuntamiento de Madrid (Ahora Madrid, PP, PSOE y Ciudadanos) homenajearon en el Pleno de Cibeles a los republicanos madrileños, hombres y mujeres deportados a los campos de concentración nazis, leyendo sus 449 nombres.

EL SEMÁFORO



La seguridad cuenta con menos fuerzas

Los datos que maneja el Ministerio del Interior reflejan que, a 31 de octubre de 2017, había un déficit de 20.800 efectivos entre los cuerpos de la Policía Nacional y la Guardia Civil.



La conciliación, una cuestión de horas

Mariano Rajoy abogó de nuevo esta semana por un horario laboral que finalizase a las 18 horas para facilitar la conciliación, una medida que ya prometió en 2016.



Un maná en la farmacia en forma de vacuna

Bexsero, la vacuna contra la meningitis B que ha supuesto listas de espera, por fin está en las farmacias, después de que el laboratorio priorizara el mercado español ante la gran demanda.



@gentedigital



Bilbao + Museo Guggenheim

110€ A 2 noches
Hotel 4*

Incluye: entrada exposiciones Museo Guggenheim Bilbao

Sevilla Monumental

209€ A 2 noches
Hotel 4*

Incluye: visita Sevilla Monumental

Costa de la Luz | Rota

63€ MP 1 noche
Playaballena Spa Hotel 4*
15% de descuento reserva anticipada
• Niños gratis
Es un producto Tourmundial

Costa Blanca | Benidorm

230€ MP 3 noches
Hotel Madeira Centro 4*
Habitación doble con terraza
• 10% de descuento
Es un producto Tourmundial

Costa del Sol | Marbella

299€ A 7 noches
Marriott's Marbella Beach Resort 3^{LL}
10% de descuento • Apartamento
2 dormitorios (ocupación 6 personas)
Es un producto Tourmundial

Mallorca ✕

316€ MP 4 días | 3 noches
Salida 29 de marzo
Hotel 3*
Es un producto Soltour

Tenerife | Puerto De La Cruz ✕

860€ MP 8 días | 7 noches
Salida 24 de marzo
Gran Hotel Turquesa Playa 4*
Es un producto Tourmundial

Lanzarote | Puerto Del Carmen ✕

950€ MP 8 días | 7 noches
Salida 24 de marzo
Hotel Beatriz Playa & Spa 4*
Es un producto Tourmundial

Sanxenxo | Pontevedra

120€ AD 3 noches
Gran Talaso Hotel Sanxenxo 4*
Incluye: 3 accesos al circuito talaso
Es un producto Tourmundial

Grandvalira | Andorra ✕

662€ MP 5 noches
Salida 25 de marzo
Hotel 3* en Pas de la Casa
Incluye: traslados y 4 días de forfait Grandvalira con entrega en la recepción del hotel
Es un producto Tourmundial

Ámsterdam ✕

553€ A 4 días | 3 noches
Salida 29 de marzo
Hotel NH Amsterdam Zuid 4*
Es un producto Tourmundial

Crucero por el Mediterráneo desde Barcelona

775€ PC 8 días | 7 noches
Salida 26 de marzo
Camarote exterior • Tasas de embarque incluidas • Bebidas incluidas

902 400 454
viajeselcorteingles.es



VIAJES El Corte Inglés
Una sonrisa de ida y vuelta

Precios "desde" por persona y estancia (excepto indicado) en habitación doble (excepto indicado) y algunas publicaciones, válidos para determinadas fechas del 23 de marzo al 3 de abril. Incluye: vuelos en clase turista salida desde Madrid (salvo indicado), tasas aéreas y tasas de aeropuerto (excepto en Asesimilado). Tras de alojamiento no incluidas (pago directo en el hotel) consulta ciudades en las que están incluidas. Aterrizajes especiales: consulta establecimientos. Niños gratuitos: consulta edades, condiciones y establecimientos. Documentos publicados ya aplicados en los precios. Pago en 3 meses: Financiación ofrecida por Financiera El Corte Inglés, E.F.C., S.A., y sujeta a su aprobación. Consulta condiciones y planes de financiación. Gastos de gestión por reserva (I.V.A. nacional y I.V.A. internacional) no incluidos. Plazos limitados. Consulta condiciones. A: alojamiento, AD: alojamiento, MD: alojamiento y desayuno, MP: media pensión, PC: pensión completa, TI: todo incluido, SP: según programa, C.I.C.M.A. 59, HERMOSILLA 112 - MADRID.

La brecha salarial sigue creciendo en Madrid

La diferencia entre los sueldos de los hombres y las mujeres de la región se situó en 2016 en el 27%, la cifra más alta de los últimos años • Esta situación es una de las reivindicaciones de la huelga feminista del 8 de marzo

JAIME DOMÍNGUEZ
@JaimDominguez

La brecha salarial entre los hombres y las mujeres de la Comunidad de Madrid sigue aumentando. Así lo asegura al menos el informe presentado hace unos días por el sindicato UGT, basado en los datos de la Agencia Tributaria correspondientes a 2016. En ese ejercicio, la diferencia de sueldos entre ambos sexos fue del 27%, lo que se traduce en 7.712 euros anuales. En concreto, las retribuciones de los empleados masculinos llegaron a los 28.562 euros al año, mientras que las de sus compañeras se quedaron en 20.850.

Aunque los datos hablan por sí mismos, quizá los más preocupante sea la tendencia que, lejos de corregir esta desigualdad, tiende a aumentarla. De hecho, la diferencia en 2015 fue del 26,38%, mientras que en 2014 se situaba en 26,26%.

Tramos salariales

No hay tramo salarial ni sector productivo que escape a esta cuestión, aunque hay algunas cifras que son especialmente elocuentes. Las mujeres solo son mayoría en

los tramos salariales que están por debajo de los 1.310 euros mensuales. A partir de ahí, los hombres las superan ampliamente en número, una diferencia que se acrecienta cuando más altos son los sueldos.

El problema alcanza también a los colectivos más desfavorecidos, como los desempleados y los pensionistas.

En el primero de los casos, las prestaciones de los hombres superan en más de 400 euros anuales a las de las mujeres. En el segundo, hay 6.566 euros al año a favor de los jubilados varones.

Motivos y soluciones

Las razones de esta discriminación son diversas, según denuncia UGT: la precarie-

CIFRAS

100

Años:

Es el tiempo que tardará en cerrarse la brecha si no se toman medidas concretas

70%

De diferencia:

Entre hombres y mujeres en el tramo de los que cobran más de 13.000 euros al mes

737

Euros:

Es la pensión media de las viudas, que representan el 95% de este colectivo

dad, la discriminación, la conciliación de la vida familiar, la infravaloración de las capacidades o la escasa presencia femenina en los puestos de responsabilidad son algunas de ellas. Entre las soluciones que se plantean están algunas que ya se han puesto en marcha en otros países de nuestro entorno: la obligación de que las empresas publiquen los salarios de sus trabajadores y la imposición de sanciones económicas a las que paguen menos a sus empleadas.

La brecha salarial es uno de los argumentos de la huelga feminista que diversos colectivos sociales han convocado para el próximo jueves 8 de marzo, fecha en la que se celebra el Día de la Mujer. Esta iniciativa busca que todas las mujeres dejen a un lado sus cometidos (laborales o familiares) durante 24 horas.

Polémica por la comisión de las 'apps' en el SER de Madrid

E. P.

La oposición del Ayuntamiento de Madrid (PSOE, PP y C's) pidió este miércoles en el Pleno de Cibeles que a los conductores que utilizan el Servicio de Estacionamiento Regulado (SER) en la capital mediante una aplicación solo se les cobre lo que establezca la ordenanza fiscal reguladora.

Los socialistas presentaron esta moción de urgencia tras conocerse que las empresas de aplicaciones móviles podrían cobrar hasta un 10% de comisión en concepto de servicio, una medida que debería haber comenzado a aplicarse esta misma semana y que, por el momento, se ha aplazado.

Cuestión del contrato

La delegada de Medio Ambiente y Movilidad, Inés Sabanés, explicó que "es difícil retirar una instrucción que no existe formalmente" aunque "se esté trabajando en ella". Según la edil de Ahora Madrid, esta situación parte del contrato integral de movilidad que las concesionarias desarrollan con carácter gratuito. "Al inicio, va creciendo, y en cualquier caso se va desarrollando sin coste adicional", apuntó.

De todas formas, Sabanés quiso dejar claro que en la actualidad "no se está cobrando a ningún usuario en este momento por el uso de ninguna aplicación". "Todavía no hay ninguna instrucción, ni de la Dirección General ni de la nuestra", concluyó la concejala.



Manifestación del Día de la Mujer del pasado año

Las becas de Educación Infantil se podrán solicitar en breve

La Comunidad espera que la convocatoria del próximo curso beneficie a 33.000 niños • Las ayudas oscilarán entre los 100 y los 160 euros

GENTE

El Consejo de Gobierno de la Comunidad de Madrid aprobó en su última sesión una inversión de 36,6 millones de euros en las becas para alumnos de Educación Infantil de 0 a 3 años que vayan

a centros privados. La convocatoria se publicará en los próximos días, y a partir de ese momento se podrán empezar a cumplimentar las solicitudes.

El Gobierno regional estima que estas ayudas benefi-

ciarán a 33.000 alumnos, que recibirán una cantidad que oscilará entre los 100 y los 160 euros al mes.

Requisitos

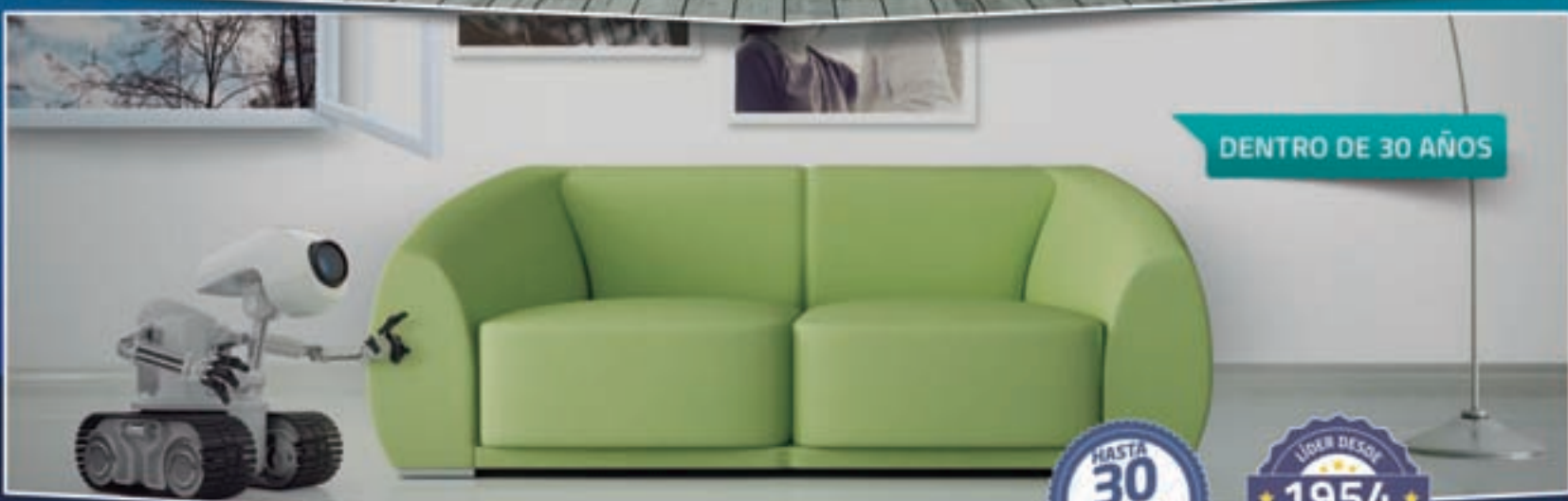
Para obtener estas ayudas, la renta per cápita familiar no podrá superar el límite de 25.000 euros, cualquiera que sea la puntuación total obtenida, con el objetivo de favorecer que alcancen al mayor

número de personas que lo necesitan. Se podrán beneficiar de ellas los niños nacidos antes del 1 de noviembre de 2018. Los padres de los que vayan a hacerlo después tendrán que aportar un certificado médico en el que conste la fecha probable del parto.

En cuanto a la baremación, se otorgarán 7 puntos a los padres que trabajen a jornada completa, mientras que los que lo hagan a tiempo parcial obtendrán 5. Las familias numerosas y las que tengan hijos discapacitados tendrán más puntuación.



El Consejo de Gobierno aprobó la inversión



Acaba con las **humedades** de forma definitiva



Empresa líder del sector con certificación ISO 9001

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

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

900 30 11 30
www.murprotec.es

MURPROTEC

Diagnos / Tratamiento / Solución

Plan de Emergencia de Presas para prevenir posibles inundaciones

Se pedirá a la población que sea consciente de las instrucciones básicas ante un riesgo

REDACCIÓN

La Comunidad de Madrid ha presentado el Plan de Emergencia de Presas con el fin de que la población de las zonas de posible inundación conozca el riesgo real, sea consciente de las instrucciones básicas para actuar de forma coordinada en caso de que se produzca y también que colabore con los simulacros que se lleven a cabo.

Las 15 presas afectadas por este plan son las de La Aceña, El Atazar, La Jarosa, Manzanares El Real, Navacerrada, Navalmedio, Las Nieves, Pedrezuela, Pinilla, Pontón de la Oliva, Puentes Viejas, Riosequillo, Valmayor, El Vado y El



Presentación del plan

Villar. Para la implantación del plan, en cada una de ellas se ha construido una sala de emergencias, un sistema de comunicación del titular con los diferentes organismos implicados para la gestión de un eventual peligro.

El Estatuto de Autonomía regional cumplió 35 años

El texto celebró su aniversario inmerso en el debate sobre su modificación

E.P.

El 25 de febrero de 1983 la Comunidad de Madrid aprobó su Estatuto de Autonomía, que el pasado domingo cumplía 35 años. El texto llega a esta celebración en pleno de-

bate sobre su posible modificación. De hecho, el Gobierno regional envió a la Asamblea un proyecto de ley que contempla la eliminación del aforamiento de los diputados regionales, la limitación del mandato de los presidentes a ocho años, la reducción del número de parlamentarios y la posibilidad de aumentar el número de circunscripciones electorales.

J.D./E.P.

@JaimDominguez

Las sensaciones de los madrileños que buscan una vivienda de alquiler en la región se han visto refrendadas esta semana: los precios están por las nubes. De hecho, arrendar un piso en la Comunidad de Madrid es más caro que nunca, según los datos que se acaban de publicar en el Índice Inmobiliario de la web Fotocasa. El precio del metro cuadrado alcanzó durante el pasado mes de enero su récord histórico, llegando a los 12 euros, un 4,8% más que en diciembre de 2017.

Esta cifra sitúa a la región un 42,2% por encima de la media nacional, que en enero fue de 8,44 euros por metro cuadrado al mes. De esta forma, en cuanto al ranking de comunidades autónomas, Madrid ocupa la segunda posición superada solo por Cataluña, con 12,88 euros por metro cuadrado al mes.

Por municipios

El precio medio de la vivienda en alquiler aumenta en enero en diecinueve de los 21 municipios madrileños analizados por Fotocasa. Los incrementos se mueven entre el 14,8% registrado en Alcorcón hasta el 0,1% recogido en Coslada. Por el contrario, la caída más pronunciada la experimenta Majadahonda (-2%), alcanzando un valor medio de la vivienda de 11,62 euros por metro cuadrado. Por otro lado, en cuanto a la vivienda más cara de la Comunidad, Madrid se diferencia del resto con un precio de 13,65 euros por metro cuadrado al mes.

En este último aspecto influye también el efecto que

El precio del alquiler llega a su máximo histórico

El coste mensual del metro cuadrado alcanza los 12 euros, la cifra más alta jamás registrada • Alcorcón es el municipio que más ha subido, mientras que Majadahonda es el que más baja



Piso de alquiler en Madrid

EL DISTRITO CENTRO ES EL QUE MÁS CRECE Y SALAMANCA EL MÁS CARO

han producido los pisos turísticos que han proliferado en los últimos tiempos en el centro de la capital y que han disparado los alquileres, obligando a muchos inquilinos a buscar vivienda en otros barrios más asequibles. De hecho, de los 21 estudiados por Fotocasa, en 19 de ellos se registran incrementos en el precio del alquiler. La subida más alta se da en Centro (10,3%), y en Moratalaz (8,5%). En

cuanto a los descensos, la caída más notable se da en el distrito de Tetuán (-5,3%).

El distrito de Salamanca continúa siendo el más caro de Madrid, con un precio medio de 17,41 euros por metro cuadrado y un ascenso mensual respecto a diciembre del año 2017 del 8,4%. El más barato es Villaverde, que tiene un coste medio de 9,27 euros por metro cuadrado al mes.

La Diócesis de Getafe ya tiene nuevo obispo

Ginés García Beltrán tomó posesión de su cátedra el pasado fin de semana • Al acto acudió la presidenta regional, Cristina Cifuentes

GENTE

Ginés García Beltrán tomó el pasado sábado posesión de forma oficial como nuevo obispo de Getafe en una ceremonia celebrada en el Santuario del Sagrado Corazón de Jesús del Cerro de los An-

geles, en la que estuvo arropado por fieles y autoridades religiosas, civiles y militares, entre las que estaba la presidenta de la Comunidad de Madrid, Cristina Cifuentes.

“Vengo a esta Diócesis con ilusión porque es el Señor



Ginés García Beltrán

quien me llama y me envía a vosotros. Por eso, mi respuesta no puede ser otra que gastarme y desgastarme por vuestra salvación”, explicó el nuevo prelado.

En busca de fieles

El hasta ahora obispo de Guadix (Granada) llamó a los fieles de su Diócesis a salir de sus comunidades, “del posible confort” en el que puedan adormecernos, para que vayan “en busca de los hombres y mujeres que nunca han venido a la Iglesia, o que se fueron por alguna causa”.

Alerta por dos casos de meningitis en Torrejón

Sanidad ha decidido vacunar a las personas que tuvieron contacto con los afectados

REDACCIÓN

La Consejería de Sanidad de la Comunidad de Madrid ha decidido vacunar a todas las personas que mantuvieron algún tipo de contacto con los dos infestados por me-

ningitis Torrejón de Ardoz tras obtener los resultados microbiológicos que confirman la presencia de la bacteria meningococo, pero de dos tipos distintos, por lo que no guardan relación entre sí.

Se trata de un joven de 20 años que falleció el pasado jueves y de un niño de 5 años que permanece ingresado en el Hospital Infanta Leonor de Valdecasas.

El 90% del PIR se dedicará a la limpieza y a pagar las nóminas

El parleño es uno de los cuatro consistorios de la región que se podrá acoger a esta posibilidad que ofrece el nuevo Programa de Inversión Regional • Cristina Cifuentes eligió la ciudad para presentar su iniciativa de apoyo a los municipios

PARLA

GENTE
@gentedigital

Parla fue la localidad escogida por la Comunidad de Madrid para presentar su Programa de Inversión Regional (PIR) 2016-2019, nombre con el que se conoce al antiguo Prisma. La elección de la localidad no fue casual, y es que el parleño es uno de los únicos cuatro municipios de la región que se han acogido a la principal novedad que presenta esta iniciativa con la que el Ejecutivo regional financia a los consistorios: la



Cifuentes habló con trabajadores municipales

posibilidad de destinar el 90% de su asignación al gasto corriente. Para ello, Parla, Navalcarnero, Cenicientos y Moraleja de Enmedio han tenido que acreditar su delicadísima situación económica.

En el caso de la localidad parleña, esto se traduce en que 8,6 de los 9,5 millones de euros que le corresponden se destinarán a la mejora del contrato de limpieza y mantenimiento de las calles y zonas verdes, al abono de las nóminas de los trabajadores municipales y al pago a las empresas proveedoras.

Pistas deportivas

El 10% restante y la parte que aporta cada ayuntamiento a este programa (alrededor de 1,2 millones en total) serán para la construcción de jardines, parques, áreas de ocio y pistas de baloncesto, fútbol sala, skate, calistenia y 'street workout' en el barrio de Parla Este. También se reservará una partida para la reforma de varios colegios públicos.

La presidenta de la Comunidad, Cristina Cifuentes, aprovechó su estancia para matizar que el hecho de que

Parla sea uno de los cuatro municipios que han podido dedicar el 90% de su PIR a gasto corriente se debe a que "ha sufrido la crisis y la mala gestión anterior. Parla tenía una situación económica muy difícil, y continúa teniéndola pese a la extraordinaria y difícil, muy difícil gestión del actual equipo de Gobierno". Cifuentes visitó junto al alcalde, Luis Martínez Her-

EL 10% RESTANTE SE INVERTIRÁ EN EQUIPAMIENTOS PARA EL BARRIO DE PARLA ESTE

vás, el Parque del Universo, en el que pudo comprobar los trabajos de limpieza, jardinería, mantenimiento y saludó a los usuarios del programa de Mayores Activos.

Martínez Hervás, por su parte, agradeció "el apoyo tan significativo que estamos recibiendo de la Comunidad de Madrid, que se está manifestando en muchísimas cosas, no sólo en el PIR".

Implantes dentales en pacientes de poco hueso

Los Centros de Odontología Avanzada del Dr. Nasimi aplican técnicas innovadoras en sus clínicas de Alcorcón y Parla.

IMPLANTOLOGÍA

El Centro de Odontología Avanzada MyDent innova y aplica las últimas técnicas para realizar con éxito intervenciones complejas. Es el caso del paciente **Marcelo Fernández** quien se sometió a un injerto de hueso, elevación de seno bilateral, implantes dentales y un puente de porcelana de diez piezas.

Poco Hueso e Implantes

La complejidad de este caso se debía al poco hueso que presentaba el paciente en el maxilar superior: "Había visitado a varias clínicas y me aseguraban que era un caso muy complicado por la carencia de hueso en la mandíbula de arriba. Sin embargo, el Dr. Nasimi me transmitió confianza y



Dr. Nasimi (izquierda) con su paciente Marcelo (derecha).

seguridad", confiesa Marcelo.

En el caso de Marcelo, se desarrolló el 80% del tratamiento en **una única sesión**. En la intervención se extrajeron los dientes enfermos, se injertó hueso,

"ME INJERTARON HUESO PARA PODER COLOCARME LOS IMPLANTES"

y se realizó una elevación de seno para poder colocar los implantes. En este tipo de casos, no se coloca la carga inmediata en el mismo día para evitar la sobrecarga de la zona intervenida y el paciente debe volver una vez más para colocarle los dientes definitivos.

Marcelo, afirma sentirse muy satisfecho: "Tenía muy mal la boca, tuve varias operaciones en otras clínicas y fracasó el tratamiento. El Dr. Nasimi me dijo que tenía que ponerme implantes de calidad para tener una boca en condiciones. El resultado ha sido increíble y estoy mucho mejor que antes. Estoy recomendando la clínica a todos mis conocidos y lo que más me gusta del equipo es el trato recibido en todo momento. Para mí, el personal de la clínica ya forma

parte de mi familia, llevo más nueve años con ellos y no me han fallado nunca".

Sedación consciente

Para esta técnica se recomienda la **sedación consciente**, con la cual la intervención pasa desapercibida para el paciente y la sensación es de haber estado durmiendo. Además,



Dr. Nasimi con Marcelo.

posibilita hacer gran parte del tratamiento en **un solo día**. Este procedimiento es controlado por un anestésista (Dr. Alejandro Mayor) y el implantólogo jefe, el Dr. Nasimi, experto en cirugía e implantología dental.

El Centro de Odontología Avanzada del Dr. Nasimi está ubicado en **Alcorcón**, en la **Calle Mayor 63** y cuenta con parking gratuito. Sus teléfonos de contacto son **91 641 43 46**, a través de **Whatsapp 648 14 88 51** y su correo: info@clinicadentalmydent.com

Además, cuenta con otro centro en la **Calle Real, 75** de Parla, en frente de la estación de cercanías. Sus teléfonos de contacto son **916 98 67 11**, **Whatsapp 692 86 79 91** y su correo:

infoparla@clinicadentalmydent.com

El alcalde denuncia el robo de papeles

Faraldos asegura que han desaparecido de su despacho documentos de la trama Púnica

VALDEMORO

E. P.
@gentedigital

El alcalde de Valdemoro, Serafín Faraldos, denunció en el cuartel de la Guardia Civil el robo de varios documentos relacionados con la trama Púnica en la localidad y que guardaba en su despacho para ser entregados a la Fiscalía Anticorrupción. La documentación incluía una lista de contratos que el Ayuntamiento ha firmado a lo largo

de los años con empresas presuntamente relacionadas con la trama y otra con contratos de personal firmados en legislaturas pasadas que también podrían ser fraudulentos.

El regidor denunció los hechos el pasado 13 de febrero, cuando se percató de que faltaban los papeles que guardaba en su despacho de Alcaldía y que iba a trasladar ese mismo día a la Fiscalía Anticorrupción para su inclusión en la causa que investiga los hechos, ya que las contrataciones a las que hace referencia estarían relacionadas con los gobiernos del Partido Popu-



Serafín Faraldos, segundo por la derecha, durante una rueda de prensa

LA CARPETA SUSTRÁIDA HACÍA REFERENCIA A CONTRATACIONES MUNICIPALES

lar que liberaron tanto Francisco Granados como sus sucesores, José Miguel Moreno y José Carlos Boza.

Informe y denuncia

En el caso de las contrataciones de personal reflejadas, la carpeta sustraída incluía una copia del informe de Inspección de Trabajo y Seguridad Social y una denuncia del año 2009 del grupo municipal so-

cialista, entonces en la oposición, ante la Fiscalía Anticorrupción, que luego fue archivada.

Faraldos ya anunció cuando llegó a su cargo, en julio del año pasado, que iba a "perseguir todo lo que tuviera que ver con la trama Púnica" en el Ayuntamiento y a elevar cualquier tipo de sospecha a la Fiscalía para su investigación.

Luz verde al régimen de visitas a la Torre de Éboli

PINTO

REDACCIÓN

La Dirección General del Patrimonio Cultural de Madrid ha dado el visto bueno al convenio firmado entre el Ayuntamiento de Pinto y el propietario de la Torre de Éboli que regula el régimen de visitas al monumento pinteño. El siguiente paso a partir de ahora será el inventario de bienes y las obras de acondicionamiento del espacio.

El acuerdo contempla que el torreón se abrirá cuatro veces a la semana: lunes, miércoles, viernes y domingos de 9 a 13 horas. En el mes de julio las visitas se restringirán a miércoles y domingos. El Ayuntamiento también podrá organizar allí tres eventos al año, dos entre mayo y junio y otro entre septiembre y noviembre.

COPLACO.COM
Comunicación publicitaria

Soluciones eficaces para pymes en progreso

- ✓ Páginas web
- ✓ Campañas publicidad
- ✓ Contratación medios
- ✓ Vinilos, lonas, roll ups
- ✓ Redes sociales
- ✓ Video y audio
- ✓ Impresión publicitaria
- ✓ Diseño gráfico

COPLACO
Fco. Javier Sauquillo, 33
FUENLABRADA

91 615 11 50
sur@coplaco.com
www.coplaco.com

Detenido por cuidar a un bebé en estado de embriaguez

PINTO

E. P.

Agentes de la Policía local de Pinto detuvieron la semana pasada a una persona que se encontraba en un "alto estado de embriaguez" mientras cuidaba y era responsable de un menor de corta edad, según informó la Jefatura a través de sus perfiles en las redes sociales. Los agentes fueron alertados por varios vecinos, que apreciaron el estado en que se encontraba la persona detenida.

Otra de las actuaciones del cuerpo municipal pinteño fue la de sacar a un cachorro de perro que alguien había tirado al interior de un pozo. Tras recibir el aviso de varios residentes en la zona, los efectivos policiales sacaron al can e iniciaron una investigación para identificar a su dueño, que fue denunciado en el juzgado por un delito de abandono animal.



Sala de Ciber de la Casa de la Juventud

La Casa de la Juventud reabre el servicio de Ciber

VALDEMORO

REDACCIÓN

La Casa de la Juventud de Valdemoro ha reabierto el Ciber, un servicio que llevaba cerrado desde octubre de 2013. Cuatro puestos informáticos con conexión a Internet están ya disponibles para que hagan uso de ellos los chicos que necesiten un ordenador para hacer trabajos de clase, elaborar proyectos individuales o colectivos o simplemente

hacer consultas en la red, con solo presentar su DNI.

Esta es la principal novedad derivada de las tareas de redistribución y optimización de espacios que se han llevado a cabo en las dependencias de la calle Herencia, 12 con el objetivo de que sean más versátiles y respondan mejor a las necesidades de quienes acuden a ellas. La sala de estudios se ha aumentado hasta poder albergar 47 puestos, frente a los 12 que tenía hasta ahora.

Gentilesana

LOURDES Montes

“El secreto de la conciliación está en horarios más flexibles”

BELLEZA

Activa tu
PIEL
con principios

DEPORTE

RELAJA
tu actividad
durante el
embarazo

RELACIONES

Incluye el
SEXO
en tu agenda

Tres mujeres en una

Son **madres, profesionales y parejas**, pero les cuesta encontrarse a sí mismas. Buscar **un espacio propio, poner límites y tomar decisiones** no condicionadas por la sociedad son algunas soluciones. Esta situación puede causar problemas de **autoestima y confianza**

POR **Liliana Pellicer** (@lilianapellicer)

Madre, profesional y pareja. Tres personas que habitan un mismo cuerpo y una misma mente y que, en ocasiones, entran en conflicto. No es raro escuchar a mujeres desbordadas y que no se encuentran a sí mismas porque no son capaces de reconciliar estos tres roles. “Siempre quedamos en último lugar, especialmente en el momento en el que tenemos hijos”, explica María de Miguel, psicóloga clínica.

La respuesta a este “divorcio” interior se encuentra, según Ana Sánchez, de Psicología en Femenino, en los mandatos de género. “La sociedad define cómo debe comportarse la mujer: ser guapa, madre y cuidar a los demás, entre otros, lo que produce una imagen de ‘superwoman’ que no es real”, analiza. Estos mandatos definen, en muchos casos, las profesiones y

los principales roles que desempeñan: madre, pareja y trabajadora.

Algo falla

Las mujeres intentan responder a todos esos ideales sociales y, cuando no lo consiguen, se frustran. “Por ejemplo, nos han engañado con la maternidad. Nos han vendido que la necesitamos para realizarnos y muchas no lo sienten así. Dicen ‘soy madre, tengo trabajo y no puedo con la vida, ¿qué está fallando?’”, señala Sánchez. Esta situación desemboca en problemas de autoestima y en una disminución de la confianza en sí mismas, que, en

LA SOCIEDAD PROMUEVE UNA IMAGEN DE MUJER GUAPA Y CUIDADORA

MUCHAS MUJERES SE SIENTEN DESBORDADAS POR SU VIDA

los casos más extremos, pueden acabar en una depresión, que necesita ser tratada por profesionales.

Antes de llegar a ese punto, muchas reaccionan. “Están más empoderadas, empiezan a tomar decisiones, a

poner límites y a entender que no son perfectas”, continúa De Miguel, que aconseja a las mujeres reconciliarse consigo mismas, autocuidarse, buscar su propio espacio y luchar por la corresponsabilidad de las parejas. ●



CONSEJOS PARA REENCONTRARTE

1:

Reconcílate contigo misma y con tu vida

Las mujeres tienen que asumir que no son perfectas. “Nos venden el ideal de mujer ejecutiva, buena madre y con una imagen perfecta, pero eso no es real”, explica la psicóloga clínica María de Miguel. Es importante que recuerden quiénes son y qué necesitan. Para ello, hay que escucharse, bajando el volumen de otras voces.

2:

Busca tu espacio personal

Se puede ser madre y tener vida social y personal. Parece una tontería, pero la verdad es que muchas mujeres pierden relaciones sociales fruto de su maternidad. Deben encontrar tiempo y espacio, ya sea en solitario, para salir a correr por ejemplo; o en grupo, para dar un paseo y quedar con unas amigas.

3:

Toma tus propias decisiones

A pesar de que constantemente se toman decisiones, la realidad es que muchas de ellas están condicionadas por la sociedad. Por ejemplo, el ideal del físico que llega a través de la publicidad no tiene por qué ser el de cada una. Por ello, hay que decidir desde lo que realmente se quiere, intentando abstraernos del entorno.

4:

Pon límites y comparte las tareas

Poner límites en todos los aspectos es fundamental para que la mujer no se sienta desbordada. La pareja debe ser corresponsable del hogar y de la familia; en el trabajo hay que saber decir que no cuando la petición es excesiva; y, con los hijos, es necesario marcar espacios de intimidad y respeto, como el cuarto de baño.

5:

Recupera tus aficiones o busca nuevas

Muchas madres abandonan sus aficiones cuando nacen sus hijos por falta de tiempo o por cansancio, y luego tienen muchas dificultades para recuperarlas. Sin embargo, es imprescindible hacerlo, o encontrar nuevas, y dedicar suficiente tiempo a lo que gusta o divierte, ya sea el deporte, la pintura o cualquier otro ‘hobby’.

6:

Habla con otras mujeres y busca apoyos

Las alianzas con otras mujeres son imprescindibles para Ana Sánchez, de Psicología en Femenino. Muchas pasan por lo mismo, por lo que hablar de ello ayuda a comprenderse, a no juzgarse y a vivir mejor. Además, no hay que temer buscar el apoyo de la pareja, de la familia o de un canguro y compartir responsabilidades.



Amor pleno: Las parejas encuentran la felicidad si satisfacen tres aspectos, la pasión, la intimidad y el compromiso.



Unidos, también en la cama

La pasión es uno de los vértices del **triángulo del amor pleno**, por lo que es importante cuidarla. El sexo refuerza la **intimidad, da estabilidad y libera estrés**. Si la llama comienza a debilitarse, busca momentos para la pareja e **introduce novedades**

POR **Liliana Pellicer** (@lilianapellicer)

Los años pasan y las parejas se consolidan, pero, en ocasiones, la llama del primer momento comienza a apagarse, sobre todo después del nacimiento de los hijos. Es el momento de cuidar del aspecto sexual de la relación, imprescindible para alcanzar el amor pleno. “La teoría del triángulo, de Roger Stenberg, plantea tres aspectos necesarios para lograr esa meta: la pasión, la intimidad y el compromiso”, analiza Cecilia Martín, codirectora del Instituto de Psicología Psicode.

Positivo y no tanto

Los beneficios del sexo para la pareja son numerosos: libera tensiones, genera un vínculo de intimidad, da estabilidad y ayuda a reencontrarse, entre otros, según enumera la psi-

cóloga Marina García, también codirectora del mismo instituto. “Tener una relación sexual te transporta a la mejor época de la relación”, dice.

Sin embargo, no siempre es positivo para la pareja. “No está indicado cuando se usa como un medio para conseguir un fin”, puntualiza García. Hablamos de situaciones en las que el sexo se utiliza para no afrontar otros problemas, como una infidelidad, o para superar un sentimiento de culpa. “La persona se fuerza a tener relaciones por que se siente responsable de la escasa frecuencia”, explica la psicóloga, que indica que, a causa de esto, se puede generar aversión al sexo o incluso disfunción eréctil.

Consejos

Si la rutina, las obligaciones, las responsabilidades o el ritmo frenético están afectan-

La frecuencia perfecta, distinta para cada pareja

La pregunta del millón para muchas parejas es ¿cada cuánto es saludable tener relaciones sexuales? Lo cierto es que no hay una respuesta precisa, ya que “la frecuencia perfecta es aquella con la que ambos se sientan cómodos”, explica Marina García, que añade que lo utópico sería mantener el ritmo que se tenía antes del nacimiento de los hijos, por ejemplo. Sin embargo, con el paso de los años se gana en confianza, pero la frecuencia disminuye. La clave está en que ambos estén de acuerdo con la situación.

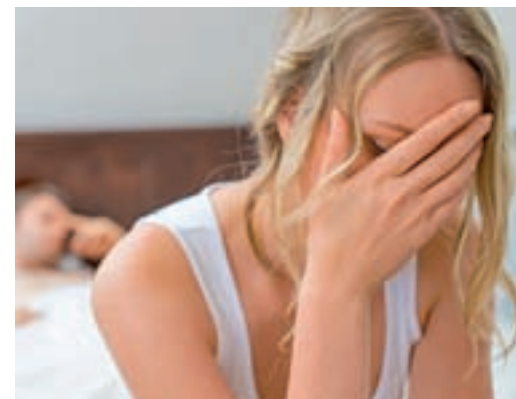
do a tu vida sexual es importante poner remedio. Por ello, estas expertas en terapia de pareja aconsejan “ponerlo en agenda”. “Igual que cuando vas al cine te organizas, ¿por qué no hacerlo también para esto?”, se pregunta García.

Además, hay que luchar contra el paso del tiempo, que es la verdadera causa del descenso del deseo, introduciendo novedades que nos salven de la rutina como nuevos lugares o juguetes sexuales; buscar momentos para estar con la pareja; hablar de sexo y de fantasías, aunque no se realicen; recuperar los besos apasionados ya que las parejas consolidadas tienden a abandonarlos; o dar masajes relajantes como paso previo, evitando “ir al grano”.

Pero, entre todas estas recomendaciones destacan una: evitar los reproches. Es lo que más baja el deseo sexual. ●

Dolor en las relaciones

Juan Carlos Ruiz de la Roja
MÉDICO ESPECIALISTA EN UROLOGÍA
DIRECTOR DEL INSTITUTO UROLÓGICO
MADRILEÑO



Es recomendable acudir a un médico

P: Soy una mujer de 55 años que sufro desde hace dos años un problema sexual que me preocupa enormemente, y es que cada vez que tengo una relación sexual con mi pareja tengo un dolor importante en mis partes íntimas, lo que supone que mantener una relación sexual en vez de ser algo agradable se convierta en algo tormentoso ¿qué puedo hacer?

R: Estimada amiga, lo que te ocurre se conoce en el argot médico como dispareunia, que consiste en un dolor persistente o recurrente durante el mantenimiento de una relación sexual. Es algo muy frecuente en las mujeres de tu edad, y que, por desgracia, muchas veces no se consulta con el médico por vergüenza.

Se suele ver con frecuencia en aquellas mujeres que han entrado en la menopausia, y que por la disminución de algunas hormonas como son el estrógeno, la vagina pierde elasticidad y además se produce una disminución de la lubricación durante las relaciones sexuales, lo que supone que la misma se convierta en algo tormentoso.

ES UN PROBLEMA QUE SE DA CON FRECUENCIA EN LA MENOPAUSIA

En ocasiones, el origen son determinadas medicaciones que se toman por algunas enfermedades, que pueden acentuar la disminución de la lubricación, lo que supone un problema añadido. Hábitos tóxicos como el tabaco acentúan el problema.

En la consulta es frecuente encontrarnos con mujeres que tienen la vejiga caída, así como la matriz, debido normalmente a los partos, lo que supone que mantener una relación sexual sea en vez de placentero muy doloroso.

No hay que descartar que, a veces, el tener una simple infección en la vagina puede ser el origen del problema debido a la inflamación que genera.

El tratamiento para corregir tu problema es sencillo si estudiamos y abordamos la causa exacta que lo origina, por lo que recomiendo que acudas a tu médico para que una vez descartado cualquier proceso de los descritos anteriormente se le dé la solución adecuada.

LOURDES MONTES

Preparando abril en Madrid

La abogada **acaba de presentar en la capital su primera colección** de trajes de flamenca **con su firma 'Mi abril'**. Le encanta la primavera porque está **más tiempo disfrutando del ambiente de Sevilla** y porque **abril es el mes de la feria** de su ciudad natal. **Pide una mayor flexibilidad en los horarios** para que los padres puedan **conciliar su trabajo con el cuidado de los hijos**, cuando quedan pocos días para conmemorar el **Día Internacional de la Mujer Trabajadora**

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

M

adrid se llenó de duende en pleno mes de febrero. Y todo porque la abogada sevillana Lourdes Montes, convertida en personaje público tras su matrimonio con el matador de to-

ros Francisco Rivera, presentó, en la tienda de la calle Serrano de la diseñadora Ágatha Ruiz de la Prada, la colección de trajes de flamenca de su firma 'Mi abril'. El colorido de la diseñadora madrileña convivió esos días con los volantes y los lunares. Entre todo el revuelo que provoca tener a Lourdes en la capital, nos colamos para charlar con ella de su nueva faceta como diseñadora, de su familia y de su forma de cuidarse. Ella es GENTE SANA y, además, una mujer comprometida con la conciliación. Detrás de su aparente timidez nos encontramos con una joven con las ideas muy claras y con muchas ganas de cumplir sus sueños. Ojalá lo consiga.

Para ti, ¿abril es el mejor mes del año?

Sí, a mí la primavera siempre me ha encantado. Además, en Sevilla, como se vive de una manera tan especial, es todo tan bonito y huele todo tan bien... Me encanta.

Tu firma se llama 'Mi abril'. ¿Cómo es tu abril perfecto?

Pues como siempre es en Sevilla. Empezando a salir porque los días son más largos, entonces ya no te vas a casa después del trabajo, sino que te tomas una cervecita y, por supuesto, disfrutando de la feria. También haciendo las primeras escapadas a la playa que te dan buen color y estás más mona. Son muchas sensaciones.

"SOY MUY ESTRICTA CON LA LIMPIEZA DEL CUTIS. SOY INCAPAZ DE ACOSTARME SIN LIMPIARME LA CARA"

"ES MUY DIFÍCIL CONCILIAR Y LOS NIÑOS NECESITAN QUE LOS PADRES ESTÉN CON ELLOS"

"EN MI NEVERA NO FALTAN LAS VERDURAS, NI EL GAZPACHO EN VERANO, NI EL CALDO EN INVIERNO"

"A MI HIJA CARMEN LE GUSTA EL CAMPO Y LE ENCANTA EL FLAMENCO. ES MUY DISFRUTONA"

¿En qué os habéis inspirado tu socia, Rocío Terry, y tú para esta colección?

En la pintura de Sorolla. Hemos incluido una línea con el color blanco inspirándonos en la playa, en la luz, en la elegancia y en la sencillez de los modelos que pintaba. Y también hay una parte que es de la pintura más customizada de Sorolla y, por eso, hemos metido los lunares y el rojo para una mujer más potente.

¿Estás convencida de que el diseño es la profesión de tu vida y donde más cómoda te encuentras?

Esto que estoy haciendo sí. Empecé con los trajes de novia y he encontrado el hueco donde yo me siento cómoda y segura. Estoy muy contenta con este proyecto. Está yendo tan bien, que me anima muchísimo.

El aplauso y el cariño de la gente siempre anima también a seguir adelante y más cuando uno empieza.

Claro, sin duda.

El 8 de marzo es el Día Internacional de la Mujer Trabajadora. Tú tienes una niña, Carmen. ¿Te resulta difícil conciliar?

Cuando yo trabajaba en el despacho de abogados y me casé, entraba a las 9 de la mañana y salía a las 9 de la noche. Entonces sí me planteaba cómo iba a ser capaz de conciliarlo todo. Ahora con el diseño y con mi empresa lo tengo más fácil, pero creo que es muy difícil, y no porque el hombre no ayude, sino porque los niños necesitan que estemos y ahora mismo ni el padre ni la madre puede estar. Hay que cambiar cosas, nuestros hijos

no pueden estar solos con una persona que les cuide. Tienen que tener a su padre o a su madre.

¿Por dónde crees tú que deberían ir las cosas?

Yo creo que el secreto está en horarios más flexibles y en poder trabajar desde casa, pero antes hay que cambiar la mentalidad.

¿Francisco es de los que se implica?

Sí, es mucho más niño que yo, así es que tengo un apoyo enorme.

¿Carmen lleva en las venas ese amor a Sevilla que tenéis tanto tú como tu marido?

Sí, es muy disfrutona. Le gusta el campo, le encanta el flamenco. Tiene dos años y medio, no sé cómo va a acabar, pero de momento parece que sí.





¿A qué personas conocidas te gustaría ver con tus diseños puestos?

Tanto a Rocío como a mí nos encantaría vestir a Carlota Casiraghi porque es muy del estilo de nuestra firma, una mujer guapa pero sencilla. Muy natural.

¿Cómo te cuidas?

Tengo la suerte de que me gustan más una ensalada y algo a la plancha que una pizza, con lo cual es que me apetece, no tengo que hacer ningún esfuerzo para cuidarme. Y el deporte es fundamental anímicamente para mí. Tengo que practicarlo para estar contenta y bien, pero no soy demasiado estricta.

¿Qué deporte haces?

Salgo a correr siempre que puedo y luego voy a un centro de entrenamiento que es muy

específico. Te machaca mucho, pero me ayuda una barbaridad.

¿También te has apuntado a la moda del yoga o el pilates para estar relajada?

No, necesito hacer un deporte en el que me sienta muy cansada, que llegue agotada.

¿Y eres de las que dice que para la cabeza te viene fenomenal el deporte?

Sí. Yo creo que libera endorfinas y que te hace más feliz.

¿Qué alimentos nunca faltan en tu nevera?

Siempre hay verdura y en verano, gazpacho. En invierno, caldo.

¿Coméis todos sano en la familia o sólo te cuidas tú?

Sí, todos comemos lo mismo. Yo intento, además, que mi hija Carmen no pruebe las cosas

que son malas, así es que directamente no las compro.

¿Cómo compensas los excesos?

Cuando vuelvo de algo en lo que me he pasado un poquito, hago una dieta más sana, más light, y vuelvo al gimnasio. Tengo facilidad, no me cuesta mucho ese cambio.

¿Cuál es el capricho al que no te resistes?

Al chocolate, tengo adicción. Eso sí, prefiero el de la tableta o una galleta. Me encanta.

Y a nivel belleza, ¿tienes algún ritual por la mañana y por la noche?

Soy muy estricta con la limpieza del cutis. Soy incapaz de acostarme sin limpiarme la cara. Es algo que sigo a rajatabla. Lo he heredado de mi madre. Ella siempre lo hace. En definitiva, pienso que cuando duermes bien,

cuidas la alimentación y te hidratas, el cuerpo lo nota.

¿La piel la compensas con algún tratamiento en los centros en cabina?

Sí, me viene fenomenal la vitamina C.

¿Cómo es tu desconexión perfecta? Hace unas semanas has estado con Francisco y con Carmen en Las Maldivas.

No necesito irme a Las Maldivas para desconectar. Me basta con dejar el móvil. En cuanto apago el teléfono, hay desconexión.

¿Cuál es tu lugar preferido y en qué compañía?

Mi hija me acompaña tanto que ya me da pena hacer cosas sin ella. Pero, sobre todo, con Fran, mis amigas, mi familia... El lugar es lo de menos. ●

Lifting coreano**Cuca Miquel**COACH DE BELLEZA. DIRECTORA ESTÉTICA DE **TODO EN BELLEZA** CON DRA SILVESTRE.

Desde Corea del Sur llega un tratamiento novedoso y revolucionario. Ahora ya podemos hablar de auténtica cosmética efecto lifting, porque ya es posible conseguir que en una sola sesión el rostro quede más rejuvenecido y con resultados duraderos.

El lifting Program

Las mujeres surcoreanas luchan cada día por tener una piel bonita, sin manchas, ni arrugas ni imperfecciones. Ellas saben que no todo vale y, por eso, realizan día y noche con esmero el protocolo de desmaquillado, eligiendo la técnica de la doble limpieza y aplicando toallas calientes para que los activos penetren mejor.

No usan la misma crema durante todo el mes. Escogen las más ligeras por la mañana y jamás olvidan el protector solar. Las más nutritivas quedan para la noche y una crema para pieles sensibles en esos días de cambios hormonales que tenemos las mujeres todos los meses.

Lifting Program o Lifting Coreano es un tratamiento a base de la unión de péptidos, tetrapéptidos, pentapéptidos y hexapéptidos que, de forma inteligente, comunicarán las necesidades de la dermis con la epidermis y harán que se repare con el depósito de los péptidos exactamente donde la piel los necesite.

El efecto lifting conseguido es duradero y, además, tras la sesión, el cliente percibe esa sensación de reestructuración dérmica, de autoregeneración, notando que se está trabajando en su piel, como de una forma misteriosa. Al mezclar el cóctel de péptidos llamado Super Lifting con el polímero, cuando se aplica sobre la piel, el PH baja debido a la reacción con la piel ligeramente ácida y el efecto de la solidificación aparece rápidamente, los componentes gelificados son absorbidos por la piel y genera acciones de contracción, consiguiendo ese efecto lifting antiarrugas, cerrando además los poros y dejando la piel mucho más luminosa, firme, estirada y con las cejas mucho más levantadas.

Se necesitan unas 5 sesiones, una por semana y una sesión de mantenimiento al mes, y se puede continuar en casa con algunos productos que están llegando de Corea poco a poco.

Ya no hay excusa para mantenerse joven porque en solo 30 minutos se consigue de forma natural un auténtico efecto lifting.



TODO EN BELLEZA: C/ Nuñez de Balboa, 107, primera planta (Madrid). Tel. 91 883 44 55



Selección de productos que contienen estos principios activos

Una buena piel por principios

El tiempo provoca que **el cutis pierda algunas sustancias** necesarias para mantener la firmeza, luminosidad y elasticidad. La cosmética actual **devuelve a la cara su esplendor** con productos que contienen **colágeno, ácido hialurónico, vitamina C y Q10**

POR **Mamen Crespo** (@mamencrespo)

Con el paso de los años, la piel pierde la producción natural de algunas sustancias como el colágeno o el ácido hialurónico, la vitamina C o la coenzima Q10. Esto provoca, entre otras cosas, las tan odiadas arrugas, la pérdida de elasticidad y firmeza de nuestro cutis y una considerable falta de agua. Pero no hay que preocuparse. ¡Tiene solución! Y es que hay en el mercado numerosos productos que contienen estos principios activos, que devuelven a la piel todo su esplendor.

Por ejemplo, la vitamina C es indispensable para que nuestra piel produzca colágeno y, además, le devuelve al cutis la luminosidad y la elasticidad que ha perdido con el

tiempo. Apostamos por la Crema Multi de María D'Uol, que contiene vitaminas A, C y E, y que contribuye a aclarar las manchas, disminuir las arrugas y reafirmar la piel, aportándole luminosidad. También nos quedamos con el limpiador facial en polvo con Vitamina C de Clinique, que nada más utilizarse da una sensación de frescura al cutis difícil de igualar. Y, además, OLAY tiene en el mercado una crema de color con SPF 15, Total Effects 7 In One, que la contiene.

Sin arrugas

Por su parte, la falta de colágeno en nuestra piel provoca arrugas y una pérdida de elasticidad y firmeza. Para solucionarlo, hemos descubierto el colágeno de María D'Uol, que nos ha enamorado por su tex-

tura. También la cara nota enseguida los efectos de la falta de ácido hialurónico, ya que supone una carencia de agua en nuestra piel. Para atajarlo nos quedamos con la crema Desalterante de Clarins, con la línea Revitalift Filler de L'Oréal Paris, con el sérum Melascreen de Laboratorios Ducray y con los activos cosméticos Adapta de Ángela Navarro. El ácido hialurónico es el más fácil de encontrar en los cosméticos en la actualidad.

Antioxidante Q10

Por último, tenemos la solución para recuperar los efectos del antioxidante Q10. Vienen de la mano de la línea Q10 plus C de Nivea, que tiene crema de día y de noche y contorno de ojos. También contienen vitamina C. ●

LA VITAMINA C
DEVUELVE AL
CUTIS SU
LUMINOSIDAD
Y ELASTICIDAD

EL ÁCIDO
HIALURÓNICO
RECUPERA LA
FALTA DE AGUA
DE LA PIEL



Tres deportes beneficiosos durante el embarazo

En los nueve meses de gestación todo son dudas, y la **práctica de ejercicio** es una de las más consultadas a los especialistas. **El yoga, el pilates y la natación** son los que más recomiendan los expertos, favoreciendo **la zona del suelo pélvico**

POR **Paz Olivares** (@paz21olivares)

El embarazo es uno de los periodos más bonitos para una mujer, aunque también son nueve meses llenos de dudas. Una de las más frecuentes es si el deporte resulta beneficioso o no en este tiempo de espera. La respuesta de los expertos es sí, ya que, seas o no una persona deportista, hacer ejercicio en esta etapa de la vida siempre ayuda.

Eso sí, hay que tener precaución en la elección del deporte a realizar, pues no todos son adecuados. María Elena Sánchez Roderer es directora de Fisiohome y los tres deportes que recomienda durante la gestación son pilates, yoga y natación, siempre y cuando el médico de cada paciente se lo permita y no tenga un embarazo de riesgo.

Mamás al suelo

El yoga y el pilates son dos prácticas deportivas de suelo que refuerzan la zona pélvica, preparándola y aprendiendo a controlarla para cuando llegue el momento del parto.

El yoga, en concreto, es una disciplina que tiene como beneficios la facilitación de la flexibilidad y el control de la respiración. Algo muy importante a tener en cuenta antes de hacer yoga es que este deporte se practique de forma adaptada, pues hay algunos ejercicios que las mujeres embarazadas no podrán realizar.

El pilates, por su parte, es más recomendable practicarlo con 'fitball', ya que ejercita los músculos y relaja todo el



Los ejercicios de suelo pélvico son los que más benefician a las embarazadas

cuerpo. La estabilización de la columna es una de las ventajas de este deporte, y es que es conocido por la corrección postural.

¡Al agua!

La natación es el tipo de gimnasia ideal para hacer durante el embarazo y se puede practicar hasta la recta final

EL CONTROL DE LA RESPIRACIÓN ES UNO DE LOS MAYORES BENEFICIOS

del mismo. Los ejercicios en el agua son perfectos para trabajar todo el cuerpo y hacer que la gestante se sienta más cómoda, debido a una mayor libertad de movimiento y a que el aumento de peso se nota menos.

Además, mejora el sistema cardiovascular, la circulación y aumenta la resistencia pulmonar. ●

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 **MUCGO** Avda. FILIPINAS, 1

El auténtico **ALISADO BRASILEÑO**

AQUARELA
ELEGANCIA Y DEFECTOS

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

www.aquarelapequeros.com



ácidos grasos monoinsaturados y Omega 3, con efecto cardioprotector.

4: Aceite de oliva, el oro líquido:

Es uno de los alimentos básicos de la dieta mediterránea y, como los pescados azules, es un ácido graso monoinsaturado, que destaca por su propiedad antioxidante.

5: Verduras de hoja verde:

Las espinacas o las acelgas son ideales para esta etapa de cambios hormonales, ya que tienen hierro, calcio y minerales.

6: Carne de pollo o de pavo:

Son carnes magras que aportarán pocas calorías a la dieta y una elevada cantidad de proteínas.

7: Los recurrentes cereales:

Preferiblemente tendrán que ser integrales por su aporte de fibra, pues así ayudan a reducir el colesterol y a controlar el nivel de estrógenos.

8: Los frutos secos, no solo en otoño:

Estos aportan a esta dieta tan especial calcio, proteínas y, sobre todo, ácidos grasos esenciales, que son una buena recomendación para la reducción del riesgo de enfermedades cardiovasculares.

9: El desconocido germen de trigo:

Se trata de un alimento rico en fósforo que, junto con el calcio y el magnesio, ayudará a aumentar la densidad ósea, reduciendo de esta forma el riesgo de osteoporosis que hay en la menopausia.

10: Los coloridos cítricos:

Kiwis, naranjas, mandarinas, limones o pomelos. Cualquiera de estas frutas es una buena opción para añadir a la dieta, ya sea en forma de postre o para picar algo entre horas.

11: Que no falte el agua:

Los expertos sugieren beber 2 litros de agua al día para evitar la retención de líquidos. ●

Fruta de temporada: Aunque los cítricos son fundamentales, la fruta de temporada es también una gran fuente de vitaminas, minerales, fibra y fitoesteroles, que actúan en el organismo como si fueran estrógenos, ayudando de esta manera a paliar los síntomas de la menopausia.

las mujeres se sientan mejor en este peliagudo periodo.

1: Consumir lácteos ante todo:

Un mayor aporte de calcio es esencial para forzar la asimilación a través del intestino y evitar que la pérdida de masa ósea sea severa. También controlan la función de los adipocitos y estimulan la lipólisis. Eso sí, se deben evitar aquellos con un alto contenido en grasas como los quesos curados o los yogures cremosos.

2: La soja, desde el lejano Oriente:

Es recomendable por su alto contenido en isoflavonas y puede ayudar a reducir los sofocos, actúa sobre el colesterol y previene la osteoporosis.

3: Desde el mar, los pescados azules:

El atún, el salmón o la caballa son ejemplos de este tipo de pescado, que contienen

LA ALIMENTACIÓN JUEGA UN PAPEL FUNDAMENTAL EN ESTA ETAPA

ES NECESARIO SUPLIR ALGUNAS CARENCIAS PARA EVITAR PROBLEMAS

LA SOJA O EL GERME DE TRIGO SON IDEALES PARA LAS MUJERES

Come bien durante la menopausia

Se trata de una **etapa de la vida de las mujeres** en la que necesitan una serie de **propiedades especiales** que ofrecen algunos alimentos. **Dos expertos en nutrición** nos dan **las claves** para sobrellevar este periodo lo mejor posible

POR **Paz Olivares** (@paz21olivares)

L

a menopausia es una etapa de la vida de la mujer en la que la alimentación juega un papel muy importante, ya que se producen una serie de cambios físicos. En GENTE SANA hemos hablado con el doctor Rafael Gómez y Blasco y con Jessica Labrador Beltrán, ambos expertos en nutrición, que recomiendan algunos alimentos fundamentales para las

mujeres que pasan por esta edad.

Aunque es cierto que hay más variedad para escoger, los alimentos que enumeramos a continuación son los que resultan más beneficiosos y, sobre todo, los que tienen más propiedades son las más desconocidas por la mayoría. Os proponemos once comidas que ayudarán a que





FÚTBOL | PRIMERA DIVISIÓN

Un duelo bestial por el campeonato

Los dos primeros clasificados se ven las caras el domingo (16:15 horas) en el Camp Nou • La distancia entre ambos no deja margen para el término medio: la Liga puede quedar sentenciada o recuperar parte de la emoción

FRANCISCO QUIRÓS
francisco@gentedigital.es

En la Copa, en Champions y, cómo no, en la Liga. Los caminos del Barcelona y el Atlético de Madrid se han cruzado en multitud de ocasiones a lo largo del último lustro, con resultados para todos los gustos, pero con algunos recuerdos especialmente gratos para la parroquia rojiblanca. Basta con citar la última jornada de la temporada 2013-2014, en la que el cabezazo de Godín enseñó el camino hacia Neptuno para festejar un título de Liga 18 años después. En el otro lado de la balanza los azulgranas pueden

PROTAGONISTA

Muchos focos puestos en Griezmann

La rumorología ha ligado en varias ocasiones el futuro del francés con el del Barcelona. De hecho, pocos meses atrás, el Atlético denunció posibles conversaciones del club azulgrana con el jugador. Ajeno a ello, el galo ha recobrado su mejor versión y vuelve a ser ídolo colchonero.

poner el hecho de que hayan acabado con el sueño copero de los de Simeone en dos de las tres últimas ediciones, además de contar con dos triunfos y un empate en Liga desde aquel alirón atlético.

Sin embargo, el enfrentamiento de este domingo 4 (16:15 horas) podría no tener nada que ver con los precedentes citados. El Barcelona llega con un margen de puntos suficiente como para saber que, pase lo que pase, el liderato seguirá en su poder. Eso sí, tampoco cabe duda de que un triunfo visitante podría verse como la chispa necesaria para avivar el fuego de una Liga que durante muchas jornadas han tenido

controlado los hombres de Ernesto Valverde.

Pros y contras

Con la clasificación en la mano, el Barça tiene ante sí una gran oportunidad de poner otra pica en el sendero hacia el 'triplete'. Los azulgranas disputarán la final copera con el Sevilla (precisamente en la casa de su rival de

este domingo) y mantienen intactas sus opciones de pasar a cuartos de final de la Champions League.

El panorama colchonero de aquí al final de la temporada es un poco menos halagüeño, pero eso no significa que las vitrinas del Metropolitano se vayan a quedar sin nuevos inquilinos. La temprana eliminación en la Champions abrió la puerta a la Europa League, un torneo que no hace tanto ya dejó grandes momentos para los rojiblanco, y en el que, por plantilla e historia, se ha ganado el cartel de favorito, especialmente tras el adiós del actual líder de la Serie A italiana, el Nápoles.

Pero en el vestuario del Atlético no olvidan que la verdadera gesta sería arrebatarle por segunda vez un título de Liga al Barcelona de Messi. El optimismo comenzó a alimentarse con resultados como el del pasado domingo en el Sánchez Pizjuán, donde los colchoneros respondieron a las críticas que les tachan de ser un equipo cicatero con un 2-5 que cobra más mérito si se tiene en cuenta que enfrente estaba un Sevilla que, pocos días antes, ponía contra las cuerdas al Manchester United. La guinda a este Barça-Atlético habla por sí sola: el equipo más goleador del campeonato se mide con la mejor defensa.

12

Años sin victorias:
El 5 de febrero de 2006 se produjo el último triunfo atlético en el Camp Nou

gestión + colaboración = Basura al cubo - gestión + colaboración = Basura al cubo - gestión + colaboración = Basura al cubo - gestión + colaboración = Basura al cubo - gestión + colaboración = Basura al cubo

aprende
la fórmula

Gestión + colaboración
= B³
Basura al cubo

¡ Es cosa de niños !

Valoriza
GESTYONA
PINTO
PINTO
CENTRO DE SERVICIOS
DE LA COMUNIDAD DE MADRID

AGENDA DEPORTIVA

El mando, para no perderse ninguna cita

El regreso de las competiciones europeas marca la agenda televisiva



VIERNES, 2 | 21 HORAS

**El campeón, frente a un aspirante**

BALONCESTO: El Real Madrid de Pablo Laso recibe en el WiZink Center al Fenerbahçe, vigente campeón. » #0 de Movistar+

DOMINGO, 4 | 12 HORAS

**Un acercamiento al sueño del 'Naval'**

FÚTBOL: El CDA Navalcarnero opta a jugar la fase de ascenso a Segunda. La Ponferradina, su próximo rival. » laOtra

DOMINGO, 4 | 18:30 HORAS

**En busca de un hueco entre los mejores**

BALONCESTO: El Movistar Estudiantes recibe al Unicaja, con el objetivo de acercarse a la octava plaza. » Movistar Deportes

MARTES, 6 | 20:45 HORAS

**El rey, en el Parque de los Príncipes**

FÚTBOL: El camino hacia la decimotercera Champions blanca pasa por eliminar en octavos al PSG. » Antena3

JUEVES, 8 | 19 HORAS

**La Europa League se pone seria**

FÚTBOL: El Wanda Metropolitano alberga la ida de los octavos de final entre el Atlético y el Lokomotiv. » beIN Sports



Un 'selfie' de De la Rosa en Laponia

ANTONIO DE LA ROSA | DEPORTE EXTREMO

Una aventura para quedarse congelado

Este madrileño es el único participante que queda en el Lapland Extreme Challenge

EL PERSONAJE**FRANCISCO Q. SORIANO**

Recorrer más de mil kilómetros alrededor de Laponia. Este reto, bautizado como Lapland Extreme Challenge, trasciende más allá del ámbito deportivo y ejerce de criba entre los aventureros y los valientes.

En ese último apartado se puede incluir a Antonio de la Rosa, un vallisoletano que lleva muchos años afincado en Madrid y que ejerce como bombero, profesión que compagina con exigentes pruebas deportivas. A sus 49 años se ha embarcado

en un nuevo desafío en Laponia que arrancó el pasado 17 de febrero. Apenas nueve días después se convirtió en el único participante en liza, tras ir abandonando de forma paulatina sus competidores.

De la Rosa está teniendo que hacer frente a temperaturas que rondan los 30 grados bajo cero y a unas copiosas nevadas que le obligan a ir abriendo caminos. "Creo que no he sentido más frío en mi vida, ni en Alaska ni en Groenlandia", afirmaba este aventurero acostumbrado a afrontar condiciones extremas. De hecho, en 2014 recorrió con esquís de fondo los 1.700 km del recorrido de la Iditarod en Alaska. Ahora intentará convertirse en la primera persona que acaba en solitario esta prueba.

A. RODRÍGUEZ

deportes@genteenmadrid.com

La temporada 2017-2018 en materia baloncestística está siendo de lo más peculiar. Al parón habitual por la celebración de la Copa del Rey, el calendario de la fase regular de la Liga Endesa se ha visto alterado con las denominadas 'ventanas FIBA', unas fechas en las que el torneo doméstico ha visto alterada su actividad para que la selección española juegue partidos oficiales de clasificación para el Mundial de 2019.

La suma de esos dos factores (Copa y 'ventanas FIBA') ha hecho que la ACB se tomara un largo descanso en las últimas semanas, una inactividad que obliga, entre otras cosas, a comprimir el calendario, ya que entre marzo, abril y mayo deberán jugarse nada menos que catorce jornadas de la fase regular, es decir, prácticamente la mitad de los encuentros correspondientes a esta ronda.

A ese maratón de partidos hay que sumarle los compromisos europeos que tienen tanto los representantes en la Euroliga (Barcelona Lassa, Baskonia, Unicaja, Real Madrid y Valencia Basket) y los de otras competiciones continentales (Herbalife Gran Canaria, UCAM Murcia e Iberostar Tenerife).

Partidos a seguir

El regreso de la liga regular devuelve el foco de atención a los tres frentes destacados. El Real Madrid, líder con una cómoda ventaja de cuatro victorias sobre el Valencia Basket, recibe este domingo (12:30 horas) al San Pablo Burgos, uno de los conjuntos que trata de alcanzar la



El Real Madrid lidera con comodidad la clasificación de la fase regular

BALONCESTO | LIGA ENDESA

La ACB toma impulso hasta el final del curso

La fase regular retoma el protagonismo tras la Copa y los partidos de clasificación de la selección • Tanto el Real Madrid como el Movistar Estudiantes jugarán en casa este domingo

EL REAL MADRID DE PABLO LASO LIDERA CON HOLGURA LA CLASIFICACIÓN

permanencia. Al margen de la mejoría de su rival, el enemigo de los blancos será el cansancio, ya que este viernes 2 juegan un partido exigente en la fase regular de la Euroliga en el WiZink Center. Su rival será, ni más ni menos, que el Fenerbahçe de Estambul, vigente campeón de Europa. El equipo otomano tiene en su plantilla jugadores de ca-

ché, como Wanamaker, Datome o Vesely, aunque su gran referente es el entrenador Zeljko Obradovic.

Por su parte, el Movistar Estudiantes, ya apeado de la Champions League, centra todos sus esfuerzos en llegar a una octava plaza que ahora tiene a dos triunfos de distancia. Este domingo (18:30 horas) recibe al Unicaja.



Almudena Cano, delegada de AECC en Pinto, realizó el saque de honor en el Pinto-Rayo B

FÚTBOL | TERCERA DIVISIÓN

Nueva prueba para el orgullo del Parla Escuela

El conjunto de Carlos Manuel Fernández recibe al Santa Ana después de la dura goleada en Alcalá ● El Pinto visita al Pozuelo

04/03 | 12:00H.

PAR | 20º | 4PT.

STA | 15º | 25PT.

F. Q. SORIANO
@franciscoquiros

Los números del Parla Escuela en su temporada de debut en la Tercera División han sido noticia esta semana a nivel nacional, ya que el mítico programa 'El día después' dedicó un espacio el pasado lu-

nes para hablar de la complicada trayectoria del club de Las Américas. Las cámaras se metieron en el vestuario parleño, recogiendo una frase del técnico Carlos Manuel Fernández tras el 7-0 encajado en el campo del Alcalá: "Ya no sirve de nada lamentarse, ahora tenemos la batalla del domingo contra el Santa Ana".

Para saber si esa arenga ha surtido efecto habrá que esperar hasta este domingo 4 de marzo (12 horas), fecha en la que el conjunto parleño volverá a jugar como local.

Su rival en esta ocasión será el Santa Ana, un conjunto que tampoco está para demasiadas alegrías y que afronta una semana clave para su futuro deportivo, ya que, con solo cuatro puntos de ventaja respecto al descenso, visita al colista antes de jugar su choque aplazado con el Rayo Vallecano B.

Paso atrás

A la misma hora que este Parla Escuela-Santa Ana arrancará un interesante Pozuelo-Atlético de Pinto, en el que los rojinegros se convierten en jueces de la zona alta de la clasificación. Los de Javier García Márquez sufrieron un importante revés el pasado fin de semana al caer por 0-2 ante el Rayo Vallecano B.

FÚTBOL | PREFERENTE

La AD Parla quiere reforzar su 'sitio' en la clasificación

A. RODRÍGUEZ

El margen respecto al tercer clasificado sigue siendo de siete puntos, pero la sensación en el seno de la Agrupación Deportiva Parla tras la celebración de la jornada 21 en el Grupo 2 de Preferente era de haber dado un paso importante hacia el objetivo del ascenso. El conjunto de Los Prados sacaba adelante su compromiso con el Fortuna (2-0), resultado que se vio acompañado por el pinchazo del Carabanchel en el campo del Vicálvaro (2-2).

De este modo, los hombres que dirige José Manuel Blázquez rompen el empate a puntos que mantenían con el conjunto carabanchelero, a la espera de lo que suceda en la jornada de este domingo.

Rival peligroso

En esta fecha el calendario le depara a la AD Parla una nueva cita en Los Prados (11:30 horas). Hasta allí viajará el CD Sitio de Aranjuez, una de las grandes revelaciones de la temporada, ya que su condición de recién ascendido no le ha impedido colocarse en la cuarta posición.

El cuadro arancetano llega a esta cita en un buen momento avalado por el juego y las estadísticas. De hecho, ha sumado 13 de los últimos 15 puntos, incluyendo tres victorias a domicilio ante el Móstoles URJC B, el Móstoles Balompié y el Fortuna. La jornada anterior ganaba como local al CD La Avanzada.

VOLEIBOL | PRIMERA DIVISIÓN MASCULINA

El CV Pinto piensa en la promoción

Logró su clasificación para la fase de ascenso tras ganar al Fuenlabrada por un claro 3-0 ● Aún deberá disputar tres encuentros de la fase regular

A. R.

Nunca antes había llegado tan lejos el CV Pinto. A falta de tres jornadas para el final de la competición, el cuadro pinteño se aseguró uno de los billetes para la fase de ascenso tras imponerse por 3-0 al CV Fuenlabrada. El poli-deportivo Príncipes de Asturias fue testigo de un hecho histórico, ya que este club local lograba por primera vez optar a subir a la Superliga 2, justo en el año en el que celebra su vigésimo quinto ani-

versario. Los números ratifican su excelente temporada. Con 42 puntos lidera el Grupo A, gracias a un balance de 13 triunfos, un empate y una única derrota.

Ahora, el objetivo a corto plazo es llegar a esa ronda decisiva con buenas sensaciones, algo que pasa por firmar resultados positivos en los partidos que restan de la fase regular. El primero de ellos tendrá lugar este sábado 3 de marzo en la cancha del colista, el Salesianos.



Gran éxito del CV Pinto

Tu casa en Asturias

por ~~69.000€~~
59.000€

Situada en Cabañaquinta, a 58 km de la playa de Gijón y a 25 km de la estación de esquí Fuentes de Invierno. Planta baja de 65 m², 1 dormitorio, capacidad cómoda para 5 personas. Muy buenas calidades y totalmente equipada. Autobús ALSA desde Madrid hasta la misma puerta. Asistencia médica 24h. Hospital y Centro Comercial con cines a 15 minutos.

SOLO HASTA EL 15 de MARZO de 2018

Infórmate 630 638 705



DÍA INTERNACIONAL DE LA MUJER | 8 DE MARZO

Una exposición fotográfica a favor de la igualdad

'Movimiento sin piedad' es una muestra de retratos que tiene como objetivo la lucha contra la violencia de género

● Tendrá lugar en la Nave de Motores, en el Metro madrileño, y estará disponible hasta el próximo día 31 de marzo

POR PAZ OLIVARES (@paz21olivares)

Se acerca el 8 de marzo, una fecha en la que la mujer da un paso al frente y se sitúa en primer plano para reclamar derechos laborales y sociales. Un primer plano metafórico, pero también real, gracias a la exposición gratuita 'Movimiento sin piedad', un alegato fotográfico y musical para luchar contra la violencia de género, organizado por la Comunidad de Madrid y de la que GENTE es periódico oficial.

La muestra, que estará disponible desde el 8 de marzo hasta el día 31 del mismo mes, reúne una serie de retratos de mujeres que son un referente para la sociedad y que quieren aportar su mirada para dar visibilidad a este gran problema.

LA MUESTRA SE CELEBRA CON MOTIVO DEL DÍA DE LA MUJER TRABAJADORA

CIFUENTES O ÁGATHA RUIZ DE LA PRADA SON ALGUNAS DE LAS PROTAGONISTAS

Sus caras nos suenan

Entre las protagonistas de las obras se encuentran personalidades relevantes del tejido social y cultural español, desde importantes figuras de la política hasta cantantes y grandes empresarias.

Algunas de ellas son la presidenta de la Comunidad, Cristina Cifuentes, la alcaldesa de Madrid, Manuela Carmena, la diseñadora Ágatha Ruiz de la Prada, la escritora

VÍCTIMAS MORTALES

Los datos en España muestran la cruda realidad

Las víctimas mortales que se han registrado en nuestro país desde el 2003 hasta 2017 han ido en descenso, aunque es cierto que todavía seguimos contando con un número alto y que en los últimos cuatro años, el total de muertes de este tipo ha sido de 923, dejando huérfanos a 189 niños. De hecho, en el pasado diciembre fueron 51 las mujeres que fueron asesinadas por sus parejas. A nivel global, una mujer muere cada 10 minutos por esta causa machista.

y psicóloga Irene Villa, la periodista Sandra Barneda, la cantante y compositora India Martínez, la empresaria Sandra García-Sanjuán, la violinista Elena Mikailhova, la fotógrafa y pintora Ouka Leele



Ágatha Ruiz de la Prada (izquierda) y Cristina Cifuentes (derecha), caras de la exposición



Nave de Motores de Madrid

titucionales de sensibilización de la causa.

"Bajo tierra"

'Movimiento sin piedad' es una muestra situada en la Nave de Motores del Metro de Madrid, en su famoso Andén 0, un impresionante y sobrio espacio que anteriormente ya ha servido para otras exposiciones y que ahora es el escenario perfecto para este proyecto.

Cuándo ir a verla

Todos los interesados en acercarse a esta muestra, podrán visitarla hasta el día 31 de marzo de jueves a domingo, en el horario comprendido entre las 9 y las 14 horas.

8 DE MARZO | VÍCTIMAS DEL MACHISMO

Música en contra de la violencia de género

'Sin Piedad' es el himno que ha compuesto Elena Mikhailova y que pone banda sonora al Día Internacional de la Mujer ● Está disponible desde este viernes en todas las plataformas digitales y tiene un carácter benéfico

Con motivo de la exposición 'Movimiento sin piedad', así como de la fecha tan señalada para las mujeres el 8 de marzo, el proyecto cuenta también con un elemento musical, y es que se ha compuesto un himno para la cita, que lleva por título

'Sin Piedad', muy acorde a la causa.

Dicho tema ha sido creado por la compositora Elena Mikhailova, que también es una de las imágenes de la muestra junto al resto de mujeres fotografiadas. Asimismo, ha sido editado por la

discográfica Universal Music Spain.

Un himno benéfico

Este himno, que sirve de banda sonora para la lucha contra la violencia de género, está disponible desde este viernes día 2 en todas las plataformas

digitales, de forma que todo aquel que quiera pueda adquirirlo sin problema, realizando así una gran contribución a este problema social.

Y es que todos los beneficios irán destinados a la Fundación Luz Casanova, una organización que trabaja por el desarrollo personal y la inclusión social de personas que se encuentran en una situación de desprotección y exclusión, como aquellos sin hogar y mujeres y menores que son o han sido víctimas de violencia de género.



'Sin Piedad' es la canción que lucha contra esta causa





Todos para uno: Elefantes mantiene su formación intacta desde sus orígenes

ENTREVISTA A ELEFANTES

“La comunicación se ha vuelto fría; necesitamos más hablar de emociones”

La banda barcelonesa vuelve a los escenarios para presentar su último disco de estudio, 'La primera luz del día', el tercero desde su reencuentro en 2013

POR FRANCISCO QUIRÓS SORIANO (@franciscoquiros) | FOTO DE CHEMA MARTÍNEZ

Han pasado cinco años desde que anunciara su regreso como banda. Desde entonces, Elefantes ha editado tres discos, incluyendo en esta prolífica serie 'La primera luz del día', un álbum que salió a la venta el pasado 16 de febrero y que supone la excusa ideal para que el grupo barcelonés regrese al lugar donde se siente más cómodo: sobre los escenarios.

El San San Festival de Benicàssim (Alicante) será la primera parada de una gira que arranca a finales de este mes de marzo y que se prolongará, por el momento, hasta septiembre. Pero, ¿qué se van a encontrar los fans en estas actuaciones? La respuesta la da a GENTE su guitarrista, Hugo Toscano: “Procuramos tener el mejor show posible. Se está formando un

repertorio muy interesante, con canciones que hace tiempo que no tocamos. En cambio, hay otras que llevamos muchos años incluyendo y que queremos dejarlas respirar, como en barbecho. Será un show muy emocionante”.

Pero al margen de temas clásicos que ya forman parte de la historia del pop-rock nacional, no cabe ninguna duda de que tendrán un papel central las canciones que integran su último disco, el

PARA SHUARMA, “EL CARÁCTER DEL GRUPO ESTÁ MUY DEFINIDO” EN ESTE ÁLBUM

mismo que Shuarma define como “fruto de todo lo que hemos hecho anteriormente; nuestro abanico musical ahora es un poco más amplio”. En relación a este álbum, el líder de Elefantes se siente especialmente satisfecho, ya que, a su juicio, “el carácter del grupo está muy bien definido en este trabajo, nos hemos preocupado muy poco por ello y cuando te sueltas sale más tu personalidad”, una valoración que entronca con un matiz: “Hemos incluido algo de la música que se hacía en España en los años 60. Fue un momento muy especial, porque ya se recibía la influencia de las melodías inglesas”, aclara.

La música como terapia

Profundizando un poco más en el espíritu de 'La primera luz del día', Shuarma habla de “un disco circular, como ya cuenta la portada”, que habla sobre “la actitud que uno toma frente a la vida”. Y es que, para él, “la luz es tomar conciencia sobre uno mismo”, un proceso en el que siempre salen a flote numerosas emociones, el hilo conductor de este trabajo y, en general, de toda su carrera. Preguntados por la vigencia de esta temática en plena era tecnológica, los miembros de Elefantes responden de una manera clara: “Las redes sociales pueden deshumanizar, una razón de más para hablar de los sentimientos; es algo que todos necesitamos”.

“PROCURAMOS OFRECER EL MEJOR SHOW POSIBLE; SERÁ EMOCIONANTE”

Disfruta en este talonario de las mejores ofertas de estas marcas



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

SÍGUENOS EN
FACEBOOK
www.facebook.com/urbancheck
TWITTER
www.twitter.com/urbancheck
INSTAGRAM
www.instagram.com/urbancheck_espa

y participa en los concursos que tenemos en exclusiva para ti. Podrás llevarte un montón de premios y descubrir muchas más ofertas.

Gente

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

ANUNCIOS CLASIFICADOS

Ávila: 807 505 783*
Burgos: 807 505 132*
León: 807 517 310*
Logroño: 807 505 794*

Palencia: 807 505 781*
Santander: 807 505 779*
Segovia: 807 505 789*
Valladolid: 807 517 023*

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

CRÉDITO
PERSONAL e HIPOTECARIO

Liquidez, Reunificamos deudas, Abonos, Anaf, Embargos, Subastas...

CÓMODAS CUOTAS O 1 AÑO SIN PAGOS

LLAMADA GRATUITA
900 900 903

segurban.com

COMPRO juguetes. Scalextric, Mádelman, Nancy, Playmobil, Trenes. 609148383.

10. INFORMÁTICA
10.1. EQUIPAMIENTO

ALQUILAMOS portátiles. 671277949.

10.2. REPARACIONES
OFERTA

INFORMÁTICO Domicilios. 671277949.

15. RELACIONES
15.2. ÉL BUSCA ELLA

DEMANDA

HOMBRE 62. Sencillo, jubilado. Conocería mujer sencilla, buena persona, que le gustase alguna de estas actividades. Naturaleza, viajar, lectura y deporte. 910325695/665573111.

UNIVERSITARIO busca mujer, amistad, matrimonio hasta 48 años. 657494827.

1. INMOBILIARIA
1.1. VENTA PISOS

OFERTA

APARTAMENTO en la La Manga. Dos dormitorios. Se permuta por otra vivienda en Madrid capital o Sierra Norte. www.lamangavenezuela.com. 637245335.

1.2. ALQUILER PISOS

OFERTA

APARTAMENTOS y estudios. 400€- 500€. 653919652.

PISO 3 dormitorios 600€. 653919652.

PISO 450€. 653919653.

1.6. HABITACIONES

OFERTA

ALTO Arenal. Alquiler habitación a chica estudiante. Baño propio. Económico. 628131619.

2. EMPLEO

OFERTA

BUSCO Vendedores. 697200804.

ESCUELA Fórex. 68555798.

DEMANDA

ASISTENTA Española, con experiencia. Busca trabajo para Lunes y Miércoles. Mañanas / tardes. Limpieza casa. Centro. 6€ hora. Carmen. 679584695.

BUSCO trabajo como interna. 664398130.

3. FORMACIÓN
3.1. CURSOS

OFERTA

TANATOESTÉTICA. Peluquería. Maquillaje. Curso práctico. 670879822.

8. OCIO
8.1. LIBROS

DEMANDA

COMPRO libros hasta 1€. 656344294.

8.2. JUGUETES

DEMANDA

COMPRO juguetes antiguos, álbumes, mádelman, scalextric, trenes, playmobil. 653017026.

ANUNCIOS CLASIFICADOS

Pisos, empleo, animales, muebles, reformas, coches...
91 541 20 78
91 548 02 63
¡ANÚNCIATE YA!

12. INVERSIÓN
12.1. CRIPTOMONEDA

OFERTA

INVIERTE. Criptomoneda Suiza. 918273901.

14. SALUD
14.2. FISIOTERAPIA

OFERTA

TERAPÉUTICOS. Masajes. 677366299.

18. ESOTERISMO
18.1. VIDENCIA

OFERTA

TAROT 15. 918273901.

VIDENTE CARMEN TAROT. OFERTA CONSULTAS A TRAVÉS DE TARJETA VIS. LLAMA AHORA Y DESCUBRE QUE TE DEPARA EL DESTINO MÁS INMEDIATO. REAL. 918 380 037.

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

Maestra Chamana Chalana La Bruja del amor
¿CANSADO DE SUFRIR POR AMOR NO CORRESPONDIDO? AMARRES RECUPERE LA FELICIDAD
En sólo 72 horas recupero a tu ser amado. Pensará en ti día y noche. Él 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

Gente digital
Toda la información que necesitas
www.gentedigital.es

REENCARNADA SACERDOTIZA HECHICERA DEL AMOR
MAESTRA DE AMARRES MILAGROSOS, HACE POSIBLE LO IMPOSIBLE
Si tu pareja no te quiere, te desprecia o te ha abandonado no dejes que tu relación sentimental se destruya. El Vudú Blanco puede dominar el amor más difícil, sin tener ningún efecto negativo, recuperando el deseo y la pasión.
FONO CONSULTA GRATIS 24 H. **677 131 129** SÓLO PAGAS SI ESTÁS CONFORME CON MI TRABAJO
Samanta pacta con poderosos espíritus. Soluciones personalizadas para cada caso. Si eres practicante de magia, tarotista, vidente... y has hecho un ritual que ha salido mal. Hágame, rectifico trabajos mal hechos por otros.

SUDOKUS

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

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

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

SOLUCIÓN IZQ.:

SOLUCIÓN DCHA.:

HORÓSCOPO | LA PREDICCIÓN DE LA SEMANA

<p>ARIES 21 MARZO — 20 ABRIL</p> <p>ACCIÓN: No te esfuerces tanto. SENTIMIENTOS: Necesitas a alguien a tu lado. Tiempo de nostalgias.</p> <p>SUERTE: En asuntos económicos. SALUD: No siempre sale todo como tú esperas, así que calma.</p>	<p>LIBRA 23 SEPTIEMBRE — 22 OCTUBRE</p> <p>ACCIÓN: En excursiones con amigos. SENTIMIENTOS: La pasión te desborda. Es tiempo de disfrutar de tu pareja. SUERTE: En tu propio valor personal. SALUD: Necesitas evadirte y tener tiempo para ti.</p>
<p>TAURO 21 ABRIL — 21 MAYO</p> <p>ACCIÓN: Organiza tu patrimonio e inversiones. SENTIMIENTOS: No entres sin sopesar tus palabras.</p> <p>SUERTE: Te sientes el centro del mundo. SALUD: Desacelera y evádate.</p>	<p>ESCORPIO 23 OCTUBRE — 22 NOVIEMBRE</p> <p>ACCIÓN: Atención a tus valores y finanzas. SENTIMIENTOS: Romance y mucha pasión.</p> <p>SUERTE: Con amigos íntimos y en tus relaciones. SALUD: Vigila las cervicales y la garganta.</p>
<p>GÉMINIS 22 MAYO — 21 JUNIO</p> <p>ACCIÓN: Atención a los contratos. SENTIMIENTOS: Nuevas amistades profundas. SUERTE: Sueños con mensajes importantes. SALUD: Momentos de disfrutar de la serenidad y la tranquilidad.</p>	<p>SAGITARIO 23 NOVIEMBRE — 21 DICIEMBRE</p> <p>ACCIÓN: Nuevos comienzos y planes. SENTIMIENTOS: Amor a la vista.</p> <p>SUERTE: Principalmente en tu labor de ayuda a los demás. SALUD: Hay tiempo para todo. Para el descanso y la acción.</p>
<p>CÁNCER 22 JUNIO — 22 JULIO</p> <p>ACCIÓN: Aprovecha cada momento de actividad. SENTIMIENTOS: Necesitas libertad a tope.</p> <p>SUERTE: Nuevos proyectos increíbles. SALUD: Disfruta del relax y del ocio sano.</p>	<p>CAPRICORNIO 22 DICIEMBRE — 20 ENERO</p> <p>ACCIÓN: Que tu intuición te guíe. SENTIMIENTOS: Evita enfrentamientos innecesarios.</p> <p>SUERTE: Disfruta de tu relax y de tu descanso. SALUD: Necesitas estar en buena forma física.</p>
<p>LEO 23 JULIO — 22 AGOSTO</p> <p>ACCIÓN: Disfruta de tus momentos de ocio. SENTIMIENTOS: Encuentros felices. SUERTE: En tu trabajo principalmente. SALUD: Tiempo de tranquilidad y de reposo. Disfruta.</p>	<p>ACUARIO 21 ENERO — 19 FEBRERO</p> <p>ACCIÓN: Nuevos planes y proyectos. SENTIMIENTOS: Nuevas amistades profundas y pasionales. SUERTE: Fiestas familiares. SALUD: Lo importante es desconectar y relajarte.</p>
<p>VIRGO 23 AGOSTO — 22 SEPTIEMBRE</p> <p>ACCIÓN: Remodela el hogar. SENTIMIENTOS: Momento de sueños reales y gran imaginación.</p> <p>SUERTE: En tu sabiduría interior. SALUD: Para ti sentirte bien es disfrutar con amigos.</p>	<p>PISCIS 20 FEBRERO — 20 MARZO</p> <p>ACCIÓN: En tus contactos sociales y nuevas amistades. SENTIMIENTOS: No te desanimes. Todo es posible. SUERTE: En excursiones y desplazamientos. SALUD: El mar es tu refugio y te sana.</p>

ESPACIO PATROCINADO POR:

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

www.astral.com.es

¿Problemas de humedad en su vivienda?



EN **ACUASEC** TENEMOS LA **SOLUCIÓN**.

PIDA SU DIAGNOSTICO **COMPLETO Y GRATUITO**



900 535 625
www.acuasec.com



“NOSOTROS TENEMOS UN VÍNCULO Y UNA CONEXIÓN MUY IMPORTANTE”

“NUESTRO NUEVO PROYECTO ESTARÁ HECHO A NUESTRA MEDIDA”

también en el AVE, al que tenemos que dar las gracias por haber acercado tanto Barcelona y Madrid”, cuentan.

Sobre el motivo que les llevó a dedicarse al mundo de la gastronomía no tienen ningún género de dudas. “Desde que tenemos uso de razón siempre hemos querido ser cocineros. Nuestra abuela Catalina era una mujer que nos inculcó la pasión por la cocina. Era tan pasional y le gustaba tanto que nos lo transmitió desde muy pequeños”, recuerdan.

Aunque llevan mucho tiempo en este mundo, lo cierto es que ha sido con el programa en TVE cuando el éxito mediático ha sido definitivo. “Es un programa muy blanco, muy limpio, lo que a nosotros nos gusta hacer. Somos gente muy normal, como la mayoría de personas”, cuentan.

Vínculo entre ellos

Unidos desde antes de nacer, no solo no se han separado, sino que hace ya tiempo decidieron que sus vidas iban a estar juntas incluso en el ámbito profesional. “No nos cansamos porque hay un vínculo y una conexión muy importante entre nosotros”, admiten entre risas.

Con dos chefs de la talla de estos hermanos delante es inevitable preguntarles acerca de lo que más valoran a la hora de ir a comer o cenar fuera de casa. Y lo dejan muy claro de esta forma: “Tenemos en cuenta el producto, que te sorprendan, que haya identidad y personalidad en lo que cada uno hace. Son muchas cosas”.

Terminamos hablando sobre su nuevo proyecto, del que no dan muchas pistas, pero que admiten es el gran “sueño” de su vida. “Será nuestro espacio, hecho a nuestra medida”, finalizan.

HERMANOS TORRES

“Desde que tenemos uso de razón siempre hemos querido ser cocineros”

Hablamos con los gemelos más televisivos en ‘Dos Cielos Madrid’, su restaurante en la capital • Javier y Sergio triunfan en TVE con su programa ‘Torres en la cocina’

TEXTO Y FOTO ALBERTO ESCRIBANO (@albertoescr)

Ya no tienen forma de pasar desapercibidos. Ni siquiera separándose a la hora de andar por la calle. Sergio y Javier Torres probablemente sean los gemelos más famosos de la televisión, donde triunfan desde hace más de dos años con su programa diario ‘Torres en la cocina’, que emite La 1 de TVE. ¿El secreto de este éxito? “Hemos cogido los platos de toda la vida y los hemos hecho más divertidos”, afirman. Y es exactamente lo mismo que han hecho en su libro del mismo nombre, donde se pueden encontrar las re-

“HEMOS COGIDO LOS PLATOS DE TODA LA VIDA Y LOS HACEMOS MÁS DIVERTIDOS”

“LO BONITO DE LA COCINA ES QUE TE ABRE LA MENTE Y TE RELAJA”

cetas más tradicionales con ese toque que ellos han denominado el “toque Torres”. “Es el que cada uno le quiera dar. Lo bonito de la cocina es que te abre la mente y te relaja”, cuentan a GENTE en su restaurante ‘Dos Cielos Madrid’, a escasos metros del Teatro Real.

Democratización

Los hermanos Torres forman parte del ‘boom’ que todo lo relacionado con la cocina ha experimentado en los últimos años, especialmente en televisión. Programas de televisión y concursos para pequeños y mayores, realitys... “la cocina se ha democratizado gracias a que se ha mediatizado. Hemos llegado mucho más a la gente y ahora todo el mundo quiere cocinar y le da más importancia. Creemos que es bueno tener más información a la hora de alimentarse”, explican.

Embarcados en proyectos editoriales, programa diario de televisión y en la dirección de sus restaurantes, es inevitable referirnos a cómo ocupan su tiempo para abarcar todo y no descuidar nada. “Vivimos en las cocinas y



RECETAS

La alta cocina al alcance de todos

Sergio y Javier, los hermanos Torres, enseñan cada día a preparar recetas originales, sabrosas y asequibles en su programa de televisión ‘Torres en la cocina’. Este libro recoge por vez primera sus trucos y consejos para sacar el máximo partido a los productos de temporada y lograr resultados de alta cocina al alcance de todos.

