

Gente

AÑO 13, NÚMERO 494
27 ABRIL - 4 MAYO 2018

madrid

ALCORCÓN



Gentesana

“Mi vida es la música y lo demás es trabajo”

El artista **Pablo López** triunfa como 'coach' en La Voz Kids (Telecinco) y prepara sus próximos conciertos

COLEGIO BILINGÜE

Amanecer Centro Escolar

Cambridge English School
using Cambridge English exams & materials

CAMBRIDGE UNIVERSITY PRESS

Abierto el plazo de matrícula para el curso 2018/19

www.colegioamanecer.es
Alcorcón - Telf. 916 439 092

ALCORCÓN | PÁG. 6

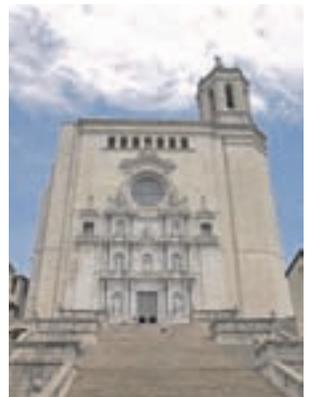
La huelga de autobuses se decidirá este viernes

Al cierre de esta edición, los sindicatos llegaban a un preacuerdo que podría desconvocar los paros previstos

MUYFAN | PÁG. 12

Recorre con GENTE los escenarios de 'Juego de Tronos'

España es uno de los países favoritos a la hora de grabar escenas de la famosa serie



gentedigital.es



EUROPA PRESS

ACTUALIDAD | PÁGS. 4 Y 5

El amargo adiós de Cristina Cifuentes

La ya expresidenta regional renunció a su cargo después del escándalo del máster de la URJC y de que apareciera un vídeo sobre un presunto hurto en una tienda en 2011 • Ángel Garrido asume el cargo de presidente en funciones hasta el pleno de investidura que se celebrará antes del 30 de mayo

DESCUBRE LOS PARQUES DE AVENTURA EN LOS ÁRBOLES

RESERVAS
Tel.: 918 522 546
www.aventura-amazonia.com

En Pelayos a 25 minutos de la M-40 y Cercedilla

- Circuitos de Aventura para todas las edades
- Más de 100 juegos y 20 Tirolinas en cada parque!!
- Nuevo Circuito Canopy (en Cercedilla)
- Eventos de Empresa, Cumpleaños, Despedidas
- 3 horas de aventura

TE ATREVES CON EL NUEVO CIRCUITO CANOPY ??
9 TIROLINAS SEGUIDAS, 460 M. TOTALES

AVENTURA AMAZONIA



LA FRASE

“Nos dijeron que estaban haciendo una chocolatada”

Mandos de los Mossos

Esta fue la versión aportada ante el juez por una serie de responsables intermedios de la policía autonómica catalana sobre los hechos acontecidos en diversos colegios el pasado 1 de octubre.

LA CIFRA

9

Años de condena a 'La Manada'

Este jueves se conoció la sentencia de la Audiencia de Navarra en relación a los hechos ocurridos el 7 de julio de 2016. Los

cinco miembros de 'La Manada' han sido declarados culpables por un delito continuado de abuso sexual, por el que pasarán nueve años en la cárcel.

EL PERSONAJE



Una comparecencia exprés

Siete horas después de dar a luz, Kate Middleton compareció junto al Príncipe Guillermo para presentar al nuevo miembro de la familia real británica.

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)

PAZ OLIVARES
(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



@gentedigital

Madrid es del Sur

MAMEN CRESPO COLLADA · REDACTORA JEFE

Que a mí el fútbol me parece magia es algo que ya he dicho decenas de veces en estas páginas. Y me reafirmo en ello una vez más después de presenciar en el campo el partido que enfrentó el sábado por la noche al Barcelona con el Sevilla en el Wanda, la casa del Atlético de Madrid. Los alrededores del maravilloso estadio de los colchoneros se llenaron de canciones, alegría y palmas, llegados desde el corazón de Andalucía, reflejando que lo que hace este deporte es unir a las personas. Y la unión llegó nada más comenzar el partido con un campo que no paró de corear el tan famoso ya “lo, lo, lo” que acompaña al himno de nuestro país. Aunque algunos intentaron que los pitos al Rey Felipe VI y al himno protagonizaran la final, como ha ocurrido en otras ocasiones, se quedaron con las ganas, porque lo único que se oyó fue un estadio entregado con su país. Y el Barcelona, que ganó en el campo, perdió claramente en las gradas. Y es que, la gran mayoría de los asistentes madrileños mostraron su cercanía con el equipo del Sur. Pero no pudo ser. El Barça dominó claramente el encuentro y fue merecedor de la Copa, que recibió Andrés Iniesta de manos del Rey en el palco del Wanda. Mientras el de Fuentebilla se despedía con lágrimas en los ojos del fútbol español, yo me encontraba, por primera vez, con el nuevo estadio de mi querido ‘Atleti’ y solo lo puedo definir como impresionante. Eso sí, obviando los atascos que se forman en los alrededores para acceder. Con esa gran infraestructura será difícil echar de menos el Vicente Calderón, aunque al Metropolitano todavía le quedan muchas tardes para llenarnos de recuerdos mágicos como los vividos en el estadio del Sur de la capital.



SÍGUEME EN LAS REDES SOCIALES:

@mamencrespo
@mamencrespocollada

LA FOTO DE LA SEMANA



Un culebrón digno del Cervantes

Cristina Cifuentes asistió el pasado lunes a la entrega del prestigioso premio literario, unas horas antes de que se publicara la información en la que se la acusaba de haber robado unas cremas en un supermercado en 2011. Apenas 48 horas después de este saludo con Felipe VI presentaba su dimisión.

EL SEMÁFORO



La psicosis se hace presente en Canadá

La localidad de Toronto vivió un episodio trágico el pasado lunes. Al menos diez personas murieron y quince resultaron heridas como consecuencia de un atropello masivo.



Los hoteles se suben al taxi contra Airbnb

El sector hotelero reclama al Gobierno medidas especiales contra las prácticas de esta empresa dedicada a la oferta de alojamientos, siguiendo el ejemplo de los taxistas contra Uber.



Otro golpe ganador de Rafael Nadal

El número uno del mundo está en Barcelona para disputar el Conde de Godó. Allí, se pronunció sobre los pitos al himno español: “Respeto el sentimiento pero no lo concibo”.



SEGURO DE COCHE DE LÍNEA DIRECTA:

MEJORES COBERTURAS. MEJOR PRECIO. GARANTIZADO.

TODO EL MUNDO LO SABE.

902 123 216

Una compañía
bankinter.



lineadirecta.com

Promoción válida hasta 30/06/2018. Aplicable solo a seguros procedentes de otras compañías sobre el precio de renovación con coberturas similares. Sujeto a normas de suscripción y a las condiciones de la promoción. Consultarlas en www.lineadirecta.com

Cifuentes se marcha por la puerta de atrás

La ya expresidenta de la Comunidad renunció a su cargo después de un mes en el que se han destapado varios escándalos relacionados con ella • Un vídeo en el que presuntamente robaba dos cremas ha sido el detonante

JAIME DOMÍNGUEZ
@JaimDominguez

Dicen que uno de los factores que más influyen a la hora de recordar la trayectoria de un político es la forma que tiene de marcharse. Si tomamos esa premisa por buena, el legado que deja Cristina Cifuentes, vista por muchos hasta hace muy poco como la imagen de la regeneración y la lucha contra la corrupción interna en el PP, se ha visto seriamente afectado debido a los acontecimientos que se han sucedido en el último mes.

A las presuntas irregularidades cometidas a la hora de obtener un máster en la Universidad Rey Juan Carlos, que la pusieron contra las cuerdas y con una moción de censura sobre su cabeza, se sumó este miércoles la 'oportuna' aparición de un vídeo fechado en el año 2011 y en el que la entonces vicepresidenta de la Asamblea de Madrid era retenida en un supermercado por llevar dos botes de crema dentro de su bolso.

Decisión tomada

Cifuentes, que ya había tomado la decisión de dimitir una vez pasara la celebración del 2 de mayo, no tuvo otro remedio que convocar a los me-

"NO PUEDO PERMITIR UN GOBIERNO DE IZQUIERDA RADICAL"

"SE HAN TRASPASADO TODAS LAS LÍNEAS ROJAS EN ESTA CAMPAÑA"

"LOS MADRILEÑOS VIVEN MEJOR HOY QUE CUANDO LLEGUÉ AL GOBIERNO"

"LA TOLERANCIA CERO CONTRA LA CORRUPCIÓN TIENE UN PRECIO"

dios y anunciar su renuncia a la Presidencia de la Comunidad el pasado miércoles. Visiblemente afectada y con lágrimas en los ojos, la ya exdirigente no aceptó preguntas y justificó su "paso atrás" en su obligación de no permitir "un Gobierno de izquierda radical en la Comunidad", en referencia a la candidatura del socialista Ángel Gabilondo, que iba a ser apoyada por Podemos y por Ciudadanos si no dimitía.

En su última comparecencia como presidenta, Cifuentes acusó a los medios de "haber traspasado todas las líneas rojas" y de haberla convertido en la víctima de "una campaña de acoso y derribo inaceptable". Sin el más mínimo atisbo de autocrítica, reivindicó su labor como presidenta afirmando que "los madrileños viven hoy mejor que hace tres años" y achacó su caída a oscuros intereses, asegurando que "la tolerancia cero contra la corrupción tiene un precio". "Me voy con la cabeza alta", concluyó.

Futuro incierto

Su salida, sin embargo, deja una gran incógnita todavía sin resolver: su futuro en la política. Cifuentes comunicó a la Asamblea su intención de continuar como diputada regional, un puesto por el que



El último adiós: En medio de una gran expectación, Cristina Cifuentes renunció este miércoles

EUROPA PRESS

recibirá una retribución superior a los 3.500 euros mensuales, pero no dijo ni una sola palabra sobre el Partido Popular de Madrid, del que es presidenta desde hace unos meses tras arrasar en la votación realizada entre los mili-

tantes. Parece poco probable que la dirección nacional del PP acepte que siga al frente de la agrupación regional, o así al menos lo dejó entre entrever Mariano Rajoy en sus primeras declaraciones tras la dimisión: "Se abre una nueva

etapa para el Partido Popular de Madrid".

Lo que muchos se preguntan es quién será el elegido para afrontar el incierto futuro que le aguarda a una formación que hasta hace poco era hegemónica en la región.

CRONOLOGÍA DE UNA CAÍDA

21 DE MARZO

Salta el caso del máster dudoso

El medio digital Eldiario.es publica una información en la que asegura que Cifuentes obtuvo su máster en la Universidad Rey Juan Carlos con notas falsificadas. Ella lo niega todo y presenta un acta firmada.

26 DE MARZO

Explicaciones en pantalla

Después de cinco días de silencio, Cifuentes comparece en el comité regional del PP a través de una pantalla y niega todo tipo de trato de favor, además de asegurar por primera vez que es víctima de un linchamiento.

4 DE ABRIL

Su pleno más comprometido

Forzada por la oposición, Cifuentes se ve obligada a convocar un pleno extraordinario en la Asamblea. Presenta varias cartas y documentos, pero el resto de portavoces no queda conforme con sus palabras.

5 DE ABRIL

El PSOE-M registra la moción

Ante la aparición de numerosos indicios que ponen en entredicho la obtención del máster, el PSOE-M registra una moción de censura contra Cifuentes. Podemos la apoya, pero Ciudadanos pide una investigación.

9 DE ABRIL

El ultimátum de Ciudadanos

El partido de Albert Rivera e Ignacio Aguado deja sola a Cifuentes y plantea un dilema al Partido Popular: o presenta su dimisión y abandona el cargo o votarán a favor de la moción de censura de Ángel Gabilondo.

25 DE ABRIL

El vídeo que tumba a una presidenta

Tras un impasse de varios días, OKDiario publica un vídeo de 2011 en el que se ve a Cifuentes después de presuntamente robar unas cremas en un supermercado. Horas después, presenta su renuncia al cargo.



NUEVO ESCENARIO | PLAZOS

¿Qué pasará a partir de ahora en la Comunidad?

Ángel Garrido toma posesión como presidente en funciones ● El 30 de mayo es la fecha límite para celebrar la sesión de investidura

J.D.

La renuncia de Cristina Cifuentes abre un nuevo escenario en la política madrileña. La consecuencia más inmediata es que el hasta ahora consejero de Presidencia, Ángel Garrido, se convierte en presidente en funciones. Este jueves realizó su primera comparecencia pública, en la que expresó que espera que este periodo sea "lo más corto posible". Los plazos están a hora en manos de la presidenta de la Asamblea, Paloma Adrados, que tiene hasta el próximo 21 de mayo para proponer a un candidato que pueda obtener la mayoría absoluta necesaria para ser investido. Una vez realice esa elección, Adeados tendrá entre tres y siete días para convocar la votación, que tiene como fecha límite el miércoles 30 de mayo.

Cuestionado sobre la posibilidad de ser el máximo dirigente regional durante el próximo año, Garrido se limitó a señalar que "la decisión corresponde a la dirección nacional". "Soy un militante disciplinado y acataré lo que decida mi partido", añadió, sin querer entrar a valorar los rumores que apuntan a que en Génova no le ven con el perfil ideal para ser el sucesor debido a su cercanía personal y política con Cifuentes.

Pacto con Ciudadanos

La composición de la Asamblea deja una única salida al PP para mantener el Gobierno regional: obtener el apoyo de Ci-

OPOSICIÓN

Podemos y PSOE quieren echar al PP

Al contrario de lo manifestado por Ciudadanos, los otros dos partidos de la oposición, PSOE y Podemos, no están conformes con la renuncia de Cifuentes y abogan por aprovechar la próxima investidura para "echar" al PP del Gobierno regional. Los socialistas ya han anunciado que su portavoz, Ángel Gabilondo, se presentará como candidato en esa votación aún sin fecha, mientras que Podemos aún no ha anunciado su posición al respecto.

dadanos. El portavoz de esta última formación, Ignacio Aguado, dejó claro que su única condición será que sea "alguien limpio". "Supongo que el Partido Popular podrá encontrar en su grupo a una persona que no se haya visto salpicada por ningún escándalo de corrupción", explicó, dando por hecho que mantendrá el acuerdo de investidura que firmó con Cifuentes en 2015 y que ha sostenido al Ejecutivo popular durante estos tres años.

En la misma línea se mostró Garrido, que apostó por "respetar el programa electoral por el que los madrileños nos eligieron como primera fuerza política hace tres



Ángel Garrido, durante su primera comparecencia como presidente regional

años" y por mantener "el acuerdo de investidura con Ciudadanos, que no se ha incumplido en ningún momento".

Más allá del propio Ángel Garrido, no parece que en la bancada popular haya demasiadas opciones a la hora de gobernar la región hasta que lleguen las elecciones autonómicas, que se celebrarán el último domingo de mayo del año que viene.

Cercanías informa

Accionar la alarma de un tren: salvar vidas o sembrar el caos

Los aparatos de alarma se empezaron a instalar en todos los trenes para que, si había algún problema, los viajeros pudiesen avisar al personal del tren. Los primeros aparatos se instalaron cuando apareció el freno por vacío. Cuando un viajero acciona un aparato de alarma activa dos circuitos: por un lado, se produce una frenada de todo el tren hasta llegar a la parada total, y por otra, se activa el intercomunicador, cuya señal recibe directamente el maquinista.

Motivos de activación de alarmas

Altercados, robos, avisos por personas que se enferman, tropiezos o caídas al subir o bajar del tren, sobre todo por actos vandálicos, como pintadas de grafitis... Entre dos y tres trenes diarios sufren algún incidente por accionamiento de la alarma.

Independientemente del motivo, cuando se activa un aparato de alarma, ya sea de forma justificada o injustificada, el tren se queda totalmente parado, y afecta a todas las circulaciones que van detrás. El tren que ha sufrido el accionamiento de alarma volverá a ponerse en marcha sólo cuando se reponga el aparato.

Tiempo de reacción

Según datos de la Operadora, el servicio tarda en volver a activarse entre ocho y quince minutos. Pero a veces puede romperse el propio aparato al ser accionado indebidamente, lo que retrasa aún más la vuelta a la circulación.

Si se acciona un aparato de alarma, se para el tren

implicado y los siguientes. En líneas de alta frecuencia como la C5 con un tren cada cinco minutos, supone un parón importante en todo el servicio. En líneas con menos frecuencia, los viajeros no se verán tan afectados.

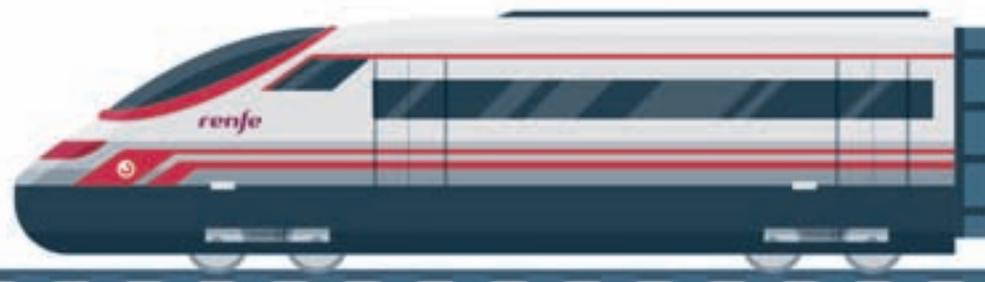
Pero activar indebidamente un aparato de alarma cuando el tren está en movimiento, no sólo causa retrasos en todos los servicios, sino que además puede provocar el empeoramiento de algún pasajero enfermo.

En 2016, dos personas sufrieron un infarto entre Villaverde Bajo y Atocha. Los pasajeros activaron las alarmas en plena vía, lo que hizo que el tren se frenara y tardara en llegar a la estación más de 20 minutos. Un tiempo vital que se perdió perjudicando a los enfermos, ya que los servicios de emergencia no pudieron acceder al tren hasta que no estuvo parado en la estación. Si el accionamiento se hubiera producido al llegar al andén, emergencias hubiera podido atender antes a los viajeros.

Hay que concienciar a los viajeros del buen uso de estos aparatos, y advertir que la mejor opción ante una situación de emergencia es activar la alarma cuando el tren esté entrando en una estación.

El buen uso de los aparatos de alarma de los trenes salva vidas; el mal uso perjudica a cientos de miles de personas

90%
DE LOS AVISOS
SON
FALSOS



Los trabajadores tienen la última palabra sobre la huelga de autobuses

Al cierre de esta edición, los sindicatos de varias compañías de transporte por carretera lograban un preacuerdo con el Instituto Laboral que podría acabar con los paros previstos

MOVILIDAD

C.A
getafe@genteenmadrid.com

Días de incertidumbre en el transporte público por carretera del Sur de la Comunidad de Madrid. Este pasado jueves, el Sindicato Libre de Transportes y Comisiones Obreras (CCOO), sin el apoyo de UGT, firmaban un preacuerdo con el Instituto Laboral que podría acabar con la huelga de autobuses, incluso antes de que ésta llegase a empezar. Los sindicatos la convocaron a principios de semana, al no llegar a un consenso respecto a la renovación del convenio de viajeros por carretera que regula el servicio que prestan empresas como Avanza, Alsa y el Grupo Arriva en la región.

Ahora todo queda en manos de los trabajadores, que este viernes tienen previsto convocar una asamblea donde los representantes sindicales les trasladarán las mejoras alcanzadas, con el objetivo de que ratifiquen el documento y así desconvoquen los paros previstos a partir del 3 de mayo. De no aprobarse el

AVANZA INTERURBANA

Cuatro meses de paros en el Sur

El Sur de Madrid vivió recientemente una huelga que duró cuatro meses. Al menos 12 ciudades del Sur se vieron afectadas por los paros, mientras se negociaba el acuerdo de empresa con Avanza Interurbana. La huelga fue desconvocada al conseguir el compromiso en varios puntos, como la puesta en marcha de un plan de mantenimiento.



Una de las líneas afectadas en el Sur de Madrid K.E / GENTE

preacuerdo, municipios como Getafe, Alcorcón, Parla, Fuenlabrada, Leganés, Serranillos del Valle y Batres, entre otros, tendrían que convivir con una nueva huelga que se prolongaría durante el 4, 7, 8, 9, 10, 11 y 14 de mayo en hora punta, entre la medianoche y las 10 horas, y de 16 a 21 horas por la tarde. De seguir sin consenso, los paros se convertirían en totales el 16, 17, 18, 21, 22, 23, 24, 25, 28, 29, 30, 31 del mismo mes.

Más líneas

El objetivo, según confirma a GENTE uno de los delegados sindicales, Eduardo Muñoz, es el de acabar con la "inquietud" que ha surgido por la "precarización del sector", protegiéndolo del llamado 'dumping' social (competencia desleal para rebajar costes) o de las licitaciones de las concesiones de autobuses a la baja. Entre las mejoras al-

canzadas se encuentran el incremento salarial, con el aumento de 40 euros mensuales en el sueldo base, así como la subida del IPC y un 0,25% más, algo que se repetirá durante 2019 y 2020.

En cuanto a la lactancia, otro de los puntos más reclamados, se podrá acumular el

ENTRE LAS MEJORAS ESTÁ LA ACUMULACIÓN DE DÍAS DE LACTANCIA

permiso para su disfrute en quince días laborables, inmediatamente posteriores al de maternidad/paternidad. Asimismo, a partir de enero de 2019, la jornada de trabajo partido deberá ser entre una y cuatro horas, y una única vez al día.

Detenidas cuatro personas por vender drogas

SUCESOS

REDACCIÓN

La Policía Municipal de Alcorcón detuvo a cuatro personas de entre 20 y 30 años acusadas de tenencia y venta de drogas "a plena luz del día" en la plaza de las Escuelas y frente al colegio Jesús Valera, según han informado fuentes municipales.

El arresto se produjo el pasado jueves 19 de abril después de que agentes de la Unidad de Policía de Proximidad recibiesen varios avisos sobre la presencia de varios individuos "que se dedicaban a buscar clientes para comercializar dosis de hachís, su producto estrella"; todo ello en presencia de las familias que acudían al área infantil cercana al colegio, según detallaron.

Operativo

Tras ello, se puso en marcha un operativo compuesto por 16 efectivos de Policía Municipal y Nacional que lograron interceptar a los sospechosos, arrestándoles e incautándoles 1.500 euros en billetes pequeños, además de parte del producto. "El clan, que se dedicaba a la venta de hachís, contaba además con un sistema de apoyo logístico integrado por varias personas responsables del transporte del material hasta el punto donde se realizaba la transacción", explicaron las mismas fuentes. Las investigaciones se alargaron durante todo el fin de semana.

El Centro de Alzheimer estará en unos meses

El alcalde afirma que en breve se abrirán las puertas del primer espacio dedicado a ayudar a las personas afectadas por esta enfermedad

SANIDAD

REDACCIÓN

El alcalde de Alcorcón, David Pérez, ha anunciado que "en los próximos meses" se abrirá el primer Centro de Alzheimer, que actualmente se encuentra en fase de

amueblar, preparar sus instalaciones y dotarlas de proyecto. El plan, que fue presentado en marzo del 2017 y que conllevaba una inversión de 158.000 euros, incluía la adecuación previa de las tres últimas plantas del Centro Municipal Adolfo Suárez, donde estará ubicado, ocu-



El espacio se situará en el Centro Adolfo Suárez

pando una superficie total de cerca de 1.000 metros cuadrados.

Finalidad

El objetivo será ofrecer a los enfermos y a sus familias "un recurso en el que puedan obtener todo el apoyo y la ayuda que requieran", según han destacado fuentes municipales. Las actuaciones han consistido en los solados, falsos techos, tabiquería y carpintería de las tres nuevas plantas, además del acristalamiento puntual de algunas estancias y su climatización.

Arrancan las fiestas de San José de Valderas

INFANCIA

El mes de mayo empieza con las fiestas del barrio de San José de Valderas en el centro social de igual nombre. El martes 1 y el miércoles 2 de mayo, a las 12 horas, se disputarán los campeonatos de rana y de dardos. El jueves 3, a las 19:30 horas actuará el coro rociero La Isla.



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

Alcorcón contará con tres nuevos espacios de hostelería

También se sumarán en unos meses X-Madrid y Alcora Plaza ● Según el Ayuntamiento, las obras se encuentran "en un avanzado estado" y una vez se concluyan, entre todos, se crearán cerca de mil puestos de trabajo

ECONOMÍA

C.A
alcorcon@gentemadrid.com

El Ayuntamiento de Alcorcón ha anunciado la futura apertura de "tres grandes espacios de hostelería", dos de ellos con inversión privada y uno en régimen de concesión, que generarán unos 150 empleos en la ciudad. "Las obras se encuentran muy avanzadas, alguna terminada, y están tan sólo a la espera de las correspondientes licencias de apertura", ha detallado, insistiendo en que esto "viene a aumentar la potente oferta hostelera



Un momento de la presentación del proyecto X-Madrid K.E. / GENTE

de la localidad". Se trata del Restaurante Jocke (antiguo Halifax), de otro situado en el Parque de las Comunidades y uno último instalado en el Ensanche Sur. A estos locales se sumarán, a finales de 2018 o principios del 2019, dos grandes centros comerciales.

Centros comerciales

El primero de ellos, X-Madrid viene a ocupar el espacio del antiguo Centro Opción, que lleva cerrado más de una década. El pasado mes de octubre, la empresa MERLIN Properties presentó el proyecto que tiene previsto para esta zona, y en el que se invertirán 30 millones de euros. El objetivo, según señaló el director de Centros Comerciales de la compañía, Luis Lázaro, es el de llevar a la práctica un concepto "distinto, revolucionario y pionero en España" incorporando "experiencias de compra y ocio" para atraer a nuevos públicos. Según lo anunciado, la nueva infraestructura, que ocupará unos 39.000 metros cuadrados, integrará 120 locales de todo tipo, y de zonas destinadas a la práctica

del deporte 'outdoor', como el voleibol playa o el parkour, e 'indoor', con zonas de cross-fit, entre otros. La creación de empleo se estimó entonces en 750 puestos de trabajo directos, y 250 indirectos.

Por otro lado, el segundo de los grandes centros comerciales será el Alcora Plaza. En febrero el Ayuntamiento de Alcorcón informó de que la empresa Inmoamura iba a invertir 20 millones de

EL X-MADRID Y EL ALCORA PLAZA COMPLETARÁN LA OFERTA DE OCIO Y COMERCIAL

euros en un nuevo espacio de 22.000 metros cuadrados que se ubicará en el Parque Oeste, y que estará abierto al público en "abril o mayo de 2019". El director de Proyectos, Manuel Gonzalo, trasladó al Consistorio las líneas maestras de la nueva propuesta de inversión, que supondrá "la creación de 300 empleos directos y otros 100 indirectos".

35 ANIVERSARIO

Madrid Oeste

SER

Matinal Madrid Oeste
De lunes a viernes 7:20h y 8:50h

Hoy por hoy Madrid Oeste
De lunes a viernes 12:20h

Hora 14 Madrid Oeste
De lunes a viernes 14:15h

Belén Campos Ana Iriarte

102.3 FM - sermadrideoeste.es

/CadenaSerMadridOeste @SER_MadridOeste

Cedida una parcela para la construcción de un colegio

EDUCACIÓN

REDACCIÓN

Alcorcón ha puesto a disposición de la Comunidad de Madrid una parcela, ubicada en el Ensanche Sur, para la construcción de un nuevo centro de educación Infantil y Primaria de Línea 3.

"Este trámite es una gran noticia, ya que permitirá que la ciudad cuente en próximas fechas con un nuevo colegio, ampliando así la oferta educativa y ofreciendo a las familias un nuevo espacio cerca de casa en el que escolarizar a sus hijos", ha destacado el alcalde de Alcorcón, David Pérez.

Parcela

La parcela situada en el Sector PP-3 Los Palomares, cuenta con una superficie de 14.002 metros cuadrados y está ubicada entre las calles Ocho de marzo, Ciudadanía, Democracia.



Instituto Municipal de Empleo y Promoción Económica K.E.

El IMEPE llevará a cabo un estudio del negocio local

ECONOMÍA

REDACCIÓN

El Consejo de Gobierno del Instituto Municipal de Empleo y Promoción Económica ha aprobado un proyecto para realizar una Prospección del Tejido Productivo de Alcorcón. El objetivo es el de obtener una radiografía "contrastada y actualizada de la actividad empresarial municipal", según han detallado fuentes municipales. El IME-

PE invertirá casi 200.000 euros para llevar a cabo el estudio. Con este proyecto se obtendrá una información precisa que se usará para diseñar los servicios de Promoción Empresarial y de Agencia de Colocación que presta el IMEPE de la forma más adecuada a la realidad existente en el municipio. Para la realización de la prospección el organismo contratará a un total de 11 personas, entre coordinador del proyecto, jefes de equipo y encuestadores.

Gentesana

PABLÓ LOPEZ:

“Me importa mucho la salud porque **sin ella no podría subirme al escenario**”

SALUD

PON DE MODA

TOMAR EL SOL

Los rayos solares son la mejor forma de generar vitamina D

NEQUE

UNA PRIMAVERA

PASADA X POLEN

El frío y las lluvias del invierno lo potencian



La contaminación y el cambio climático afectan a los alérgicos

Con la primavera, llega la alergia

La estación será **más intensa para los afectados por el polen**, con unos niveles más altos en el centro y suroeste peninsular. **El frío y las lluvias registradas en invierno influyen de manera negativa en su incidencia**

POR **Liliana Pellicer** (@lilianapellicer)

Mientras que la llegada de la primavera es una buena noticia para muchos, para otros es el comienzo de una época marcada por los pañuelos de papel y los antihistamínicos. Y este año será peor, según advierte la Sociedad Española de Alergología e Inmunología Clínica (SEAIC), que prevé una estación algo más intensa para los alérgicos al polen, con unos niveles más altos en el centro y suroeste peninsular, en virtud del frío y las precipitaciones registradas en invierno.

“Nunca llueve a gusto de todos, los agricultores estarán muy contentos porque van a tener buena cosecha de cereales, pero los alérgicos a gramíneas no

tanto porque va a haber niveles de polen muy importantes”, destacó el presidente del Comité de Aerobiología de esta sociedad científica, Ángel Moral.

Los niveles de este año se deben a que el invierno ha sido muy frío, según Moral, con unas temperaturas medias en febrero por debajo de años anteriores, lo que es muy importante para el enraizamiento de los cereales que se siembran esos meses, como el trigo, la cebada, la avena o el centeno; o para las gramíneas salvajes que crecen solas al borde de los caminos. “Y eso hace que las raíces sean más profundas y favorece un crecimiento más vigoroso”, señaló.

Retraso por el frío

Además, el frío ha retrasado el crecimiento de todas las plantas, también con los cipreses y las arizónicas, por lo que los alérgicos a estas plantas

IMPACTO

Incidencia por zonas geográficas

Moderada alta:

En el suroeste, sobre todo en Extremadura y Sevilla, con más de 5.000 granos por metro cúbico de aire.

Moderada:

Centro: Aragón, Castilla-La Mancha, Castilla y León y Madrid, con 4.874 granos en Toledo.

Leve:

Litoral mediterráneo, con 1.231 granos en Barcelona; y cornisa cantábrica, con 2.761 en Vitoria.

Muy leve:

Canarias, con hasta 500 granos.

también van a tener síntomas cuando se retiren las lluvias.

Este representante de la sociedad recuerda que los meses abril y mayo del año pasado fueron muy calurosos y poco lluviosos, lo que “hizo que las gramíneas se secan rápido, aunque empezaron mucho antes, pero en general fue muy benigna para los alérgicos”. “Lo peor es que las temperaturas sean suaves y no llueva, porque las lluvias en primavera hacen que el polen se humedezca y caiga al suelo. Y cuando la temperatura es muy alta se secan las gramíneas, pero de lo contrario la polinización puede durar dos meses y dar más problemas. Lo ideal para los alérgicos es que llueva todos los días y haga calor para que lo poco que crezca, se seque”, destacó.

Ante esta situación, Moral aconseja usar mascarillas para que el polen no entre en las vías respiratorias, lavarse la cara o cambiarse de ropa al llegar a casa y usar purificadores de aire en los interiores.

Contaminación

De igual modo, esta sociedad científica ha vinculado el aumento del número de alérgicos en los últimos años a los altos niveles de contaminación y al cambio climático. Según explican, la emisión de partículas contaminantes procedentes de las calefacciones y de los motores diésel de los vehículos son muy irritantes para las vías respiratorias, pero también afectan a las plantas, alterando la estructura del polen y propiciando que generen proteínas de estrés como mecanismo de defensa, lo que hace que aumente su capacidad para inducir una respuesta alérgica a aquellas personas más susceptibles. ●

CONSEJOS PARA LOS AFECTADOS

Evitar el contacto directo

1: Es importante evitar el contacto directo con las plantas productoras del polen al que se tiene alergia. En el exterior evite el contacto directo con las mucosas de la boca, nariz y ojos, empleando para protegerse gafas de sol y mascarillas.

Hay que proteger nuestro hogar

2: En el domicilio, utilice el aspirador y bayetas húmedas para limpiar el polvo y duerma con las ventanas cerradas. También puede utilizar filtros de polen en el aire acondicionado de las viviendas y de los vehículos, si es posible.

Ni tabaco ni contaminación

3: Existen otros factores que pueden empeorar los síntomas y que se deben evitar: humos y vapores, olores fuertes, contaminación atmosférica, cambios bruscos de temperatura, realizar ejercicio físico sin preparación, etc.

Atentos a la climatología

4: Tenga en cuenta que las concentraciones de polen en el aire aumentan en días de tormenta de alto contenido eléctrico y vientos fuertes, pues las partículas se movilizan y reflojan en el aire. Tampoco son recomendables los días de sol y viento.

Más higiene en casa y personal

5: Mantenga limpias las manos y la cara, lavando nariz y ojos frecuentemente con agua fresca. Hay que aplicar la aspiradora con rigor en alfombras y moquetas; sacudir bien las cortinas, mantas o edredones; y lavar los muñecos de peluche.

No olvides la medicación

6: Siga la medicación según lo indicado por el médico. Los fármacos antihistamínicos pueden producir somnolencia y disminuir la atención, lo que hay que tener en cuenta a la hora de conducir y realizar algunas actividades.





La exposición al sol es el mejor método para obtenerla

La moda de la vitamina D

Su déficit está asociado a **raquitismo y osteomalacia** y se relaciona con **numerosas enfermedades**. El 90% se obtiene **del sol** y el 10%, de la **alimentación**. Los suplementos no deben ser generalizados

POR **Liliana Pellicer** (@gentedigital)

Vivimos en el país del sol, sin embargo, muchas personas están descubriendo con sorpresa que carecen de suficiente 'vitamina del sol', la D, y han comenzado a tomar suplementos. "La vitamina D está de moda", destaca Joaquín San José, especialista en Medicina de Familia y Comunitaria, que destaca que esta nueva tendencia se debe a que su déficit se ha relacionado con numerosas enfermedades crónicas, cardiovasculares, cáncer o autoinmunes.

"Tradicionalmente se asocia al raquitismo infantil y a la osteomalacia en adultos. Sin embargo, por el momento, no hay estudios concluyentes que expliquen su relación con otras dolencias", añade. Lo cierto es que muchos pacientes tienen déficit de esta vitamina, pero también es cierto que tienen una menor exposición a su principal fuente, el sol. Por ello, todavía se desconoce si la relación es causal o no. "En los próximos meses o pocos años saldrán dos mega ensayos clínicos, promovidos por los gobiernos de Estados Unidos y Nueva Zelanda, que

Claves para obtenerla a través del sol

La exposición al astro rey es la forma más efectiva de conseguir esta vitamina:

1. Cuándo: Hay zonas dónde cualquier época es apropiada. Sin embargo, en los territorios al norte de Sevilla, sólo sirve el sol entre abril y septiembre. Eso sí, son más eficientes las horas centrales del día.

2. Cómo: No es necesario exponer todo el cuerpo, con la piel de la cara, los brazos y el escote es suficiente. La protección solar por encima de factor 15 impide la absorción.

3. Cuánto: Dependiendo del color de la piel, sólo necesitaríamos entre 5 o 10 minutos al día.

4. Valoración: Sería aconsejable realizar un análisis en octubre para valorar si las reservas adquiridas en verano servirán para el resto del año.

arrojarán mucha luz sobre este tema", continúa el miembro de la Sociedad Española de Medicina de Familia y Comunitaria (semFYC).

Población de riesgo

Mientras llegan los resultados, este médico indica que las poblaciones de riesgo, a quienes habría que controlar los niveles y, en caso necesario, recetar suplementos, son los ancianos, los enfermos renales y hepáticos, los bebés alimentados con lactancia materna y los obesos. También se ha demostrado la eficacia de esta medicación en las mujeres postmenopáusicas con tratamientos de osteoporosis y en los enfermos de asma o EPOC.

En cualquier caso, los tratamientos deben estar supervisados y controlados mediante analíticas, ya que el exceso o hipervitaminosis puede provocar graves consecuencias a la salud.

Dónde la obtenemos

No hay que olvidar que la mayor fuente de vitamina D se encuentra a nuestro alcance, ya que el 90% de lo que necesita el organismo se obtiene por la exposición al sol, mientras que el 10% restante, a través de alimentos como el salmón, la sardina, los huevos o los lácteos enriquecidos. ●

Eyacuación precoz

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



Existen tratamientos farmacológicos

P: Soy un varón de 30 años, he tenido varias parejas y siempre la relación se ha terminado rompiendo por lo mismo, mi problema de eyacuación precoz ¿Cómo puedo solventarlo? Tengo miedo a iniciar otra relación.

R: La eyacuación precoz se define como aquella que se produce antes de un minuto de haberse producido la penetración, y que, además, tiene consecuencias personales negativas como son la angustia y la frustración.

Un 30% de los varones padecen eyacuación precoz a lo largo de su vida, lo que indica que es muy frecuente su padecimiento.

La gran mayoría de las ocasiones estos pacientes tienen una sensibilidad en el pene más aumentada de lo normal o incluso un desorden en la cantidad o en el funcionamiento de una sustancia que hay en el cerebro que se llama serotonina.

A veces a todo esto se puede asociar un problema psicológico que acentúa aún más esta situación.

Hay que tener en cuenta que una inflamación de la próstata, una alteración en el funcionamiento del tiroides, o una disminución de la erección puede favorecer la eyacuación precoz.

A veces enfermedades como la diabetes, o una patología que afecta al sistema nervioso pueden ser el origen.

Por ello es muy importante realizar un estudio médico en estos pacientes para determinar la causa exacta de la eyacuación precoz. Actualmente disponemos de tratamientos tanto en forma de pastillas como de sustancias que se aplican localmente y que ayudan a combatir el problema, pues son muy efectivas. También suele ser necesario aplicar terapia psicológica para reforzar el tratamiento médico.

Por todo ello te recomiendo en primera instancia que acudas a tu médico para centrar el problema y darle la solución más adecuada.

EL 30% DE LOS VARONES TIENE ESTE PROBLEMA A LO LARGO DE SU VIDA

Envía tu pregunta a nuestro correo
info@genteenmadrid.com



PABLO LÓPEZ

Más allá de los sueños

El artista malagueño, que **triunfa en la actualidad como 'coach' en el programa La Voz Kids** (Telecinco), digiere el éxito que ha cosechado. **El 8 de mayo**, de la mano de Vodafone, **actuará en la sala La Riviera de Madrid**, y en julio, en el Teatro Real. Asegura que **nunca pensó que llegaría tan lejos** en el mundo de la música

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

H

ay cosas que nunca cambian por mucho que pase el tiempo y en Pablo López son su sonrisa y su amor por la música. Se desprende de cada una de sus respuestas que no puede estar más feliz después de vivir desde

hace ya unos años entregado a los escenarios, el único lugar donde se siente verdaderamente libre. Su éxito no para de crecer y su próxima cita será en Madrid, el 8 de mayo, en la sala La Riviera, en el marco de 'Vodafone Yu Music Shows'. Y está encantado, porque, a pesar de estar a punto de llenar el Palacio de los Deportes, también quiere sentir muy de cerca al público, como ocurre en las salas más pequeñas. Pero no es solo el público, el artista malagueño ha logrado emocionar a los más grandes. Y buena prueba de ello son las palabras que le ha dedicado en los últimos días Raphael.

¿Cómo digiere uno que un gran artista como Raphael diga en directo, en el programa de Telecinco 'Viva la vida', que le hiciste ver de cerca el amor a un escenario?

Sentí una especie de revolcón extraño de la vida, es un motivo para sonreír, no solo por fuera, sino desde dentro, que es como uno suele sonreír sinceramente. Fue una verdadera locura.

Vaya honor, además, haber formado parte del grupo de compositores jóvenes que ha incluido en su nuevo disco Raphael.

Sin duda, pero también que diga que tiene muchas ganas de que volvamos a hacer algo juntos o que cada vez que le vea tenga algo bonito que decirme, algo importante, algún consejo... Más que decirme, que demostrarme, porque es lo que tiene, así es que me parece una de las grandes suertes de estos años.

¿Qué es para ti el escenario?

Para mí es la libertad absoluta. No me puedo extender mucho más en esta respuesta, porque no puedo decirlo más claro.

El 8 de mayo te vas a reencontrar con el público en el marco de 'Vodafone Yu Music Shows' en Madrid, un concierto que organiza la compañía de telefonía. Otro logro, porque por ese escenario ya han pasado muchos grandes.

El 8 de mayo es un día muy especial porque Vodafone me ha permitido tocar en una sala en medio de esta locura que estoy viviendo y que agradezco, de grandes recintos, de público numeroso y de ruido envolvente. Ese concierto es como tirar un cable a tierra y reencontrarme con mi propia personalidad.

Pero es que ahí no acaba la cosa, el 28 de julio estarás en el Teatro Real.

Intento no pensarlo mucho y vivir el día a día a día con mis posibilidades de asimilar cada cosa, porque también tocamos el 13 de noviembre en el Palacio de los Deportes de Madrid, que está casi lleno ya. Si no me vuel-





vo loco acabaré viviendo todo esto con una sonrisa de oreja a oreja. **La realidad es que han pasado cuatro años desde que te entrevisté por primera vez y ya hablabas de esta vorágine que se ha formado. Sigues sin estar loco, eso es una pista de por donde van a ir las cosas.**

Estoy un poco loco, pero he aprendido a disimularlo. Mi madre me dice siempre que tengo un poco cara de loco y yo le digo: "Mamá, si tú supieras los balcones a los que me asomo todos los días, esos teatros, esas ciudades, ese cariño que yo siento... la capacidad de tocar, que es lo que más me gusta, con unos medios tremendos, con esas luces..." Sabiendo lo que yo amo, ella debe saber que es para volverse loco.

Cuándo empezaste en la música, ¿te llegaste a imaginar que ocurriría, al menos, la mitad de todo esto que estás viviendo?

Yo es que ya no lo puedo llamar ni siquiera profesión, lo que he perseguido siempre es poder expresarme en un lenguaje en el que me expreso bastante mejor que en ningún otro, con la música, que es el idioma de los idiomas. Me parece que cuando uno sueña es peligroso, pero cuando uno consigue cosas que ni siquiera ha soñado... Ya te decía, lo es-

"SIEMPRE QUISE EXPRESARME CON EL LENGUAJE DE LA MÚSICA, EL IDIOMA DE LOS IDIOMAS"

"NO HAY VIDA MÁS ALLÁ DE LA MÚSICA. MI VIDA ES LA MÚSICA, Y LO DEMÁS, ES TRABAJO"

"ESTOY PENDIENTE DE MI SALUD PORQUE SI NO TENGO, NO PUEDO SUBIRME A UN ESCENARIO"

toy intentando vivir, parece derrotismo pero es todo lo contrario. Es muy difícil vivir cosas que parecen tan increíbles.

También pensarás que tienes que parar como sea y agarrarte al momento para no perderlo entre tanta tensión y disfrutarlo.

Es mi gran reto cada mañana. Cada día, cuando me levanto, intento tener un tiempo para respirar y decir: "Pablo, te subes al escenario con gente maravillosa, llegas a los teatros y no queda ni una butaca en ciudades que no esperabas ni conocer, vijas por medio mundo, y lo mejor de todo es que haces música con libertad y capacidad de hacer lo que te da la gana". Sin embargo, a veces va tan rápido que por las noches no puedes dormir y por la mañana cuando vuelves a levantarte estás en lo mismo. Por eso, el gran reto de hoy en día es conseguir la libertad para darte cuenta de que tienes que disfrutar de este momento.

En La Voz Kids tienes una gran responsabilidad también.

Los niños son más difíciles todavía, me causa mucha responsabilidad que ellos no se den cuenta o que pretendan hacer un mundo de adultos. Con lo bonito que es ser niño, maldita sea. Tienen que seguir jugando, con esa honestidad y falta de filtro en el escenario. Me emociona, porque todo lo que sueltan es una realidad incuestionable. Así que imagínate, ha sido una experiencia maravillosa acompañar a Antonio Orozco en esa aventura y ojalá sean muchos años más tratándolos como merecen, que es con muchísimo respeto.

¿Cuál es el consejo que les darías después de lo que tú has vivido?

Les diría que la música es un juego y verdad y, sobre todo, que tienen que ser niños hasta que les deje la vida.

¿Hay vida más allá de la música para ti?

No. Rotundamente. Mi vida es la música y trabajar es hacer el resto de cosas.

Pero sacarás un ratito para cuidarte.

Sí, me cuido teniendo coherencia en la vida. Nos podemos dar caprichitos y no ser excesivos ni abusar de nada. No hay que tener malos hábitos, pero hay

que ser coherente con quién eres y con tu cuerpo. No puedes pretender ser el tipo más fuerte del mundo, ni el más delgado. Tienes que intentar tener coherencia. Lo que me mantiene en pie en la vida es que soy bastante coherente. No abuso de nada.

¿No te machacas en el gimnasio?

Hago deporte, pero ahora menos. Lo hago en los escenarios. Si me machaco, me quedo rendido, pero, además, no tengo un cuerpo para machacarme en el gimnasio.

¿Y qué haces con la alimentación?

Pues me acabo de hacer una prueba de tolerancia y me han salido muy pocas cosas a las que soy intolerante. Voy a hacer una dieta en la que no voy a tomar los alimentos que me causan cierto malestar, incluso a la hora de dormir, a la hora de hacer la digestión... Son mínimos, pero algunos son relevantes como el huevo o la levadura... así que voy a aprobar de cara a los biorritmos, no de cara a adelgazar.

Estás pendiente de tu salud.

Sin duda, porque si no tengo salud no puedo subirme a un escenario, que es lo que yo quiero.

¿Y utilizas cremas?

Soy pésimo. Tengo una crema que me va comprando de vez en cuando alguna amiga, pero me la echo un día, al otro no... También debería tener más cuidado con el sol, pero no lo tengo. Es mi asignatura pendiente. ●

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 70 10 26**
C.C. LA GAVIA y **MUCBO** Avda. FILIPINAS, 1

El auténtico
ALISADO BRASILEÑO



C/Antonio Toledano, 25 - 28028, Madrid

Teléfono: 915 740 671

Email: info@aquarelapequeros.com

www.aquarelapequeros.com

Adiós a la barriga

Cuca Miquel

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



Es probable que cuando tenías 20 años no tuvieras barriga, que estuvieras plana y que, además, no tuvieras flacidez. Y es más que probable que no fueras al gimnasio y que tu único ejercicio físico fuera reírse a mandíbula batiente.

Ahora, cuando superas los 40, resulta que tu abdomen está hacia fuera, blando y se forma michelín justo debajo del ombligo.

Por ello, te pones a dieta e incluso es posible que hagas ejercicio, que te mates a abdominales, pero pasan las semanas y la barriga sigue ahí recordándote que tienes trabajo que hacer.

¿Pero qué trabajo?, ¿se puede hacer algo más? Sí, y os diré por qué.

Conforme cumplimos años sufrimos cambios en nuestro organismo, envejecemos y eso es un hecho evidente del que no podemos huir, pero gracias a unos investigadores de la Universidad de Yale se ha descubierto, recientemente, que la barriga de las mujeres de más de 40 tiene una explicación.

El problema reside en unas células llamadas macrófagos que se encargan de combustionar la grasa en energía y retirar los desechos de nuestro organismo. Pues bien, los años hacen que esas células sufran un proceso inflamatorio, debido además al paso de los años, a algunos hábitos alimentarios no adecuados y a una falta de ejercicio físico, y eso desencadena una inflamación celular y el macrófago inflamado no trabaja adecuadamente y no quema la grasa.

Y la solución, ¿cuál es?

La radiofrecuencia, tanto la diatermia, como Indiba, como la radiofrecuencia bipolar, como Velashape, o la multipolar, como T shape. En Todo en Belleza disponemos de todas y solo es cuestión de elegir la más adecuada para ti. En unas 3 sesiones con Velashape III o unas 10 con T Shape se pueden conseguir grandes resultados.

Por ello, si has cumplido los 40 y te preocupa tu barriga, puedes realizarte unas sesiones de radiofrecuencia en la zona abdominal y ganarás en salud, en juventud y, por ende, menos volumen de barriga.

¿Te animas a probarlo?



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



El uso de productos frescos favorecen la hidratación del cabello durante estos meses

Primavera: pelo y piel se alteran

El **aumento de luz solar** durante estos meses trae consigo una serie de **cambios en el organismo** que afectan, sobre todo, a la **dermis** y al **cabello**. Hemos hablado con un especialista en dermatología para aclararnos todas las dudas acerca de esta época

POR **Paz Olivares** (@paz21olivares)

Con la entrada de la primavera, más horas de luz llegan a nuestras vidas.

Y con esta subida de las temperaturas, la piel y el cabello se ven afectados, algo que hay que remediar con la ayuda de algunos remedios naturales o productos protectores de los rayos solares.

En GENTE SANA hemos hablado con David Saceda, dermatólogo del Grupo Jaén, que nos ofrece ciertos consejos.

Por un pelo sano

Cuando hablamos sobre el cabello, uno de los problemas más frecuentes que solemos encontrarnos en esta época es la caída del mismo.

Para evitar este fenómeno, el doctor Saceda nos recomienda utilizar productos "frescos", como son las mascarillas y champús que no sean "muy grasos", para que así el pelo esté más protegido de la

"oxidación" que produce el sol.

Además, otra de las claves es no lavarse el pelo tan a menudo, para no bloquear el folículo piloso, ni secarlo muy fuerte para evitar roturas capilares. Asimismo, el uso de planchas no es una buena idea.

Una piel más sensible

Puede que, al llegar la primavera, la piel sea el órgano que primero lo note, ya que es el más castigado. Y es que hay que empezar a prepararla para el verano y su gran exposición al sol.

El experto afirma que el cáncer de piel es "cada vez más frecuente" entre los jóvenes, por lo que hay que estar al tanto de esto. Aun así, todos debemos protegernos con una crema de "factor 30", como mínimo.

Si se da el caso de que la persona tiene un tipo de piel rosácea o con dermatitis atópica, problemas que se dan de forma frecuente durante estos



La piel es el órgano que antes nota el aumento de luz solar

meses, han de emplear un "factor 50".

La alimentación cuenta

Y otra de las soluciones para mantener la piel y el cabello hidratados pasa por el consumo de una dieta "rica en betacarotenos", que producen más cantidad de melanina, que ayuda contra el sol. ●

HAY QUE
PROTEGER LA
PIEL CON UN
FACTOR 30,
COMO MÍNIMO



T

iene efectos extraordinarios en muchos aspectos de la vida de una persona. Tal vez el más importante es que uno descubre su propio cuerpo. Para mí, esta fue una verdadera revelación desde

esa primera cura que hice hace ya tantos años”.

Quien alaba de este modo la práctica del ayuno es, ni más ni menos, que Mario Vargas Llosa. El peruano, Nobel de Literatura en 2010, descubre públicamente uno de sus secretos mejor guardados, a través del prólogo aportado en ‘El arte del ayuno’ (Ediciones Maeva), el libro escrito por la doctora Françoise Wilhelmi de Toledo. Si una persona ligada al mundo de la Medicina y otra del ámbito literario coinciden en este punto es que el ayuno es, cuanto menos, susceptible de ser abordado. Por ello, en GENTE Sana nos hemos propuesto, a través del prisma de Rafael Gómez y

Pros y contras para apostar por el ayuno

Se trata de una **práctica en auge** que incluso ha dado pie a la **creación de clínicas especializadas**. A través de un **experto en nutrición** te contamos sus bondades y sus peligros

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

Blasco, especialista en endocrinología, metabolismo y nutrición (Centro Médico Villasalud, Avenida Madrid, 4, Villanueva del Pardillo), destacar sus ventajas y riesgos.

Equilibrio

A pesar de estar en auge actualmente, no se puede considerar al ayuno como una práctica novedosa, más bien al contrario. Históricamente ha estado ligada a las religiones, basándose en la abstinencia total o parcial de la ingesta de alimentos durante algunos periodos señalados, como la Semana Santa cristiana o el Ramadán islámico.

Quizás esta herencia tradicionalista es la que ha llevado a alimentar uno de los estereotipos más habituales res-

pecto al ayuno. No se trata de no ingerir absolutamente nada, sino de seguir una dieta una base de líquidos, como pueden ser los zumos vegetales, sin renunciar a la gama de los denominados superali-

A LO LARGO DE LA HISTORIA HA ESTADO LIGADO A LAS RELIGIONES

mentos, encargados de inyectar en el organismo los aportes necesarios para cada jornada. Por ello, muchas personas escogen esta opción como método para adelgazar, una alternativa que tiene consecuencias. ●



Puede ser un aliado contra la obesidad

Agente contra la grasa

Entre los **aspectos positivos** que tiene someterse al ayuno se encuentra **la desintoxicación**, proceso que se realiza a través de la eliminación de toxinas

L

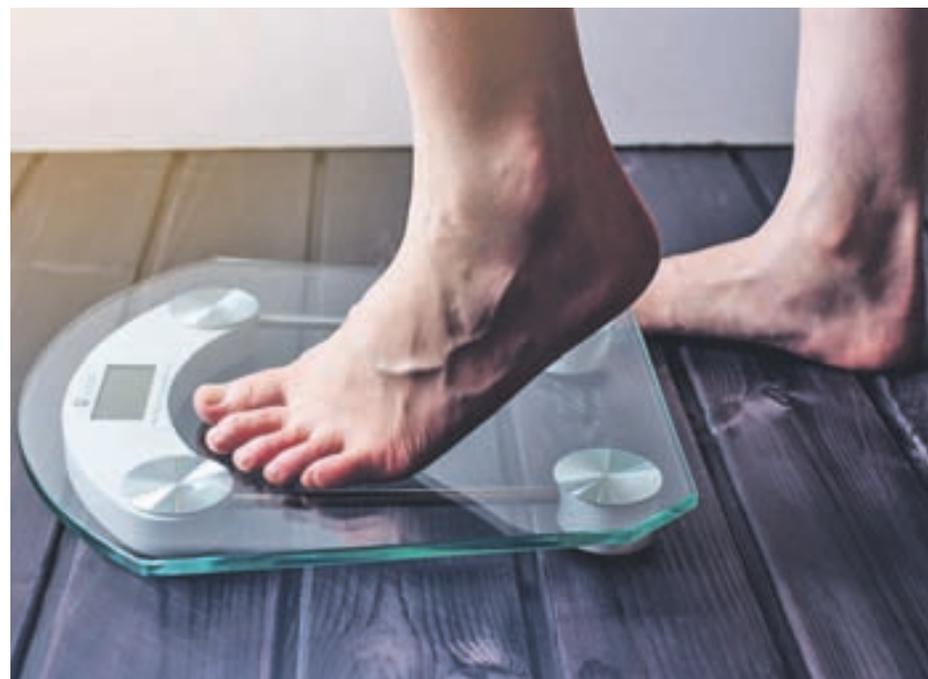
a unión entre cuerpo y mente es uno de los pilares sobre los que se sustenta la defensa que hace la doctora Wilhelmi de Toledo del ayuno: “Purifica el cuerpo y el espíritu, y hace aparecer energías insospechadas. Saber ayunar es un arte, una aventura que facilita la plena consciencia”.

En relación a esto, el médico Gómez y Blasco destaca que, efectivamente, “el ayuno puede ser beneficioso cuando está muy controlado durante periodos cortos de tiempo”. Este especialista en nutrición valora que estas prácticas “pueden mejorar algunas pa-

tologías dependientes del exceso de grasas como ciertos tipos de obesidad”.

Depuración

En esta línea, los defensores del ayuno como Wilhelmi de Toledo hacen especial hincapié en la desintoxicación que se lleva a cabo en el organismo. Si se realiza de forma correcta puede conllevar la eliminación de las toxinas que introducimos en nuestro cuerpo a través de prácticas rutinarias basadas en una mala alimentación. Además de deshacerse de estas partículas, el ayuno también puede contribuir a un mejor descanso.



Conviene tener en cuenta ciertas consecuencias

Ojo a los daños colaterales

A pesar de ser un posible remedio a la obesidad, **no supone una práctica eficaz a largo plazo**. También tiene influencia **en el ámbito hormonal**

C

omo cualquier proceso al que sometemos a nuestro cuerpo, el ayuno también deja su huella en forma de riesgos. Así, el médico Gómez y Blasco advierte de que, si bien “ayuda a mejorar algunas patologías depen-

dientes del exceso de grasas, como ciertos tipos de obesidad, en modo alguno es eficaz para mantener un peso equilibrado”. Esta es una de las razones por las que recomienda recurrir a esta práctica “durante periodos cortos de tiempo” y “de forma muy controlada”, es decir, bajo la supervisión de especialistas en la materia.

Otro de los campos donde el ayuno puede pasar factura es el hormonal. “Los ritmos circadianos pueden variar de manera moderada cuando se producen fases de ayuno. El cortisol se dispara en la madrugada y baja al atardecer; su principal ‘enemiga’ es la insulina, que se encarga de acumular grasa y metabolizar la glucosa”, detalla este doctor.

Cal y arena

Además, Gómez y Blasco comenta que “puede ser útil en alguna patología metabólica, pero de manera paradójica puede desencadenar otras, como la gota”.



Todo para ellas: Arriba, la clase de Fitness Mental del club deportivo Arsenal Femenino, enfocada a las mayores del centro. A la derecha, una socia en la sala de máquinas, bajo la atenta mirada del entrenador. Abajo a la izquierda, la Miss Mundo 2015 Mireia Lalaguna, que se entrena en Arsenal Femenino Barcelona. Abajo a la derecha, la piscina de la azotea de Madrid



El objetivo de la mujer, entre mujeres

Cada vez son más las féminas que apuestan **por la práctica deportiva** en un entorno de solo chicas. La facilidad para **conseguir los objetivos** es uno de los principales motivos para apostar por estos centros

POR **Mamen Crespo** (@mamencrespo)

Cuando está a punto de celebrarse su noveno cumpleaños en Madrid, las responsables del club deportivo femenino Arsenal de la capital analizan las ventajas de los centros exclusivos para mujeres. Con el verano a la vuelta de la esquina, ya no hay excusas para ponerse en forma.

Actividades específicas:

Todas las clases que se ofertan, que son más de 250 a la semana en el caso de Arsenal en Madrid, están creadas para el cuerpo y la mente de la mujer. Fer González, la subdirectora del centro, destaca, por ejemplo, la clase de boxeo. También la de ballet clásico, que no se imparte en ningún club deportivo de la región. “Muy pocos hombres apuestan por ello y, por tanto, no hay oferta en los gimnasios mixtos”, asegura la subdirectora del club.

Objetivos asegurados:

Cuando las clases y el ejercicio que realizan las mujeres es el específico para ellas es mucho más fácil alcanzar los objetivos que se planteen. También, según explica Fer

EL CUERPO Y LA MENTE DE LA MUJER, EL OBJETIVO DE LAS CLASES

LAS SOCIAS DISFRUTAN DEL EJERCICIO SIN SENTIRSE OBSERVADAS

CADA ALUMNA TIENE SU RUTINA PERSONAL DE EJERCICIOS

González, el edificio, la estructura del centro y la dirección están enfocados a las féminas.

Desconexión y relajación:

La imagen es una de las cosas que más nos preocupan a todas las mujeres. De ahí que no nos guste sentirnos observadas mientras hacemos ejercicio. Al ser un gimnasio solo para mujeres, nos sentimos más tranquilas y relajadas. “Para todas las socias es su espacio, su universo, el lugar al que vienen a relajarse sin preocuparse de nada más”, asegura María Alonso, directora de Arsenal Femenino Madrid, valorando esta ventaja del club.

Complicidad:

Una de las cosas que más satisfacen a sus responsables es la complicidad que se crea entre las socias. Hasta tal punto, que se hacen amigas. “Esto es mucho más que entrenar”, dice Fer González. Y desde el centro lo fomentan con su programa Walking Woman, un paseo cultural por Madrid. También tienen un club de corredoras. Pero la mejor ayuda que reciben las nuevas inscritas es la de las que ya llevan años en el centro. “Nuestras mejores comerciales son nuestras socias”, asegura María Alonso.

Protagonismo:

La socia es la protagonista indiscutible de Arsenal. Los profesores conocen la historia de cada una de ellas y adaptan constantemente su rutina de ejercicio a sus circunstancias. Así, aunque se cambia cada seis semanas, si la alumna se queda embarazada, acaba de dar a luz o empieza a viajar con más frecuencia, se adapta su plan de trabajo para que siga siendo beneficioso para ella.

Belleza:

A diferencia de los gimnasios mixtos, en este hay un espacio dedicado íntegramente a la belleza de la mujer. Lo componen decenas de cabinas en las que las mujeres pueden disfrutar de peluquería, manicura, pedicura y diversos tratamientos. “Damos mucha facilidad para las citas porque entendemos que nuestras socias tienen agendas muy apretadas y necesitan estar perfectas”, comentan la directora y la subdirectora.

Instalaciones:

El edificio, situado en la calle Ortega y Gasset, 82, tiene 11 plantas, además de una azotea con piscina al aire libre. La ventaja es que está permitido que las mujeres hagan top-less, a diferencia que en la mayoría de los gimnasios mixtos.

La edad no importa:

Más de 80 años. Sí, porque en Arsenal la edad no se tiene en cuenta. Es más, se hace una programación específica para las mujeres de avanzada edad, que les permite cuidarse, pero con un entrenamiento que no sea lesivo. Fer González, la subdirectora de Arsenal, señala que han puesto en marcha fitness mental, una actividad para frenar el deterioro cognitivo. ●





Los jugadores celebrando el título en Zaragoza

FÚTBOL SALA | UEFA FUTSAL CUP

UNA LEYENDA INTERNACIONAL

El equipo de Torrejón de Ardoz se confirma como el gran dominador del fútbol sala continental tras ganar su quinta UEFA Futsal Cup • Es la segunda vez en la historia que un campeón logra revalidar el título • Su siguiente objetivo, la Liga

FRANCISCO QUIRÓS SORIANO
@franciscoquiros

Aún no ha llegado a los cincuenta años de vida, pero el Movistar Inter ya tiene el privilegio de ser considerado uno de los clubes más prestigiosos del fútbol sala mundial. Cuesta encontrar una disciplina deportiva en la que

EL SPORTING PORTUGUÉS VOLVIÓ A SER SU RIVAL EN EL PARTIDO DECISIVO

un equipo tenga tanto peso, como quedó demostrado el pasado fin de semana en Zaragoza, ciudad que fue testigo del quinto entorchado europeo de la 'máquina verde'.

Gran embajador de este deporte, de la ciudad de Torrejón de Ardoz en particular y de la Comunidad de Madrid en general, el Movistar Inter revalidó su condición



El momento más emotivo: Un mes y doce días después de su muerte en pleno partido con Naturpelt Segovia, el recuerdo del utillero Cecilio Rodríguez se hizo presente en los festejos de la UEFA Futsal Cup. Su esposa Esperanza levantó el trofeo.

de campeón de la UEFA Futsal Cup en el Pabellón Príncipe Felipe, y lo hizo por un camino muy parecido al de 2017. En semifinales ya tuvo que medir sus fuerzas con el otro gran favorito. Si el año pasado su rival en la antesala de la final era el Kairat Almaty, en esta ocasión le tocaba el turno al Barcelona Lassa, uno de los clubes con los que el Inter se está disputando buena parte de los campeonatos nacionales.

El triunfo por 2-1 de los torrejoneros daba el pase a una

final donde esperaba el Sporting de Portugal, un equipo ávido de revancha tras el contundente 7-0 del año anterior. En Zaragoza la balanza estuvo más equilibrada, pero el talento de Ricardinho, el poderío de Elissandro y el gran esfuerzo colectivo llevaban a las vitrinas madrileñas un nuevo trofeo, una conquista que tiene un sabor más especial si cabe después de unas semanas en las que la derrota en la final de la Copa de España con Jaén Paraíso Interior y la trágica pérdida del utillero Cecilio Rodríguez habían pintado un semblante triste en Torrejón.

Mirando al futuro

Pero la relación de simbiosis de Inter con el éxito obliga al equipo de Jesús Velasco a no conformarse con esta UEFA Futsal Cup, poniendo la atención en su próximo reto: la conquista de la que sería su quinta Liga consecutiva y la decimotercera en total.

H

HOTEL SPA

LA PRINCESA

¿Tienes pensado casarte?

Si es así, consúltanos si la fecha que deseas está disponible. Nuestros salones, terrazas ajardinadas, carpas... y resto de instalaciones te sorprenderán; y en cuanto a menús, disponemos de gran variedad, entre ellos un menú "Todo incluido". Confía en nuestra experiencia para este día tan especial.

Para más información llámanos al 902 353 252, así como para concertar una cita y conocer nuestras instalaciones.

Hotel Spa La Princesa: Crta M-506 km 9 (Salida Móstoles Centro) - Telf: 902 353 252 - www.laprincesa.com





El Trival, en uno de sus últimos partidos CHEMA MARTÍNEZ / GENTE

FÚTBOL | TERCERA DIVISIÓN

El Trival Valderas, en la recta final

Los verdirrojos se medirán al Tres Cantos y al SADCF Internacional

REDACCIÓN

Después de empatar a dos contra el Santa Ana, el Trival Valderas se prepara para disputar sus próximos dos encuentros.

A tan sólo cuatro encuentros del final, los alcorconeros no se juegan nada. Descartadas la posibilidad de optar a jugar los 'play-offs' y teniendo en cuenta que con los puntos acumulados ya tienen garantizada su permanencia. El primero de ellos se llevará a

cabo este domingo 29 de abril a las 11:30 horas frente al CD Tres Cantos en Foresta. Su rival llega de perder frente al equipo filial del Getafe por 5-2, y el partido de ida entre ambos conjuntos acabó con empate a dos.

En Casa

Su siguiente encuentro será en casa frente al SADCF Internacional DSL. La Canaleja acogerá el próximo miércoles 2 de mayo a las 18 horas la trigésimosexta jornada del Grupo VII de Tercera División en la que el Internacional se juega el liderato. El partido de ida se saldó con un empate a cero entre ambos equipos.

EN BREVE

PATINAJE ARTÍSTICO | TORNEO

Las deportistas quedan novenas

Las alcorconeras obtuvieron un noveno puesto en el III Torneo Ciudad de Alcoy de patinaje artístico en categoría sénior, celebrados en la localidad, compitiendo ante equipos de alto nivel.

HOCKEY PATINES | SELECCIÓN

Tres patinadoras convocadas

Las patinadoras del Club Alcorcón Marina Monge, Rebeca Oveja y Andrea González han sido convocadas para la selección autonómica de cara a competir en el Campeonato de España.



Las jugadoras, en un partido

FÚTBOL SALA | PRIMERA DIVISIÓN

Las alcorconeras se miden al Soto del Real

El AD Alcorcón jugará contra el CD Soto Del Real este sábado 18 de abril en el Polideportivo Municipal de sus rivales, tras vencer al Móstoles ampliamente por 4-0, el pasado fin de semana.

FÚTBOL | SEGUNDA DIVISIÓN

Sevilla tiene un color especial para el Alcor

Los alfareros afrontan un partido clave por la permanencia ante el filial hispalense

28/04 | 18:00H.

SEV | 22° | 23PT.

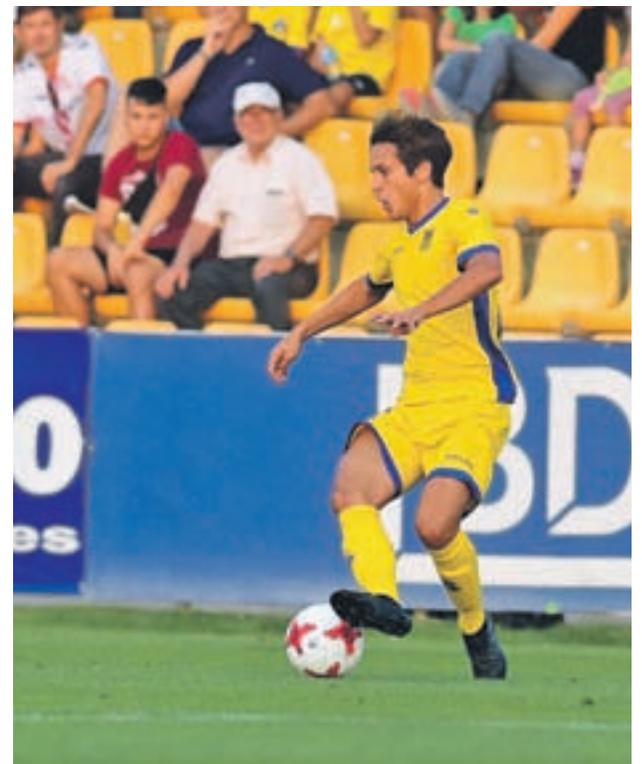
ADA | 15° | 43PT.

GENTE

deporte@genteenmadrid.com

Este fin de semana se celebra una nueva jornada de Liga, la trigésimoséptima, en la Segunda División, una categoría en la que la AD Alcorcón lucha por todos los medios para mantenerse de cara a la próxima campaña. En esa agónica carrera, los alfareros afrontarán este sábado 28 una verdadera final. Será en la Ciudad Deportiva José Ramón Cisneros Palacios, feudo de un Sevilla Atlético que ya tiene pie y medio en Segunda División B.

Tanto le va en el envite al Alcorcón que la afición se desplazará en masa hasta tierras andaluzas para dar su apoyo. Así, tres autobuses repletos de seguidores alfareros se trasladarán hasta la capital hispalense, gracias a una iniciativa del club, consistente en fletar los mencionados



El Alcorcón, en uno de sus partidos PRENSA ALCORCÓN

EL CLUB HA FLETADO CUATRO AUTOBUSES PARA QUE LA AFICIÓN APOYE AL EQUIPO

vehículos, y que tuvo una gran acogida, ya que las plazas se llenaron en menos de seis horas.

Apoyo

Debido al éxito de la propuesta la entidad, desde el club

han puesto a disposición de los abonados y aficionados de forma gratuita un cuarto autobús con sus entradas correspondientes al que podrán acceder hasta que se agoten las plazas. Para ello, es imprescindible llevar una fotocopia del DNI. En caso de ser menor de edad, la solicitud debe ir relacionada con la de la persona mayor de edad que también acuda al viaje. Quizás el apoyo de la afición logre aupar el equipo a la victoria, después del empate a uno frente al Osasuna.

ATLETISMO | CARRERA BENÉFICA

Villalkor une deporte y solidaridad

El colegio local organiza la Carrera contra el Hambre • Será el próximo 20 de mayo y cada participante deberá encontrar un patrocinador

REDACCIÓN

El Colegio Villalkor de Alcorcón organiza una carrera benéfica en el entorno del propio centro. El evento se cele-

brará el domingo 20 de mayo, y lo que se recaude se destinará a la organización Acción Contra el Hambre. Se trata de un circuito circular alrede-

dor del colegio en el que los participantes darán todas las vueltas que puedan con el objetivo de recaudar fondos que serán destinados a labores humanitarias.

Donación

Días antes de que se lleve a cabo la competición, los alumnos tienen que conseguir que alguno de sus amigos y familiares les patrocinen.

De manera que será esta figura la que aporte el dinero que donará el corredor a razón del número de vueltas que consiga dar.



Carrera contra el Hambre

JUDO | JUNIOR

Los yudocas ganan el campeonato de liga

REDACCIÓN

El Club de Judo Carlos Arroyo de Alcorcón se han convertido en el campeón de liga júnior, por segundo año consecutivo. "Estamos más que orgullosos de que un equipo de nuestra localidad se haya alzado con este puesto", han subrayado desde el club. Por

otro lado, el equipo ha quedado tercero en la categoría sénior. "Si en la última jornada hubiéramos ganado un enfrentamiento más estaríamos hablando de 'doblete', pero estaba todo muy igualado. Creemos que una actuación más que sobresaliente", han concluido.

¿HUMEDADES EN SU VIVIENDA?



en Acuasec **tenemos la solución**

Garantía
hasta
30 años



✓ **Tratamientos DEFINITIVOS** contra la humedad
Desde 1996, a la vanguardia de la tecnología



MEJOR EMPRESA EN EL TRATAMIENTO DEL AIRE



PREMIO A LA LABOR PROFESIONAL Y COMPROMISO CON LA EXCELENCIA



900 535 625
www.acuasec.com



PIDA SU DIAGNÓSTICO
COMPLETO Y GRATUITO



GIRONA: El entorno del monasterio-abadía de Sant Pere de Galligants es el puerto de Braavos, la ciudad custodiada por la colosal estatua del Titán. La Plaça dels Jurats se convierte en un teatro y las calles del centro medieval en un zoco.



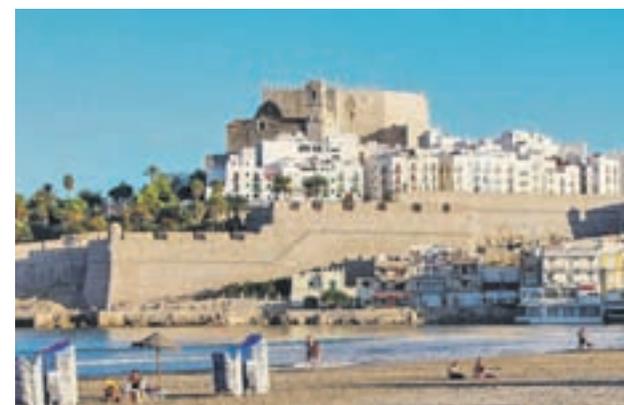
OSUNA (SEVILLA): El dragón discolor de Daenerys Targaryen aparece en el Foso de Daznak para salvar a su madre de una muerte casi segura a manos de cientos de Hijos de la Arpía. Todo ocurre en un escenario que parece, como efectivamente así es, una plaza de toros. En concreto, la de Osuna, recuperada para la ocasión.



CAMPILLO DE DUEÑAS (GUADALAJARA): El Castillo de Zafra, del siglo XII, es un paisaje perfecto que sirvió para recrear la Torre de la Alegría de Dorne. Este fue el escenario donde Ned Stark vio morir a su hermana, Lyanna.



BARDENAS REALES (NAVARRA): Es un entorno de arcilla y arenisca, semidesértico y declarado parque natural en casi todo el territorio que ocupa, en la famosa serie forma parte del Mar Dothraki.



PEÑÍSCOLA (CASTELLÓN): La Puerta de Felipe II, la Plaza de Santa María, el Parque de la Artillería y la Plaza de Armas de la ciudad castellanense, uno de los 'Pueblos más bonitos de España', han servido como calles, jardines y graneros de Meereen.

PLANES | CONOCE LOS EMPLAZAMIENTOS

Un 'juego' muy real

Madrid y Barcelona acogen el 8 y 10 de mayo sendos conciertos de la banda sonora de 'Juego de Tronos' de mano de su compositor Ramin Djawadi ● Coincidiendo con estas citas, GENTE recorre algunos de los enclaves más pintorescos y también espectaculares donde fue grabada

POR ALBERTO ESCRIBANO GARCÍA (@albertoescr)

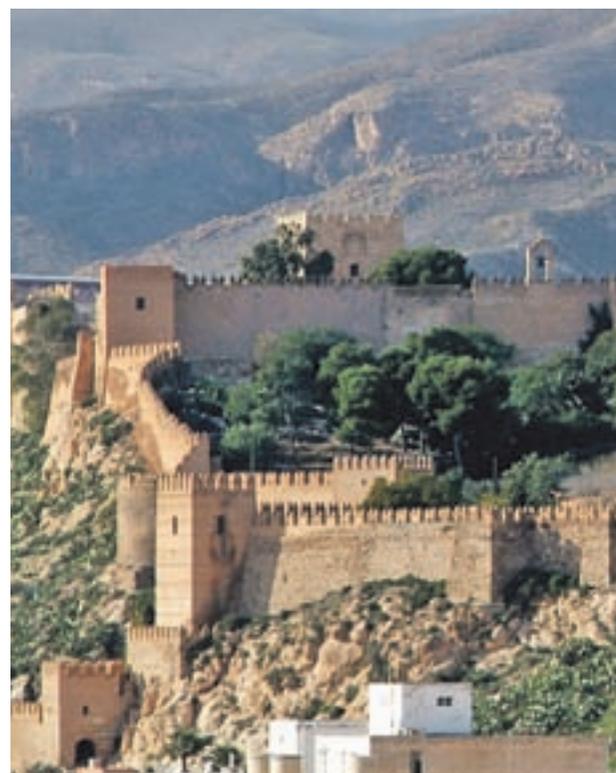
La serie de éxito mundial 'Juego de Tronos', en forma de dos multitudinarios conciertos en Madrid (8 de mayo, WiZink Center) y Barcelona (10 de mayo, Palau Sant Jordi), llega a nuestro país para hacer disfrutar a sus millones de fans.

Las bandas sonoras más épicas del momento, de la mano del compositor Ramin Djawadi, harán vivir una expe-

riencia única, en la que música y espectáculo en vivo se fusionan para trasladar a la serie a quienes acudan a estas citas, y, por supuesto, también a formar parte de ella.

Ruta por los escenarios

Y para quienes quieran tener una experiencia completa, con el puente del 1 de mayo a la vuelta de la esquina,



LA ALCAZABA (ALMERÍA): La capital de Dorne en la serie es una localización excepcional para cualquier producción con tintes medievales. La Alcazaba y Murallas del Cerro de San Cristóbal son testimonios de la cultura musulmana en la Península.

GENTE propone una ruta por algunos de los principales escenarios de nuestro país visitados por los protagonistas de la serie en alguna de sus temporadas. Los hay en el norte, en el sur, en el este y también en el oeste, y es que España ha sido uno de los enclaves preferidos.

ESPAÑA HA SIDO UNO DE LOS ENCLAVES PREFERIDOS PARA LA GRABACIÓN

La Alcazaba de Almería, la plaza de toros de Osuna (Sevilla), el monasterio de Sant Pere de Galligants en Girona, Peñíscola (Castellón) o el castillo de Zafra (Guadalajara) puede que no sean tan famosos como los parajes de Irlanda, Islandia o incluso Malta, pero también han dado la vuelta al mundo y merece la pena conocerlos.



TERRAZAS | PROPUESTAS

Descubriendo Madrid a vista de pájaro

Conseguir una imagen de 360 grados desde las alturas de la capital es posible ● Hay opciones para todos los gustos, ya sea para ver sus emblemáticas calles o su 'skyline' ● Os acompañamos en este curioso y bonito paseo por las nubes

PAZ OLIVARES
@paz21olivares

Dicen que de Madrid al cielo, pero siempre haría falta un agujerito para verlo. Y es que en la capital no nos faltan miradores para disfrutar de las mejores vistas de la ciudad. En GENTE nos subimos a las alturas para tener una panorámica espectacular desde cinco rincones diferentes.

Deleitarse con el 'skyline' de nuestra metrópolis nunca fue tan maravilloso, y más



CÍRCULO DE BELLAS ARTES: Al lado del edificio Metrópolis, en la calle Alcalá, se alza esta terraza, una de las preferidas de los madrileños, donde disfrutar de una de las puestas de sol más bonitas. La entrada cuesta 4 euros, pero merece la pena el precio.

ahora que llega el buen tiempo y las terrazas nos dan la bienvenida con los brazos bien abiertos.

Aprovechamos la apertura del mirador de la estatua de Alfonso XII del estanque del Retiro para añadir los mejores lugares para disfrutar una tarde viendo los famosos atardeceres velazqueños de Madrid, que no solo están en las paredes del Museo del Prado.

Desde las alturas

Opciones hay muchas y no todas están concentradas en las mismas zonas, sino que están bien repartidas, tanto si queremos algo más de ciudad como si somos más partidarios de las afueras. Este último caso podemos encontrarlo si nos acercamos al Cerro del Tío Pío, situado en Vallecas. En cuanto al centro, una buena idea es, por ejemplo, subir a la cúpula de la Catedral de La Almudena.



TELEFÉRICO DE LA CASA DE CAMPO:

Es una magnífica oportunidad, tanto para madrileños como para turistas, de sobrevolar la parte más verde de la ciudad y contemplar desde el aire su parte más histórica. Además de ofrecer unas vistas panorámicas inmejorables, el teleférico es un medio de transporte rápido y sostenible para llegar al corazón de la Casa de Campo. Cuesta 6 euros, ida y vuelta.

VISTAS DESDE EL FARO DE MONCLOA:

En plena Ciudad Universitaria emerge el Faro de Moncloa. Tras subir en un ascensor panorámico hasta una altura de 92 metros, se llega a un mirador con enormes cristalerías para tener una imagen en 360 grados. Arriba, los visitantes podrán empaparse de información, ya que en las barandillas de los ventanales hay pequeños trozos de la historia de Madrid.



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.

'VENGADORES: INFINITY WAR'

La venganza se sirve muy fría

La exitosa saga cinematográfica estrena su tercer título tres años después de 'La venganza de Ultrón' • En esta ocasión, la dirección ha sido asumida por los hermanos Russo, encargados también del epílogo que llegará a las salas el próximo año

F. Q. SORIANO
@franciscoquiros

Como no hay dos sin tres, una de las sagas cinematográficas más prolíficas del universo Marvel estrena una nueva entrega este viernes 27, bajo el título 'Vengadores: Infinity War'. La gran expectativa que habitualmente gene-

ran estas producciones ha sido alimentada por los comentarios de uno de sus directores, Anthony Russo: "Nadie ha visto una película así porque nunca se ha hecho algo similar. Esto es únicamente posible por el camino que ha recorrido el estudio Marvel en la última década". Anthony y su hermano Joe toman el relevo de Joss Whedon, quien dirigió el título anterior, 'La venganza de Ultrón', que se estrenó en 2015. Tres años después, la espera

ROBERT DOWNEY JR O SCARLETT JOHANSSON APARECEN EN UN AMPLIO REPARTO

LOS HERMANOS RUSSO ASEGURAN QUE "NADIE HA VISTO UNA PELÍCULA ASÍ"

de los fans de la saga toca a su fin gracias a un film en el que no faltan los ingredientes habituales del género: efectos especiales, trama vertiginosa y acción, mucha acción. La guinda del pastel es una batalla tremenda en la que Los Vengadores y Los Guardianes de la Galaxia deberán frenar los pies al enemigo común, Thanos.

Hermetismo

Los pronósticos cifran en unos 160 millones de euros la recaudación que tendrá la película a nivel mundial, un impacto generado, en parte, por un reparto tan reconocible como numeroso, con estrellas de la talla de Robert Downey Jr, Chris Hemsworth, Mark Ruffalo o Scarlett Johansson, entre otros.

Todo el elenco asegura que no conoce nada respecto al epílogo de la saga, un cuarto título cuyo estreno está previsto para 2019.



Imagen de 'Noche de juegos'

'NOCHE DE JUEGOS' Y 'MAMÁ SE FUE DE VIAJE'

Dos alternativas para unas buenas carcajadas

Un título argentino y otro norteamericano representan las apuestas de la semana en materia de comedia, con dosis de misterio

Ir al cine es una afición en la que el espectador puede perseguir diferentes metas. Una de ellas suele ser el deseo de desconectar de la rutina, un objetivo para el que el género de la comedia puede ser muy socorrido.

Para quienes se decanten por esta opción, la cartelera ofrece desde este viernes dos apuestas con puntos de partida muy diferentes, tanto en la trama como en el país de creación, pero con una finalidad común: arrancar carcajadas en el patio de butacas.

Diferencias

La primera de las películas es 'Mamá se fue de

viaje', una producción argentina en la que un rostro ligado al celuloide sudamericano, Diego Peretti, se enfrenta a una situación conocida por cualquier padre: qué hacer con tus hijos cuando la madre se ausenta unos días del hogar.

Otra fórmula recurrente, la de las situaciones hilarantes que genera una jugada nocturna, es la apuesta de 'Noche de juegos', un título protagonizado por Jason Bateman, Kyle Chandler y Rachel McAdams en el que un grupo de amigos se reúne para afrontar unas pruebas en las que aparecerá un elemento inesperado: el misterio.



Fotograma de uno de los estrenos más esperados de este 2018

OTROS ESTRENOS



DECISIONES POR LOS AIRES: Alemania, Israel, Palestina y Uganda. La nueva película del brasileño José Padilha supone un cursillo acelerado sobre la complicadas relaciones internacionales que regían el planeta en 1976.

'7 DÍAS EN ENTEBBE' >> Thriller | 107 minutos | Daniel Brühl y Rosamund Pike



AMOR DE MADRE A LA ITALIANA: Fortunata es la madre de Bárbara, una niña de ocho años que va al psicólogo tras el divorcio de sus padres. Los giros en las relaciones entre todos estos personajes dan ritmo a un film con toques de comedia.

'FORTUNATA' >> Drama | 103 minutos | Jasmine Trinca y Stefano Accorsi



MÁS QUE UNA CEREMONIA: El reparto de invitaciones para una boda en Palestina pone el acento en unas situaciones (relaciones y conflictos) familiares que, lejos de lo que pudiera creerse, también se dan lejos de nuestras fronteras.

'INVITACIÓN DE BODA' >> Drama | 96 minutos | Saleh Bakri

SUDOKUS

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

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

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.:

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

SOLUCIÓN DCHA.:

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

HORÓSCOPO | LA PREDICCIÓN DE LA SEMANA

 <p>ARIES 21 MARZO — 20 ABRIL</p> <p>ACCIÓN: Atención a lo que firmas. SENTIMIENTOS: Desafío en tus elecciones rápidas. SUERTE: En tus momentos de ocio y diversión. SALUD: La calma y tranquilidad son tu principal ayuda.</p>	 <p>LIBRA 23 SEPTIEMBRE — 22 OCTUBRE</p> <p>ACCIÓN: Sigue tus corazonadas. SENTIMIENTOS: No te tomes todo tan a la tremenda. SUERTE: En tu proyección social. SALUD: Has recuperado bastante de tu energía vital.</p>
 <p>TAURO 21 ABRIL — 21 MAYO</p> <p>ACCIÓN: Disfruta de tus pequeñas buenas acciones. SENTIMIENTOS: Con la familia y personas cercanas a ti. SUERTE: En tus actitudes para ayudar. SALUD: Haz ejercicio para animarte.</p>	 <p>ESCORPIO 23 OCTUBRE — 22 NOVIEMBRE</p> <p>ACCIÓN: Planifica bien tus proyectos. SENTIMIENTOS: Ambiente revuelto. Calma. SUERTE: Tus nuevos conocimientos te ayudarán. SALUD: Necesitas evadirte y realizar distracciones intensas.</p>
 <p>GÉMINIS 22 MAYO — 21 JUNIO</p> <p>ACCIÓN: Remodela el hogar y ganarás espacio. SENTIMIENTOS: Romance y aventura. SUERTE: En tu economía y en tus ganancias. SALUD: Evita las prisas. Tómate tu tiempo en todo.</p>	 <p>SAGITARIO 23 NOVIEMBRE — 21 DICIEMBRE</p> <p>ACCIÓN: En tu profesión. SENTIMIENTOS: Lánzate de lleno si te interesa mucho esa persona. SUERTE: Llegarán regalos inesperados a tu vida. SALUD: Momento balsámico y feliz. Aprovecha.</p>
 <p>CÁNCER 22 JUNIO — 22 JULIO</p> <p>ACCIÓN: En fiestas con amigos. SENTIMIENTOS: Es importante tener tiempo para hablar de forma tranquila. SUERTE: Te sientes el eje de los demás. SALUD: Un paseo para respirar es la clave.</p>	 <p>CAPRICORNIO 22 DICIEMBRE — 20 ENERO</p> <p>ACCIÓN: Utiliza tu sabiduría interior. SENTIMIENTOS: Romanticismo y aventura. SUERTE: Con la pareja y amistades íntimas. SALUD: Tendrás que vigilar las vías altas y pulmones.</p>
 <p>LEO 23 JULIO — 22 AGOSTO</p> <p>ACCIÓN: Vigila tus inversiones a largo plazo. SENTIMIENTOS: Tiempo de amores románticos. SUERTE: Guíate por tu gran intuición. SALUD: Respirar y aumentar tu capacidad pulmonar.</p>	 <p>AGUARIO 21 ENERO — 19 FEBRERO</p> <p>ACCIÓN: Recibirás un regalo inesperado. SENTIMIENTOS: Una comunicación seria y productiva es necesaria. SUERTE: Si sabes dar ayuda, recibirás tu recompensa. SALUD: Deporte y hábitos saludables.</p>
 <p>VIRGO 23 AGOSTO — 22 SEPTIEMBRE</p> <p>ACCIÓN: Nuevas iniciativas. SENTIMIENTOS: Necesitas consensuar a la luz de las velas. SUERTE: En tus nuevos proyectos. SALUD: Hábitos saludables y desfogar tu energía acumulada.</p>	 <p>PISCIS 20 FEBRERO — 20 MARZO</p> <p>ACCIÓN: En tu forma extra de tener ganancias. SENTIMIENTOS: Habla con sinceridad, será fantástico. SUERTE: Tu empatía será la clave. SALUD: Necesitas relajarte en un ambiente tranquilo.</p>

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*

CRÉDITO PERSONAL e HIPOTECARIO
Liquidez, Reunificamos deudas, Alzas, Anul, Embargos, Subastas...

10. INFORMÁTICA
10.2. ASISTENCIA TEC.
OFERTA

15. RELACIONES
15.2. ÉL BUSCA ELLA
DEMANDA

15.3. ELLA BUSCA ÉL
DEMANDA

segurban.com

SCALEXTRIC. Compro coches, pistas. 916106324 / 699464063.

INFORMÁTICO Domicilios. 671277949.

UNIVERSITARIO busca mujer, amistad, matrimonio hasta 48 años. 677026947.

ES NOTIFICADO QUE YO, DAMINI CHADHA HIA DE RAKESH CHADHA PASAPORTE Nº K0702746. NACIONALIDAD INDIA. HE CAMBIADO MI GÉNERO Y NOMBRE. EL NUEVO NOMBRE ES DAMAN CHADHA HIA DE RAKESH CHADHA.

BUSCO pareja. Seriedad. 697739495.

1. INMOBILIARIA
1.1. VENTA PISOS
OFERTA

VENDO CASA PARA REFORMAR Y BODEGA. 200 M2. 12.000€. VALDEANTE. ARANDA DUERO. BURGOS. 669327710.

1.2. ALQUILER PISOS
OFERTA

APARTAMENTO 430€. 611294067.

ESTUDIOS / Apartamentos. 400€ / 480€. 699971875.

PISO. 500€. 611294082

1.4. VACACIONES
OFERTA

SANJENJO. Apartamento 2 habitaciones, ajardinado. Frente playa. Tardes. 607271916.

HIPOTECAS

SOLUCIONAMOS SU PROBLEMA COMPRUÉBELO

ESTUDIOS TOTALMENTE GRATUITOS HECHOS A SUS NECESIDADES

Información: **J. Martín** - Telf: **676 640 200**
euomercados@hotmail.com

VENTA DE LICENCIA DE FARMACIA EN MADRID

M-1007-F (en concurso)

Información: www.mundiliquidaciones.info
Telf: 673 263 203

2. EMPLEO
OFERTA

BUSCAMOS vendedores. 697200804.

INGRESOS Extras. 685555798.

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 EFICAZ RESULTADOS EN 3 A 7 DIAS **914 743 635** **699 615 558**

EMBAJADORES Pº Sta. María de la Cabeza 74, 6ºb

DEMANDA

BUSCO trabajo como interna. 664398130.

COBRO la voluntad. Ángel, pintor español. Experiencia. 639006668.

CUIDO Mayores. Interna. 697739495.

ESPAÑOLA cocina, limpieza. 665840303.

TRABAJARÍA. Hombre 45 años. En cualquier sector. S/S. y Salario base. Turno de tarde. 690278779. 602591684.

Gente digital

Toda la información de tu ciudad
Actualizada diariamente
A tan sólo un click

www.gentedigital.es

8. OCIO
8.1. LIBROS
DEMANDA

COMPRO libros hasta 1€. 656344294.

8.2. JUGUETES
DEMANDA

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

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

MAESTRO CISSE ESPECIALISTA TRABAJO SERIO Y EFICAZ

VIDENTE CURANDERO

ADIVINACIÓN COMPLETA Y CLARA

30 AÑOS EXPERIENCIA. SOLUCIONA CUALQUIER PROBLEMA, AMARRES, RECUPERO PAREJA DE 3 A 7 DIAS, MAL OJO, IMPOTENCIA SEXUAL, DEPRESIONES, ATRAER CLIENTES, SUERTE NEGOCIOS, PROTECCION FAMILIAR, MANTENER TRABAJO, ENDULZAMIENTOS, JUSTICIA, EXAMENES, DEPORTES, ENFERMEDADES...

918 275 707 **654 127 028**

RESULTADOS GARANTIZADOS 100% DE 3 A 7 DIAS, POSIBLE CORRESPONDENCIA.

ESPACIO PATROCINADO POR:

Victoria Vélez 625 666 045

Bióloga - Naturópata (Col. 4331)

www.astral.com.es

NURIA GAGO

“Soy toda una buscadora de trucos que me faciliten el día a día de mi vida”

La actriz y escritora es la ganadora del Premio Azorín de Novela 2018 por su obra ‘Quiéreme siempre’ • La entrega del galardón se celebró en Alicante • El libro es todo un “canto de amor a la vejez y a la amistad”

POR PAZ OLIVARES (@paz21olivares)

La actriz y escritora Nuria Gago se convirtió el pasado 1 de marzo en la ganadora del Premio Azorín de Novela 2018, convocado por la Diputación de Alicante y el Grupo Planeta, por su segunda novela ‘Quiéreme siempre’, la cual define como “un canto de amor a la vejez y a la amistad”. Le cuenta a GENTE cómo se siente tras recibir el galardón.

Así, la polifacética barcelonesa describe su situación con una curiosa comparación: “Todo lo que ha sucedido es como si me hubieran preparado una fiesta sorpresa”. Asimismo, la entrevistada dice que lo está viviendo con “mucho alegría” y “muy agradecida”.

Sus comienzos literatos

La entrevistada, que recuerda de su infancia la costumbre de ir a la biblioteca

todas las semanas con su madre y recibir tebeos de la mano de su padre, explica que empezó en el mundo de la literatura de forma “casual” y por una “necesidad de contar historias”.

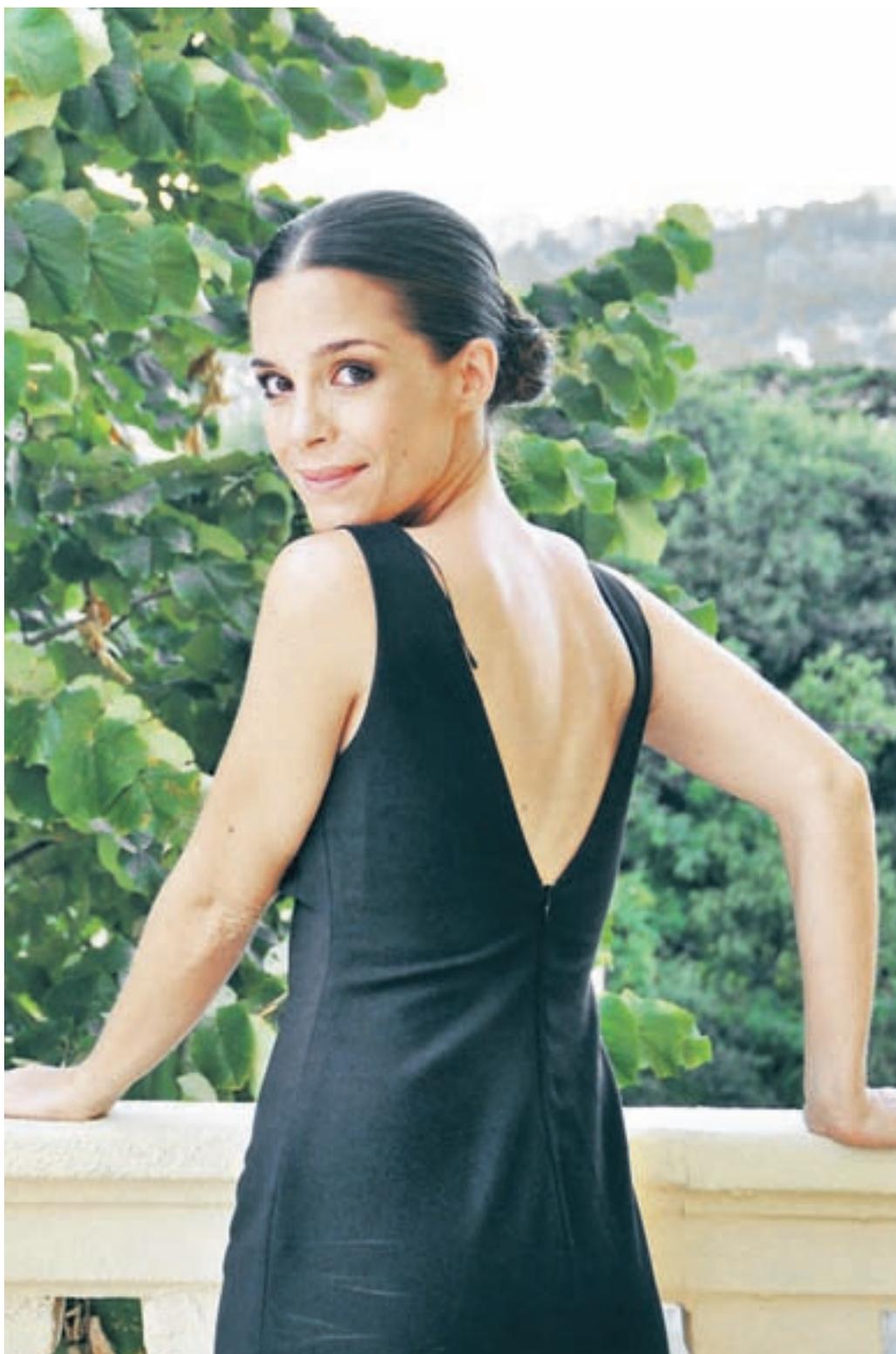
“Al principio, el hecho de escribir era algo que era para mí misma y no para mostrárselo a nadie. No he recibido clases de escritura, sino que fue un proceso bastante intuitivo gracias a mi pasión por la lectura”, señala.

Y es que le resulta tan fácil ponerse frente a una hoja en blanco por ser una “gran consumidora de ficción”, pues, tal y como nos cuenta, llegó un momento en el que su mente estaba “centrada en la narrativa”.

Segunda novela

Además, Gago afirma que este libro ha supuesto para ella todo un trabajo “de superación”, ya que, después de su primera obra ‘Cuando volvamos a casa’ (2015), ha intentado “ir más allá”, “profundizando” en la historia y en la voz narrativa: “Decidí que fuera en primera persona y en pasado”, añade.

Acerca de los personajes de ‘Quiéreme siempre’, Nuria Gago comenta que “intentan vivir mejor, más livianos y felices”. Y esa es una de las razones por las que, sin haber escrito una obra auto-



DE LA PANTALLA A LAS LIBRERÍAS

Una actriz galardonada con el Azorín

Fue el pasado 1 de marzo cuando se anunció en Alicante que la barcelonesa Nuria Gago era la ganadora del Premio Azorín de Novela. Para ella fue toda una sorpresa haberse convertido en la sensación literaria de este año. Su antecesora de 2017 fue Espido Freire por su obra ‘Llamadme Alejandra’.

“SOY UNA GRAN CONSUMIDORA DE FICCIÓN Y ME RESULTA MUY FÁCIL CREAR”

“LA ESTRELLA DEL LIBRO ESTÁ BUSCANDO SU LUGAR EN EL MUNDO”

biográfica, se siente identificada con alguno de ellos: “Soy una buscadora de trucos que me faciliten el día a día porque creo que todos merecemos vivir con mucha más paz de la que nos imponen”.

En especial se ve reflejada en Lu, protagonista de su premiado libro, ya que es una chica que “está buscando el lugar y el grupo al que pertenece en esta vorágine que es el mundo”, aclara.

Faceta filosófica

Sale también a relucir su lado más filosófico, pues la actriz resalta que no se siente “especial” como escritora, pero sí piensa que todos tenemos

una manera “única” de comunicarnos. A raíz de esto, nuestra protagonista dice que “si todos perdiéramos el poder para mostrar lo que pensamos, habría momentos brillantes”.

Su futuro más cercano

Acerca de sus nuevos proyectos, Nuria nos desvela que está comenzando a trabajar en la segunda temporada de la exitosa serie de Movistar+ ‘Mira lo que has hecho’, dirigida por Berto Romero.

Sobre dicha producción de ficción, la actriz catalana opina que es una “canallada” repleta de un humor “muy inteligente”.

