

Gente

AÑO 14, NÚMERO 534
22 - 29 MARZO 2019

MADRID CENTRO: CENTRO | ARGANZUELA | RETIRO | SALAMANCA |



MUYFAN | ENTREVISTA | PÁG. 12

“La continuidad está garantizada”

Camela celebra su 25 aniversario con 'Rebobinando', un repaso de sus éxitos.

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

SUPER EFECTIVO Calle Alcalá 183, Esquina Ayala
T. 91 401 19 86

VENTA RECUPERABLE • COMPRO ORO • PRÉSTAMOS PERSONALES

COMPRA VENTA DE LIBROS

COMPRAMOS LIBROS Y BIBLIOTECAS A DOMICILIO
HACEMOS ENVIOS NACIONALES E INTERNACIONALES
www.librosalcana.com
info@librosalcana.com
C/ Marqués de Viana, 52 - 28039 Madrid
☎91.220.42.63 ☎629.240.523 📍664.442.863

Libros Alcana

ACTUALIDAD | PÁG. 4

La receta electrónica llega a todo el país

Madrid ha sido la última comunidad en incorporarse al sistema nacional
● Los madrileños ya pueden retirar sus medicamentos fuera de la región



CARLA FLECHA / GENTE

MOVILIDAD | PÁG. 8

Más vecinos por Madrid Central

Más de 4.000 madrileños se han empadronado en el distrito desde que Ahora Madrid anunció el proyecto, 1.500 desde su entrada en vigor ● El Ayuntamiento insiste en el gran grado de aceptación de la medida y los afectados critican la bajada de las ventas en la zona

OFERTA Semana Santa 2019 Del 17 al 21 de ABRIL VUELOS ESPECIALES B-737 desde MADRID

BELGRADO

Incluye TOUR PANORÁMICO

PRECIO FINAL (5d/4n) desde **739€**

Incluye Tasas de Aeropuerto (95€)

Horarios de Vuelos (sujetos a posibles modificaciones)		
17 Abril	Madrid - Zaragoza	5.18,50 / LL 11,40
17 Abril	Zaragoza - Belgrado	5.12,30 / LL 15,30
21 Abril	Belgrado - Zaragoza	5.16,05 / LL 19,15
21 Abril	Zaragoza - Madrid	5.20,05 / LL 21,00

DUBROVNIK

Incluye VISITA PANORÁMICA

PRECIO FINAL (5d/4n) desde **790€**

Incluye Tasas de Aeropuerto (95€)

Horarios de Vuelos (sujetos a posibles modificaciones)		
17 Abril	Madrid - Dubrovnik	5.16,00 / LL 19,00
21 Abril	Dubrovnik - Madrid	5.23,20 / LL 02,20*

EL PRECIO FINAL INCLUYE: Vuelo especial, 4 noches en el hotel elegido (o similar) en habitaciones estándar en régimen de alojamiento y desayuno, traslado de llegada y salida; Tasas de aeropuerto y carburante (YK, a reconfirmar); Seguro de viaje. Precios: Vuelos combinados sujetos a Condiciones Especiales de Contratación (C.E.E.C.) Tasas de aeropuerto y carburante a reconfirmar calculadas al 15/03/2019. Regimen reconfirmar en el momento de la reserva, ya que pueden sufrir modificaciones. Consultar al el destino bien impreso de tasa Turística, que paga el cliente directamente en el hotel. Consultar también Condiciones Generales del Contrato de Viaje Combinado, Manera Seguro, Manera Precios Incluir y Póliz-ventaja en nuestro folleto General de Venta Anticipada 2018. Plazas limitadas y Sujeto a Disponibilidad. Los precios podrán ser revisados conforme al Real Decreto 1/2007 fecha de edición de esta oferta 11 Enero 2019.

INFORMACION Y RESERVAS EN SU AGENCIA DE VIAJES o EN www.politours.com

Con la Garantía de **POLITOURS** C.A.S. 19 www.politours.com

LA FRASE

"Qué represiva es España, te manifiestas y no pasa nada"

Josep Borrell

El ministro de Asuntos Exteriores ironizó durante una entrevista al ser preguntado por la concentración realizada en Madrid por independentistas catalanes.



LA CIFRA

7%

Pocos empresarios ven brotes verdes

El 7% de los empresarios cree que la economía mejorará en los próximos meses, y el 48% asume que irá a peor.

EL PERSONAJE



Cuando tu portero te mete un gol

Hacienda ha multado a la presentadora Patricia Conde. Al parecer, el portero de su vivienda aseguró que el inmueble no se usaba para las actividades profesionales y, por tanto, no era un gasto deducible.

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)

SOFÍA CARMONA
(Redacción)

IRENE CASANOVA
(Fotografía)

SECRETARIA DE REDACCIÓN:
ELENA HORTA

DIRECTOR DE GRANDES CUENTAS Y ACC. ESPECIALES:
CARLOS ECHEGUREN

JEFE DE MARKETING:
RAFAEL VÁRA

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

Mi quiniela

MAMEN CRESPO COLLADA · REDACTORA JEFE

Lo que pasará el próximo 28 de abril en las elecciones generales es una gran incógnita y está en manos de lo que votemos los españoles, pero a mí me encanta hacer quinielas, a pesar de que debo reconocer que, desde la aparición de Ciudadanos y Podemos y la consiguiente fragmentación, he fallado más que acertado. No importa. Vuelvo a arriesgar y comparto absolutamente la posición de mi compañero en la Cadena COPE Carlos Herrera. Él está convencido de que Pedro Sánchez ganará las elecciones y, es más, de que el PSOE gobernará. Y yo también. Se preguntarán en qué datos me apoyo para afirmar esto y les diré que en lo que menos me ha fallado en la vida en casi todas las cuestiones: el sentido común, aunque no voy a negarles que ha influido mucho en mi parecer lo que escucho entre los votantes socialistas que un día apoyaron a Podemos y que ahora tienen claro que volverán a apostar por el PSOE; lo que oigo a muchos jóvenes, que han visto como su salario, gracias a Sánchez, llegaba a los 900 euros; y lo que dicen muchos papás, encantados con la decisión del presidente del Gobierno de aumentar el permiso de paternidad hasta las 16 semanas. Sí, ya sé que piensan que los criticados 'Viernes sociales' están muy presentes en mi diagnóstico, pero es que, al final, queramos o no, son estas medidas las que realmente inclinan la balanza. Y, por si fuera poco, este fin de semana, Sánchez dejaba claro que independencia en Cataluña, "nunca". Lo va a tener muy difícil Pablo Casado para hacerle frente a un líder socialista que tiene el apoyo de todos los suyos (Susana Díaz no y toma nota...), y cada vez más el de la calle. Ahora bien, que nadie se olvide de lo que supone gobernar con el apoyo de los independentistas.



SÍGUEME EN LAS REDES SOCIALES:

@mamencrespo

@mamencrespocollada

LA FOTO DE LA SEMANA



Un récord histórico en el Metropolitano

60.739. Esa cifra tiene un gran contenido simbólico ya que se trata del número de espectadores que se congregaron el pasado domingo 17 en el Wanda Metropolitano para ver el partido entre el Atlético y el Barça, batiendo el récord histórico en un encuentro femenino.

EL SEMÁFORO



El pánico llama a la puerta de Europa

La localidad holandesa de Utrecht vivió el pasado lunes una jornada trágica. Una persona inició un tiroteo en el interior del tranvía, dejando tres muertos y varios heridos.



Las primarias sacan los colores a Ciudadanos

Tras la polémica en Castilla y León, la sospecha vuelve a planear sobre la formación de Albert Rivera. En Cantabria denuncian que la candidatura de Félix Álvarez recibió varios votos dudosos.



El TS rompe una lanza contra el Toro de la Vega

El Tribunal Supremo ha ratificado la prohibición de alancear al Toro de la Vega al inadmitir a trámite el recurso planteado por el Ayuntamiento de Tordesillas contra la sentencia del TSJCYL.



Semana Santa

y puente de mayo

Un verano en miniatura



Escapadas

Córdoba

Hotel 4* + Visita Guiada Alcázar de los Reyes Cristianos **52€**

Ciudad de las Artes y las Ciencias

Hotel 4* + Entrada Museo de las Ciencias + Oceanográfico **56€**

PortAventura World

Hotel 4* + entradas **66€ AD**
Niños con descuento
 Incluye: 1 día de acceso a Ferrari Land y acceso ilimitado a PortAventura Park durante toda la estancia
 Producto Tourmundial

★ Puente de mayo

Sevilla

2 noches
 Hotel 3* + Crucero por el Guadalquivir **97€**

Paradores

3 noches
 Oferta Semana Santa 3x2 **107€ AD**

Nacional

Cantabria y Picos de Europa

4 días | 3 noches
 Hotel 4* **360€ PC**
 Salida 18 de abril
 Producto CN Travel

Europa

Dubrovnik

5 días | 4 noches
 Hotel 3* **594€ AD**
 Salida 17 de abril
 Producto Poltours

★ Puente de mayo

Londres

5 días | 4 noches
 Hotel Royal National 3* **650€ AD**
 Salida 1 de mayo
 Producto Tourmundial

París

4 días | 3 noches
 Hotel 3* **680€ MP**
 Salida 18 de abril
 Producto CN Travel

Islas

Gran Canaria | Playa del Inglés

8 días | 7 noches
 Hotel IFA Buenaventura 3* **704€ MP**
 Salida 13 de abril
 Niño gratis
 Producto Tourmundial

Costas

Gandia | Valencia

RH Bayren Parc 4* **40€ AD**
Niños 50% de descuento
 Producto Tourmundial

Marbella | Málaga

Marriott's Marbella Beach Resort 3^{LI} **42€**
20% de descuento
 Precio por persona y noche en apartamento de 2 dormitorios ocupado por 6 personas.
 Producto Tourmundial

Cruceros

★ Puente de mayo

5 Maravillas del Mediterráneo desde Barcelona

8 días | 7 noches
 Pullmantur Cruceros | Sovereign **469€ TI**
 Salida 29 abril
 Todo incluido en bebidas

Holanda y sus tulipanes

4 días | 3 noches
 Croisieurope | MS Gerard Schmitter **465€ TI**
 Salida 18 abril
 Posibilidad de añadir vuelos desde Madrid desde 229€ más tasas

Hasta 70% de descuento en tus billetes de **renfe**

Financia tus viajes en:
WEB | AGENCIA | TELÉFONO

902 400 454
 viajeselcorteingles.es



VIAJES El Corte Inglés
 Una sonrisa de ida y vuelta

Prezo "total" por persona y noche (precio indicado) en habitación adecuadamente equipada (excepto indicado), válidos para determinadas fechas del 11 al 21 de abril y del 1 al 5 de mayo. Productos con avión incluye vuelos desde Madrid y/o Barcelona, transferidos (excepto en Dubrovnik, Londres y París) y taxes. Hechos previstos o similares. Tasas de alojamiento en Bruselas y París no incluidas (según indicado). París: 3 noches consecutivas a precio de 2 en el mismo parador (salvo indicación contraria). Consulta condiciones específicas de cada promoción y fecha de finalización de la reserva. Promociones sujetas a disponibilidad. Consulta condiciones de la promoción. Madrid: estancia obligatoria de 7 noches. Refer. descuentos sobre la tarifa general de Hotel y tarifa por persona y noche para determinadas días a la venta hasta agotar existencias hasta el 2 de julio. Descuento no aplicable a los copagos de traslado (a consultar). Consulta condiciones de la promoción. Pago en 3 meses con la Tarjeta de Compra El Corte Inglés. Hasta 20% de descuento, ya aplicado en precios. Más gratis, consulta tarifas y condiciones en cada establecimiento. Establecimientos sujetos a estancia mínima, consulta condiciones. Tarifa turística de Sevilla no incluida (según indicado). Tarifas de transporte por avión no incluidas. Tarifa de gestión por reserva (L26 nacional y IAE internacional) no incluidas. Plazos límites. Consulta condiciones. A. Alojamiento. PC: persona completa. AD: alojamiento y desayuno. MP: media persona. TI: tarifa turística. C.I.C.M.A.S. S.A. y tienda a su aprobación. Consulta condiciones y planes de financiación en Viajes El Corte Inglés. Gastos de gestión por reserva (L26 nacional y IAE internacional) no incluidos. Plazos límites. Consulta condiciones. C.I.C.M.A.S. S.A. y tienda a su aprobación. C.I.C.M.A.S. S.A. y tienda a su aprobación. C.I.C.M.A.S. S.A. y tienda a su aprobación. C.I.C.M.A.S. S.A. y tienda a su aprobación.

Los madrileños pueden utilizar la receta electrónica en toda España

Es la última comunidad que se une al sistema nacional, que se gestiona desde el Ministerio de Sanidad • Los pacientes procedentes de otras regiones también estarán habilitados para adquirir sus medicamentos en Madrid

GENTE
@gentedigital

Los madrileños ya pueden desde esta semana retirar, si así lo necesitan, medicamentos prescritos por facultativos en farmacias de otras comunidades autónomas sin necesidad de presentar la receta en papel. Con esta medida, según el Ejecutivo regional, los ciudadanos "ganan en calidad de vida", ya que solo necesitarán llevar su tarjeta sanitaria.

En las próximas semanas, del mismo modo, el resto de españoles que acudan a la Comunidad de Madrid también accederán a este servicio, ya que las oficinas de farmacia de la región se irán incorporando en breve y de forma progresiva al programa de receta electrónica interoperable del Sistema Nacional de Salud.

Desde 2012

Madrid dispone de la posibilidad de obtener los medicamentos de manera electrónica desde el año 2012, pero ha sido la última región de toda España en sumarse a la red nacional, razón por la que los madrileños encontraban dificultades cuando se encontraban en otras partes de España.

En 2015, el Sistema Nacional de Salud puso en marcha el proyecto para que la prescripción digital, que hasta ese momento solo se podía hacer en las propias comunidades autónomas, se extendiese por todo el país, independientemente del lugar donde se adquiriesen los medicamentos. Todos los datos están centralizados en el Ministerio de

CUESTIONES TÉCNICAS

Problemas en los primeros días

Los madrileños que intentaron recoger sus medicamentos con su tarjeta sanitaria en farmacias situadas en otras comunidades autónomas se encontraron este lunes 18 de marzo, primer día de la unificación, con problemas técnicos que les impidieron realizar la operación. El Ministerio de Sanidad señaló que se solucionarán en los próximos días.



Pacientes recogiendo sus medicamentos en una farmacia

Sanidad, desde donde se asigna a cada usuario un código individual y se registra toda la información que tiene que ver con su historial médico.

En el caso de Madrid, una de las novedades que se ha puesto en marcha en los últimos años tiene que ver con la posibilidad de que los pacientes puedan recoger con su tarjeta sanitaria las medicinas que les prescriben en los hospitales y en los servicios de urgencias sin necesidad de pasar antes por el médico de familia. Esta novedad se ha ido implantando a lo largo de la presente legislatura, teniendo que superar varios escollos técnicos. Desde septiembre de 2018 ya se han unificado los datos de todos los centros sanitarios y se encuentran en proceso los del Summa 112.

Gran Vía estrenará los tornos del futuro

E. P.

La estación de Metro de Gran Vía será la primera que contará con un nuevo modelo de "tornos del futuro" para acceder al suburbano, además de la instalación de nuevas máquinas de venta de títulos, según anunció el Gobierno regional. Los nuevos tornos presentan un mayor número de funcionalidades, "totalmente adaptadas a personas con algún tipo de discapacidad", y dispondrán de pantallas de información, altavoz, paneles LED y un sistema de validación muy fácil, entendible y visible, que a través iluminación de colores, permitirán a los clientes "saber en todo momento el estado del equipo y si han validado correctamente su acceso".

Gran Vía lleva siete meses cerrada y aún no tiene fecha de reapertura.

Vox anuncia a sus candidatos al Congreso

Santiago Abascal, Javier Ortega e Iván Espinosa encabezarán la lista de Vox al Congreso de los Diputados por Madrid en las elecciones generales del 28 de abril, según anunció la formación ultrac conservadora a través de su perfil de Twitter.

Por otra parte, el escritor e intelectual José María Marco será el candidato con que concurrirán al Senado.

Ignacio Aguado plantea soterrar la autovía A-5 por fases si es presidente

Es su apuesta para mejorar la movilidad y reducir la polución sin poner semáforos

G. G.

El candidato de Ciudadanos para la Comunidad de Madrid y portavoz del partido en la Asamblea, Ignacio Agua-

do, defendió esta semana el soterramiento de la autovía A-5 por fases como "la mejor opción" para facilitar la movilidad y luchar contra la contaminación atmosférica y acústica.

"No estamos de acuerdo con poner semáforos", señaló Aguado, haciendo referencia a la iniciativa llevada a cabo

por el Ayuntamiento de Madrid en los últimos meses y a la que se han opuesto.

De tapas

El cabeza de lista de Cs lanzó esta idea durante la presentación de su propuesta 'De Tapas con Aguado' en Alcalá de Henares, que tiene por objetivo "seguir estando cerca de los vecinos y de sus preocupaciones en un entorno amigable". En las próximas semanas este formato se trasladará a otros espacios de la Comunidad de Madrid, según apuntaron desde el partido.



Ignacio Aguado

Cuatro ministras en la lista del PSOE de las generales

Calvo, Ribera, Delgado y Maroto acompañan a Pedro Sánchez en la candidatura de Madrid

REDACCIÓN

La candidatura del PSOE al Congreso de los Diputados por Madrid estará encabezada por Pedro Sánchez, al que acompañarán cuatro de sus actuales ministras: Carmen

Calvo (2), Teresa Ribera (4), Dolores Delgado (5) y Reyes Maroto (6).

El número 3 será para el actual secretario general de los socialistas madrileños, José Manuel Franco. El resto de la lista la completan nombres como los de Rafael Simancas (7), Beatriz Corredor (8) o Zaida Cantera (9). En 2016, el PSOE obtuvo siete escaños por Madrid.

Molestias intestinales frecuentes

Una bifidobacteria especial puede ayudar eficazmente

Estrés, infecciones, una dieta poco saludable: ¡eso irrita el colon! El resultado, cada vez más personas sufren de diarrea, dolor abdominal o flatulencia. Una cepa bacteriana especial puede ayudar contra el colon irritable.

Muchas personas lo conocen: una y otra vez incómoda diarrea o dolor abdominal interrumpen su vida diaria. Además, flatulencia o desagradable hinchazón abdominal merman la calidad de vida. La causa de esto a menudo es un colon irritable, también llamado colon irritable. Lo que la mayoría de la gente no sabe, es que, entre otras cosas, el estrés, la alimentación poco saludable, las infecciones o la medicación, favorecen la irritación del colon. La mayor parte de los afectados tratan de combatir los síntomas de forma puntual, pero esto generalmente

solo ayuda a corto plazo. Porque en muchos casos la causa real, un colon irritable, permanece.

¿Qué significa exactamente padecer un colon irritable?

Cada vez más investigadores opinan que las molestias de un colon irritable son causadas por una barrera intestinal deteriorada. Suponen que toxinas y agentes patógenos penetran a través de la pared intestinal dañada e irritan el intestino. Las consecuencias son síntomas típicos como diarrea, dolor abdominal o flatulencia. Investigadores han

descubierto ahora una cepa de bifidobacterias única en el mundo (exclusivamente contenida en Kijimea Colon Irritable, disponible sin receta médica) que puede reforzar y proteger eficazmente el colon.

Una cepa bacteriana única en su género

Un equipo de científicos descubrió que la cepa de bifidobacterias contenida en Kijimea Colon Irritable se fija directamente en la pared intestinal. Así, esta cepa patentada B. bifidum MIMBb75 se adhiere directamente a la pared intestinal como un parche y la protege. En un ensayo clínico,

la eficacia pudo ser demostrada: los síntomas del colon irritable pudieron ser significativamente aliviados, hasta en algunos casos incluso desaparecieron. Además, la calidad de vida de los pacientes mejoró decisivamente. Por lo tanto, asegúrese de preguntar específicamente en su farmacia por Kijimea Colon Irritable, no necesita receta médica.



DATOS QUE DEBERÍA CONOCER:

- ✓ **¿Qué causa los problemas intestinales recurrentes?**
Diarrea, dolor abdominal o flatulencia: la causa suele ser una pared intestinal deteriorada. Cada vez más científicos están de acuerdo en que los agentes patógenos y los gérmenes pueden penetrar la pared intestinal a través de las microlesiones.
- ✓ **¿Qué se puede hacer contra los problemas intestinales recurrentes?**
Los científicos encontraron una cepa bacteriana que puede ayudar eficazmente: la exclusiva cepa B. bifidum MIMBb75 (contenida en Kijimea Colon Irritable) que se adhiere a la pared intestinal deteriorada – como un parche – y por lo tanto la protege de la irritación.
- ✓ **¿Qué información científica existe sobre Kijimea Colon Irritable?**
Un estudio clínico demostró que la cepa de bifidobacterias B. bifidum MIMBb75, contenida exclusivamente en Kijimea Colon Irritable, alivió significativamente los síntomas del colon irritable, hasta en algunos casos incluso desaparecieron. La calidad de vida de los afectados también mejoró decisivamente.

Para su farmacia:

Kijimea Colon Irritable
(CN-183853.7)



La fórmula secreta para una piel firme: beber colágeno



Quisiéramos mantener toda la vida nuestra piel fresca y elástica. El problema: el contenido de colágeno de la piel disminuye con la edad. La piel se marchita, se arruga y desarrolla celulitis. Las cremas de colágeno no pueden hacer mucho. La razón: sus moléculas de colágeno suelen ser demasiado grandes para llegar desde el exterior hasta el interior de la piel. Sin embargo, científicos dermatológicos han encontrado una manera de transportar colágeno hasta el interior de la piel con una bebida de colágeno única, Signasol.

El secreto del éxito: péptidos de colágeno que se beben

El colágeno es el componente principal de esta bebida, ya que es responsable de la elasticidad de nuestra piel. Los denominados péptidos de colágeno de Signasol son muy especiales: tienen un peso molecular muy bajo, por lo que pueden rellenar la piel claramente mejor, lo que resulta ser una gran ventaja sobre las cremas. Además, la nueva bebida de colágeno, disponible en farmacias, contiene vitaminas y minerales importantes para una apariencia radiante de la piel (ver recuadro informativo). El resultado habla por sí solo: los depósitos de colágeno de la piel se rellenan, esta se vuelve más elástica y se siente mucho más tersa y lisa.



¿Qué hace especial a Signasol?

- Los péptidos de colágeno**
Con su bajo peso molecular pueden reafirmar la piel especialmente bien desde el interior
- La vitamina C**
Contribuye a la formación normal de colágeno para el funcionamiento normal de la piel
- La vitamina E**
Contribuye a la protección de las células frente al daño oxidativo
- Las vitaminas B2, B6 y B12**
Contribuyen al metabolismo energético normal
- El zinc y la biotina**
Contribuyen al mantenimiento de la piel en condiciones normales
- El cobre**
Contribuye al mantenimiento del tejido conectivo en condiciones normales
- El sabor de arándano y grosella negra**
Convierte el nuevo ritual de belleza en un momento refrescante y delicioso

Para su farmacia:
Signasol
(CN-187551.8)



NUEVO



Errejón, durante una protesta contra el cambio climático

Errejón creará una Tarjeta de Transportes

El candidato de Más Madrid a la Comunidad presenta algunas de sus propuestas • Su Plan V fomentará el uso de la bicicleta y del Metro

ha sido sometido en estos últimos años, en el que se contempla la contratación de más personal y la adquisición de más trenes.

Otra de las medidas más novedosas tiene que ver con los autobuses interurbanos nocturnos. Más Madrid pretende aumentar la seguridad e implantar un sistema de paradas a demanda para que las mujeres puedan bajarse más cerca de sus domicilios.

Comer de cercanía

El candidato de Más Madrid quiere que la Comunidad "coma sano, sostenible y de cercanía". "Hay que impulsar una estrategia agroecológica regional, orientada al rejuvenecimiento y modernización ecológica del sector primario rural y periurbano. Con apoyo desde las institucio-

JAIME DOMÍNGUEZ
@JaimDominguez

Mientras la maquinaria electoral de los partidos nacionales está todavía centrada en las generales del próximo 28 de abril, el candidato de Más Madrid a la Comunidad, Íñigo Errejón, anunció la pasada semana una serie de medidas que llevará a cabo en caso de convertirse en presidente regional después de los comicios autonómicos del 26 de mayo.

Errejón presentó su Plan V, un proyecto de desarrollo en el que se incluyen iniciativas como la Tarjeta Única de Transportes. Este documento, a diferencias del que existe actualmente, serviría como monedero pre o postpago para todos los medios públicos de la región (Metro, autobús y Cercanías) e integraría también la red de bicicletas de alquiler, el taxi o las empresas de vehículos compartidos.

Plan de choque

Para reducir el uso del vehículo privado, Errejón promete un plan de choque en el Metro "frente al maltrato al que

MÁS MADRID
QUIERE UN ÚNICO
DOCUMENTO
PARA PAGAR LOS
TRANSPORTES

LAS MUJERES
PODRÁN ELEGIR
DONDE PARAR EN
LOS AUTOBUSES
NOCTURNOS

nes, con una central pública de compras y logística y estableciendo por ley un mínimo de compra alimentaria de proximidad para colegios y hospitales", señala.

La renovación de la flota regional de vehículos por otros propulsados por energía eléctrica es otra de las propuestas del Plan V.

Díaz Ayuso no llevará alcaldes en su candidatura

La lista del PP a la Asamblea no contará con ningún número uno municipal

GENTE

A diferencia de lo que venía ocurriendo en anteriores citas electorales regionales, la candidata del Partido Popular a la Presidencia de la Comunidad de Madrid, Isabel Díaz

Ayuso, no llevará en su lista a ningún aspirante de su partido a alguna de las alcaldías de la región.

Díaz Ayuso justificó su decisión señalando que quiere que todos los parlamentarios de su grupo estén pendientes de sus tareas en la ASamblea "al cien por cien". "El tiempo no es el mismo si se lo dedicas a dos responsabilidades que a una", añadió.



901 30 20 10
www.amavir.es



Atención médica personalizada Fisioterapia Terapia ocupacional Atención social y psicológica
Animación sociocultural Peluquería, podología y estética Transporte adaptado para centro de día
Cocina propia y menús adaptados Programa específico de rehabilitación en fracturas
Unidades de convivencia según tipo de dependencia

Residencias



La residencia pasa a convertirse en el hogar de la persona mayor



La persona mayor socializa en el centro con otras personas y evita así la soledad



En el centro participa en programas terapéuticos, talleres, actividades y excursiones adaptadas



El mayor cuenta las 24 horas con un equipo interdisciplinar experto en el campo de la geriatría



La familia de la persona mayor forma parte de nuestro centro

Centros de día



La persona mayor vive en su hogar sin necesidad de dejar su entorno



Por la mañana puede acudir al centro por su cuenta o en nuestro transporte adaptado



Mientras permanece en el centro puede participar en programas, talleres y actividades



La persona mayor cuenta con un equipo interdisciplinar experto en el campo de la geriatría



Al terminar la jornada, generalmente por la tarde, regresa a su hogar

“Levántate
que
el niño
está
tosiendo
de nuevo”

“Maldita
humedad...
teníamos que
haber llamado
a Murprotec
en cuanto
apareció”

MURPROTEC
Diagnóstico / Tratamiento / Solución

900 30 11 30
www.murprotec.es



Empresa líder del sector
con certificación
ISO 9001

Madrid Central dispara los empadronamientos en Centro

El distrito ha recibido más de 4.000 nuevos vecinos desde el anuncio del proyecto y más de 1.500 desde su entrada en vigor ● El Ayuntamiento insiste en el alto grado de aceptación y los afectados, en la caída de las ventas

empadronamientos por valor de hasta 200 euros, con el objetivo de conseguir pases para vehículos de residentes.

Por su parte, el portavoz del Grupo Municipal del PP en el Ayuntamiento de Madrid y candidato de la formación a la Alcaldía, José Luis Martínez-Almeida, lo tiene claro: "Se han incrementado casualmente en aproximadamente 4.000 los empadronamientos en Madrid Central, lo cual no parece que sea casual, sino que la gente viene a empadronarse aquí aunque no vivan el centro".



Uno de los autobuses

Comienzan las multas

Tras tres meses desde su entrada en vigor y pocos días después del inicio del régimen sancionador, este proyecto de Ahora Madrid continúa siendo polémico. Mien-

La EMT refuerza el servicio en 22 líneas de bus

LA VARIACIÓN DE POBLACIÓN ENTRE 2017 Y 2018 FUE DE 359 CIUDADANOS

LOS AFECTADOS YA DENUNCIARON UN MERCADO ILÍCITO PARA EMPADRONARSE

TRANSPORTE

M.H.

La Empresa Municipal de Transportes (EMT) reforzará el servicio de 22 de sus líneas que recorren casi todos los distritos en las dos últimas semanas de marzo. Desde este lunes, cuentan con más vehículos los itinerarios 24 (Atocha Renfe- El Pozo), 28 (Puerta Alcalá- Bº Canillejas), 42 (Plaza Castilla- Bº Peñagrande), 113 (Méndez Álvaro- Ciudad Lineal), 162 (Moncloa- El Barrial), 165 (Alsa- Hospital Ramón y Cajal), 176 (Plaza Castilla- Las Tablas Sur), 210 (Diego de León- La Elipa), E3 (Felipe II- Valde- rribas), E4 (Felipe II- Valde- bernardo) y T61 (Estación Fuencarral- Las Tablas). Además, el próximo 25 de marzo incrementarán su dotación las rutas 19, 46, 49, 56, C2, 77, 83, G, 114, 118 y 138.

tras el Ayuntamiento insiste en el alto grado de cumplimiento y en la bajada de la contaminación con un 40% menos de emisiones; la Plataforma de Afectados insiste en el descenso de las visitas y en la caída de las ventas del 15%.

Actualmente, acceder indebidamente a Madrid Central conlleva una sanción de 90 euros.

Estos datos pueden tener diversas lecturas, desde el simple paso por un trámite que algunos vecinos no hubieran realizado todavía, hasta la consecuencia del mercado ilícito de empadronamientos que denunció la Plataforma de Afectados por Madrid Central el pasado mes de febrero. Entonces, este colectivo hizo pública la venta de



Madrid Central entró en vigor a finales de 2018 CARLA FLECHA / GENTE

MOVILIDAD

LILIANA PELLICER
@lilianapellicer

La entrada en vigor de Madrid Central ha traído consigo un aumento de los vecinos a este distrito, que, en pocos meses, ha dado la bienvenida a miles de nuevos residentes. En concreto, a 1 de marzo de 2019 el Banco de Datos del Ayuntamiento de la capital cifra en 136.370 los madrileños que viven en esa zona, frente a los 134.742 que estaban registrados el 1 de diciembre de 2018, cuando entró en vigor el Área de Cero Emisiones. En total, 1.628 vecinos más en tan solo tres meses.

Si se retrocede todavía un poco más en el tiempo, a mayo de 2018, cuando el Consistorio anunció la implantación de esta medida, el aumento en el número de residentes se intensifica. Entonces, vivían en este área 132.190, 4.180 madrileños menos que en la actualidad.

Esta variación no es habitual en esta zona de la capital que registró, por ejemplo, entre el 1 de enero de 2017 y el 1 de enero de 2018 un crecimiento poblacional de tan solo 359 ciudadanos.

APARCAMIENTO

Seis meses para las pantallas

Las pantallas informativas sobre ocupación de los parkings en Madrid Central y otro tipo de información no estarán instaladas hasta dentro de seis meses, después de que el pasado lunes se firmara la adjudicación del contrato. El Ayuntamiento asegura que estas pantallas son recomendables, pero no esenciales.

Almeida promete bajar el IBI y limpiar la ciudad

El portavoz y candidato del PP a la Alcaldía presenta las líneas básicas de su programa electoral para los comicios del 26 de mayo

AYUNTAMIENTO

M.H.

El portavoz del PP en el Ayuntamiento y candidato a la Alcaldía, José Luis Martínez-Almeida, presentó este lunes las líneas básicas de su programa electoral para el 26-M,

que tendrá como piedra angular "una auténtica revolución fiscal", tal y como calificó el edil.

Entre sus medidas, aparece la reducción progresivamente del IBI hasta el mínimo legal (el 0,4%) y la restauración del 'Madrid Tax Free' para favorecer a pymes y nue-

vos emprendedores a través de incentivos fiscales. También contempla la modificación a la baja de la tasa del estacionamiento regulado.

Martínez-Almeida anunció, además, que llevará a cabo un Plan Integral de limpieza en todos los distritos de la ciudad en su primer año de mandato y que ofrecerá incentivos para renovar la flota de vehículos y las calderas de la ciudad con el objetivo de reducir la contaminación.

De igual modo, el candidato popular apuesta por la creación de "una única Concejalía de Movilidad" y por el final de Madrid Central "porque es un fracaso" y el PP tiene "un modelo mejor".

Oficina Digital

Por otro lado, el PP pretende crear una Oficina Digital de Madrid con competencias transversales para transformar todos los servicios que ofrece el Consistorio.



Martínez-Almeida, en el foro Nueva Economía



LA CLAVE
COCINA ESPAÑOLA

LA CUCHARA DEL BARRIO DE SALAMANCA

Cocido, fabada, callos, cachopos, merluza, cabrito, cochinillo...
...hasta 60 recetas regionales de la cocina española



“Entre tradición y vanguardia renace lo clásico”



www.restaurantelaclave.com

Tel. 910532031

C/ Velázquez, 22

28001 Madrid

reservas@restaurantelaclave.com

BALONCESTO | LIGA ENDESA

El liderato y el morbo presiden otro 'Clásico'

El Real Madrid y el Barça vuelven a verse las caras en el WiZink Center con la primera plaza en juego y la polémica de la última Copa del Rey aún latente

F. Q. SORIANO
@franciscoquiros

Dos de los grandes favoritos a hacerse con el título de campeón en la Liga Endesa, el Real Madrid y el FC Barcelona Lassa, regresan este domingo 24 (19:30 horas) al lugar de los hechos. No hay que remontarse mucho en el tiempo para recordar que el parque del WiZink Center albergaba el pasado 17 de febrero la final de la Copa del Rey, un trofeo que acabó volando hacia la Ciudad Condal después de una última jugada marcada por la polémica que ha deparado, incluso, una supuesta amenaza del club blanco de abandonar la ACB.

Ha pasado prácticamente un mes y la acción sigue teniendo eco, como se pudo comprobar en el choque que ambos disputaron recientemente en el Palau, correspondiente a la fase regular de la Euroliga. Parece que ese tapón de Anthony Randolph ha avivado aún más si cabe

PASAPORTES

Dos de los títulos de 2015, en el aire

La temporada 2014-2015 se saldó con un pleno de títulos para el Real Madrid, pero aquellos éxitos pueden verse mermados próximamente. Según informó esta semana el periódico La Vanguardia, el exjugador blanco Marcus Slaughter tendrá que declarar en relación al presunto pasaporte falso que obtuvo en 2015, gracias al cual se hizo con la nacionalidad ecuatoguineana para no ocupar plaza de extranjero. En ese caso, el Madrid podría perder la Liga y la Copa.

esta rivalidad histórica.

Y en medio de todo esto, el calendario de la Liga Endesa depara otro 'Clásico' en el que, si bien no hay título en juego, sí se puede decir que podría tener consecuencias importantes en a medio plazo. El Barça se presenta en la capital como líder en solitario de la clasificación, aunque el hecho de tener un solo triunfo de ventaja respecto al segundo clasificado, el Real Madrid, le coloca en la tesitura de poder perder esa privilegiada posición en caso de caer en el recinto de la calle Goya. En este contexto conviene recordar que el precedente de la ida también da un importante margen de maniobra a los hombres de Pesic, quienes gracias a aquel triunfo por 86-69 se pueden permitir caer por menos de 17 puntos para



Esta jugada decantó la última final de Copa

AMBOS EQUIPOS LLEGAN TRAS DISPUTAR SENDAS JORNADAS EN LA EUROLIGA

mantener a su favor el 'average' particular.

Una semana ajetreada

Ese 'Clásico' podría decantarse por la profundidad de banquillo, ya que la semana ha estado cargada de compromisos importantes. El formato de la Euroliga, con una fase regular extenuante, ha hecho que se hayan disputado dos jornadas en los últi-

mos días, con el Barça recibiendo el martes al Herbalife Gran Canaria y viajando el jueves a Múnich para medirse con el Bayern. El Madrid tuvo un día menos de descanso, aunque a cambio recorrió menos kilómetros, ya que tras recibir el miércoles al Armani Milan visitará este viernes la pista de otro representante español, el Kirolbaskonia.

LIGA ENDESA | JORNADA 24

Ocasión propicia para el Estudiantes

El conjunto colegial también jugará como local este domingo (12:30 horas) para recibir al UCAM Murcia • Una nueva victoria dejaría a los hombres de Josep María Berrocal con más de media permanencia en el bolsillo

Después de 23 encuentros, el Movistar Estudiantes se encuentra instalado en la decimotercera posición, a medio camino entre los agobios de la permanencia y la ilusión por pelear por meterse en los 'play-offs' por el título. Sin embargo, en

la entidad colegial no se pierde de vista que el primer objetivo es la salvación, sobre todo mirando a las temporadas precedentes, una meta que podría quedar prácticamente asegurada en el caso de sacar adelante su compromiso de este do-

mingo 24 (12:30 horas) en el WiZink Center.

Su rival, el UCAM Murcia, salió de los puestos de descenso el pasado fin de semana gracias a su vital triunfo ante el Tecnicon Zaragoza (116-94), pero aún tiene el mismo balance de vic-

torias y derrotas, 7-16, que el Cafés Candelas Breogán, quien marca ahora mismo la zona roja.

Precedentes

En estos momentos, el Movistar Estudiantes tiene dos triunfos de ventaja sobre el cuadro universitario y, además, ya se impuso en el encuentro de ida disputado en el Palacio de los Deportes de Murcia por 73-88. Peor recuerdo dejó el duelo entre ambos en la 2011-2012, cuando una victoria murciana condenaba al 'Estu' al descenso.



Gian Clavell en un partido reciente

FÚTBOL | LIGA IBERDROLA

El triunfo siempre es la mejor medicina

El Atlético de Madrid y el Madrid CFF necesitan sumar los 3 puntos tras sufrir sendas derrotas ante el Barcelona y la EDF Logroño • Este fin de semana se enfrentan a rivales directos

24/03	12:00H.
MCF	15° 18PT.
MAL	16° 17PT.

F. Q. SORIANO
@franciscoquiros

A falta de 6 jornadas para que el campeonato de la Liga Iberdrola baje el telón, la emoción parece asegurada tanto en la lucha por el título como en la carrera por la permanencia. El triunfo del Barcelona en el Wanda Metro-



Laia Alexandri en el histórico partido del Wanda A. GUTIÉRREZ

politano ha dejado al Atlético prácticamente sin margen de error, ya que con 3 puntos de ventaja y el 'gol-average' perdido con las azulgranas, una sola derrota lo alejaría probablemente del liderato.

Para comprobar la capacidad de reacción de las jugadoras de Sánchez Vera, este sábado 23 (16 horas) les toca visitar el campo del tercer clasificado, el Levante de Sonia Bermúdez y Marta Corredera.

Paso atrás

La pasada jornada también supuso un duro revés para los intereses del Madrid CFF, al caer en el campo de un rival directo, la EDF Logroño, por 2-1 con un gol en el tiempo añadido de la segunda parte. De este modo, el conjunto blanco cae a la penúltima plaza, a la espera de lo que suceda este domingo 24 (12 horas) en un choque dramático con el colista, el Málaga, que se disputará en el José Luis de la Hoz-Matapiñonera.

Por su parte, el Rayo Vallecano recibirá un poco después (14 horas) al Betis, instalado en la zona templada de la clasificación.



El Club de Campo femenino busca su Copa número 16

HOCKEY HIERBA | COPA DEL REY Y DE LA REINA

Los mejores equipos se dan cita en Madrid

F. QUIRÓS

El Club de Campo Villa de Madrid será durante todo este fin de semana epicentro del hockey hierba nacional. Los ocho mejores equipos de la División de Honor femenina y masculina se dan cita en el recinto de la capital para disputar la Copa de la Reina y la del Rey, con formatos de eli-

minatoria: el viernes se jugará la ronda de cuartos de final, el sábado las semifinales y el domingo la gran final. El Egara y el Atlètic Terrassa serán los rivales de los equipos anfitriones en cuartos.

Además, se celebrarán de forma paralela diversas actividades, como torneos de alevines y de padres.

SEMANA SANTA DE TAMAÑO FAMILIAR

Vive, siente, encuentra.
En la Comunidad de las tradiciones más auténticas, caben todas tus emociones.

Castilla y León

www.turismocastillayleon.com

Parece que fue ayer cuando iniciaban su carrera en el mundo de la música vendiendo la friolera, sin pretenderlo ni esperar, de más de un millón de copias de su primer disco. Desde entonces hasta ahora han pasado 25 años y Ángeles Muñoz y Dioni Martín siguen con la misma ilusión de entonces.

Les hace muy felices saber que los adolescentes que les escuchaban en los años 90, hoy son padres de una generación que también ha decidido oír su música. El 12 de abril celebrarán con un concierto en el Palacio de los Deportes este cumpleaños, pero no será el único, ya que tienen decenas de citas por toda España ya cerradas para este año.

¿En serio han pasado 25 años?

Dioni: Es la pregunta del millón. Es increíble, pero cierto, que esos chicos de barrio que empezaron por hobby, porque no lo buscábamos en ningún momento, sigan aquí 25 años después. En todas las entrevistas nos lo preguntan porque es sorprendente.

¿Qué veis cuando rebobináis?

Ángeles: Que ha pasado el tiempo muy deprisa, muy rápido, porque no hemos sido conscientes. Lo bueno es que no hemos parado nunca de trabajar.

Lo que está claro es que el sueño está hoy más vivo que nunca. El 12 de abril vais a estar en el WiZink Center de Madrid, donde no habéis actuado nunca en este tiempo.

D: Va a ser un día de celebración para ponerle la guinda a estos 25 años de carrera y esperamos disfrutarlo y pasarlo bien con nuestra gente. Algunos artistas de este último trabajo vendrán y mi hijo Rubén también. Vamos a disfrutar con nuestra gente en un habitáculo tan memorable como el WiZink. Solo nos ha costado 25 años y va a ser un día muy emotivo. Hemos cantado muchas veces, hemos actuado ante mucho público, pero siempre al aire libre. El sonido de la gente se esparce y en el Palacio de los Deportes va a ser cerrado y solo de pensarlo sé que voy a llorar.

¿Ha sido difícil digerir el éxito?

A: Nosotros no sabíamos ni lo que habíamos hecho cuando vendimos un millón de discos, no éramos conscientes. Nunca lo hemos tomado como un éxito, sino como un sueño realizado, algo inesperado.

¿Dónde creéis que tenéis la clave del éxito?

D: No hay ninguna fórmula, es un cúmulo de cosas. Hemos contado siempre con el apoyo y el cariño de la gente.

En su día os hizo triunfar el boca a boca. Ahora eso son las redes sociales.

¿Cómo os maneáis?

A: Yo he sido la última en entrar en las redes sociales porque todo el mundo me lo decía. No tenía y se hacían pasar por mí. Es una de las cosas que más ha cambiado, pero nos desenvolvemos.

CAMELA

"Hay un político del PP que baila y canta nuestras canciones en fiestas"

El grupo formado por Ángeles y Dioni celebra con un nuevo disco, 'Rebobinando', sus bodas de plata en la música ● Para este álbum se han rodeado de grandes artistas, entre los que se encuentra David Bisbal

ENTREVISTA DE MAMEN CRESPO (@mamenrespo) | FOTO DE CHEMA MARTÍNEZ



Vosotros nunca habéis sido muy dados a las colaboraciones y en este disco hay muchas, David Bisbal, Alaska o Taburete, entre otros. ¿Por qué ahora sí?

D: Porque decíamos que para el 25 aniversario teníamos que hacer algo especial. Se empezó a barajar hacerlo con compañeros y amigos que nos tienen cariño y de ahí nació todo.

En las redes sociales se han sorprendido por la colaboración con Taburete.

D: El ámbito social de Camela siempre ha sido de todos los sitios, lo único que algunos pasaban calamidades por decir que escuchaban a Camela. Ahora no, los tiempos han cambiado, dan un paso para delante y dicen que nos escuchan. Hacer una colaboración con Willy Bárcenas ha sido un lujo porque es encantador.

¿Os escuchan los políticos?

D: Nos han dicho que alguna vez a un político le han visto bailar alguna de nuestras canciones. Era del PP y bailaba en los mítines y en las fiestas.

¿Cómo habéis hecho la selección de temas?

D: Ha sido muy difícil, realmente complicado, porque tenemos muchas canciones muy conocidas para nuestro público, pero bueno, al final, entre todos hemos pensado las que mejor podrían cuadrar y ahí está el resultado. Esperamos que le guste a la gente la decisión.

"NO HAY NINGUNA FÓRMULA PARA EL ÉXITO, HAN SIDO EL APOYO Y EL CARIÑO DE LA GENTE"

"ALGUNOS LO PASABAN MAL POR DECIR QUE NOS ESCUCHABAN, PERO ESO HA CAMBIADO YA"

¿Están vuestras favoritas?

A: Todas nos gustan, pero de las que han quedado fuera, hay muchas que nos gustan también y no hemos podido incluir. Las 12 seleccionadas son emblemáticas, aunque es verdad que podría haber sido un disco de 24 o 30 canciones. Hacer un álbum de colaboraciones así es difícil, tienes que coincidir con las fechas, hay que mirar bien los tonos, el tema... Hemos participado mucho en el proyecto, musicalmente el disco tiene nuestra esencia y los sonidos también, pero el artista invitado también ha influido mucho.

¿Cómo os veis en los próximos 25 años?

A: Encima de los escenarios. La voluntad y el corazón están, otra cosa es lo que digan los huesos. Además, yo voy a dar el paso para hacer algo en solitario y lo voy a empezar a grabar ya para poder sacarlo. Tengo muchas canciones hechas. Va a ser un traje a mi medida. Con Camela, hemos firmado con Warner para dos discos más, así es que la continuidad está garantizada.

Nuestra selección:

En GENTE hemos seleccionado varios tratamientos para el cuidado del rostro que aportan agua y, por tanto, hidratación a la piel



LA PIEL SE DESHIDRATA A LO LARGO DEL DÍA Y CON LA PRÁCTICA DE EJERCICIO

ESTE LÍQUIDO HARÁ QUE LAS TEMIDAS ARRUGAS NO APAREZCAN

ventajas para que luzca radiante, jugoso e hidratado. Además, nos recuerda que el agua está presente en todas las capas de la cara. Tenemos un 70% en la dermis y un 10 o 20 % en la epidermis. El agua de la primera va subiendo a las superiores hasta que se evapora a través de los poros y ese proceso se desarrolla durante todo el día. De ahí su importancia.

Para que no te deshidrates

Es importante aportar agua a la piel para que no se deshidrate, ya que a lo largo del día vamos perdiéndola y, con más facilidad, si realizamos ejercicio físico.

Para evitar arrugas

Si la piel está hidratada será mucho más elástica y llevará bien los movimientos gestuales. Una piel deshidratada se romperá con facilidad ante gestos como reír, llorar o guiñar un ojo, formando las tan temidas arrugas.

Para que las cremas actúen

Los tratamientos penetrarán mejor si la piel está hidratada y los activos anti- edad o anti- acné serán más eficaces cuanto más agua haya.

Para mantener la firmeza

Las fibras de colágeno y elastina están sumergidas en una sustancia compuesta por minerales y agua.

Para evitar las bacterias

La barrera cutánea protege de bacterias, por tanto es necesario tener un film hidrolípido sano formado por agua y grasa en la epidermis para que no puedan entrar y este líquido no pueda fugarse.

MAMEN CRESPO
@mamencrespo

22 DE MARZO: DÍA MUNDIAL | CONSEJOS

Ponle agua a tu piel

Una crema que aporte este líquido contribuirá a hidratar, a evitar las arrugas y a mantener la firmeza

● Agua y grasa en la epidermis son fundamentales para evitar las bacterias

Este viernes, 22 de marzo, es el Día Mundial del Agua, y aprovechamos esta celebración para hablar de la importancia que tiene para la piel este líquido, que ayuda a que se mantenga hidratada. No solo hay que beber, sino también utilizar cremas que la aporten para mantener el rostro radiante. La experta en belleza Cuca Miquel (www.todoenbelleza.es) nos habla de sus



SEMANA SANTA 2019

PARA RELAJARTE, DESCANSAR O DISFRUTAR

OFERTA VÁLIDA del 12 al 21 de abril

73€
Habitación Superior

ESCAPADA DE PRIMAVERA 2 NOCHES + NOCHES EXTRAS

- 2 noches de alojamiento en habitación doble estándar
- Desayuno buffet
- Tratamiento termal por persona y por estancia: 1 masaje relajante con aromaterapia personalizada de aceites esenciales, 1 baño de sales, 1 cabina calor y 1 chorro
- Acceso libre a las piscinas de agua mineral medicinal

SERVICIO PREMIUM
RESERVAS antes del 8 de abril (bajo disponibilidad)

Habitación Superior/Desayuno Premium
Acceso a piscinas y cabinas de calor/Salida tardía.



SEMANA DE SENDERISMO EN EL XURÉS

del 18 al 21 de abril

LOBIOS CALDARIA
HOTEL BALNEARIO

En el Balneario de Lobios podrás disfrutar del Festival de Senderismo del Xurés que este año contempla rutas por la Reserva Mundial de la Biosfera Gerés-Xurés, degustaciones gastronómicas, conciertos de música y diversas actividades culturales.

INSCRIPCIONES

617 164 082 / 696 760 910
ecoturismoxures@gmail.com

• info: facebook.com/xureswalkingfestival

caldaria
Finis, es una palabra

RESERVA YA! 988 280 406
www.caldaria.es

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

ANUNCIOS CLASIFICADOS

Ávila: 887 585 783* | Palencia: 887 585 781*
 Burgos: 887 585 132* | Santander: 887 585 779*
 León: 887 517 310* | Segovia: 887 585 789*
 Logroño: 887 585 794* | Valladolid: 887 517 623*

Preguntar por precios en: General Publicidad 101 - Boletín 20019 Madrid. Atención: Lunes a Jueves de 9 a 13 y de 16 a 19 h. Viernes de 9 a 13 h. Sábado de 10 a 13 h. No se responsabiliza de la presentación ni de la veracidad de los anuncios. Reservados todos los derechos de modificación de precios y condiciones de los servicios, así como la publicación o no en caso de no cumplir las condiciones necesarias. El coste de la llamada a los números 887 no es de 1,20 €/min. desde la red fija y de 1,37 €/min. desde la red móvil. IVA incluido.

1. INMOBILIARIA
1.7. VACACIONES

DEMANDA

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

2. EMPLEO
2.2. DEMANDA

DEMANDA

BUSCO trabajo como interna. 664398130.

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

Gente digital

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

www.gentedigital.es

¡ALQUILA O VENDE TU PISO!

ANÚNCIALO AQUÍ

Gente CLASIFICADOS

TU ANUNCIO POR SÓLO **6€**

Llámanos **91 548 02 63**

14 VARIOS
14.1. INVERSIÓN

DEMANDA

TESSLINE. Interés Compu. 918273901.

Ofertas y demandas EMPLEO

ANUNCIAS AQUÍ POR **6€**

Gente CLASIFICADOS

91 548 02 63

7. OCIO
7.3. JUGUETES

DEMANDA

COMPRO juguetes antiguos, álbumes, Mádélman, scales-tric, trenes, playmobil. 653017026.

COMPRO juguetes. Scales-tric, Mádélman, Nancy, Playmobil, Trenes. 609148383.

MAESTRO SIDIBE AUTENTICO VIDENTE

SEÑAL DE SUFUR, ESTA LLAMADA SERÁ LA LÍNEA DE TU CAMINO.

¡DESCUENTO DEL 50% POR LLAMADA EN COMPAÑÍA!

654 540 158 - 655 439 651

Si no lo anuncias... NO LO VENDES

Tu anuncio durante una semana por sólo **6€**

Gente CLASIFICADOS

Llámanos **91 548 02 63**

PROFESIONAL

Promociona tus servicios

¡Más de 400.000 lectores semanales verán tu anuncio!

- Espacios publicitarios a tu medida
- Diseñamos tu anuncio gratis
- Precios muy económicos

Gente CLASIFICADOS


91 548 02 63

SUDOKUS

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

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

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

SOLUCIÓN IZQ.:  SOLUCIÓN DCHA.: 

HORÓSCOPO | LA PREDICCIÓN DE LA SEMANA

ARIES 21 MARZO — 20 ABRIL

ACCIÓN: En tus entrenamientos y ocio.
SENTIMIENTOS: Necesitas dar más para recibir lo que quieres.
SUERTE: Sigue tu intuición.
SALUD: Necesitas mucho descanso y bastante relax para estar bien.

LIBRA 23 SEPTIEMBRE — 22 OCTUBRE

ACCIÓN: En tus nuevos proyectos.
SENTIMIENTOS: Te gusta mantener tu pequeño resquicio de libertad.
SUERTE: Todo depende de la ayuda que prestes a otros.
SALUD: Saldrán a la luz recuerdos de otros tiempos.

TAURO 21 ABRIL — 21 MAYO

ACCIÓN: Reorganización del entorno familiar.
SENTIMIENTOS: Notas que te falta vitalidad. Es necesario que tengas paz y armonía.
SUERTE: En tus planes.
SALUD: Para entender todo mejor, ponte en el lugar de los demás.

ESCORPIO 23 OCTUBRE — 22 NOVIEMBRE

ACCIÓN: En tus aspectos más mundanos y sociales.
SENTIMIENTOS: Deshazte del pasado que te persigue en el presente.
SUERTE: En tus diversiones y ocio.
SALUD: Aprende a dialogar sin discutir.

GÉMINIS 22 MAYO — 21 JUNIO

ACCIÓN: En tus excursiones y viajes.
SENTIMIENTOS: Ten en cuenta los sentimientos de los otros.
SUERTE: En tu profesión.
SALUD: Necesitas tu espacio privado. Es muy importante.

SAGITARIO 23 NOVIEMBRE — 21 DICIEMBRE

ACCIÓN: En tus estudios y aprendizaje.
SENTIMIENTOS: Es bueno mantener el buen humor para todo.
SUERTE: En asuntos familiares y hogareños.
SALUD: Necesitas sentirte feliz con tus creaciones.

CÁNCER 22 JUNIO — 22 JULIO

ACCIÓN: En asuntos económicos y de inversiones.
SENTIMIENTOS: No mantengas temas ocultos.
SUERTE: En tu sabiduría y bagaje ancestral.
SALUD: Has de ser responsable en todo.

CAPRICORNIO 22 DICIEMBRE — 20 ENERO

ACCIÓN: Aumento de tus ganancias extras.
SENTIMIENTOS: Debes innovar y aprender a hacer felices a los demás.
SUERTE: Con tus amigos y conocidos.
SALUD: Recibirás de vuelta tus buenas acciones.

LEO 23 JULIO — 22 AGOSTO

ACCIÓN: En tus principios.
SENTIMIENTOS: Debes mantener conversaciones directas y defender la verdad.
SUERTE: En tu patrimonio y propiedades.
SALUD: Cuida bien la alimentación y la nutrición.

ACUARIO 21 ENERO — 19 FEBRERO

ACCIÓN: En asuntos de trato con otras personas.
SENTIMIENTOS: Notarás que tienes premios que te concede la vida.
SUERTE: En tus ganancias y economía.
SALUD: Cuida especialmente los nutrientes y la vida sana.

VIRGO 23 AGOSTO — 22 SEPTIEMBRE

ACCIÓN: Guíate por tus corazonadas.
SENTIMIENTOS: Debes saber que lenguaje usar para no dañar innecesariamente.
SUERTE: En asuntos con otros o con la pareja.
SALUD: Necesitas tiempo para ti.

PISCIS 20 FEBRERO — 20 MARZO

ACCIÓN: En tu forma de ayudar a otros.
SENTIMIENTOS: Cuida el lenguaje y tu forma de presentarte a los demás.
SUERTE: En la forma en la que inicias los proyectos.
SALUD: Por fin todo es restituido a su lugar de origen.

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

MELO MORENO

“Es en los directos donde mejor me lo paso y doy lo mejor con mi voz”

La popular vlogger, autora del canal en Youtube ‘Yellow Mellow’, ha publicado su primer disco ‘Colours’
 ● Actualmente y, hasta el 10 de mayo, se encuentra de gira por toda España para presentarlo entres sus seguidores

POR SOFÍA CARMONA (@sophiecarmona) | FOTO DE CHEMA MARTÍNEZ

Sevilla fue el lugar escogido por Melo Moreno, más conocida entre sus seguidores virtuales como ‘Yellow Mellow’ gracias a su canal en Youtube, para iniciar, el pasado 15 de marzo, su esperado ‘Colours Tour’. Una gira con la que presenta su primer disco ‘Colours’ publicado a finales del año pasado y editado por Bistream Media Lab. Un álbum con el que Moreno cumple así uno de sus sueños: dedicarse al mundo de la música. “Empecé a tocar la guitarra a los diecisiete años”, cuenta orgullosa en una entrevista a

“ESTE DISCO ES COMO UNA HISTORIA, CON SUBIDAS Y BAJADAS”

“CONFIESO QUE EN MI FAMILIA HA COSTADO MUCHO TENER COSAS”



ESPERADO TRABAJO

Un repertorio lleno de colores y matices

Bistream Media Lab publicó, el 26 de octubre de 2018, el primer disco de Melo Moreno, ‘Colours’. Un álbum formado por temas que abarcan desde el pop al soul junto a emocionantes baladas. “Aunque me gustan todas las canciones quizá la más especial es Rocket Science, por lo que siento al cantarla”, revela Moreno.

GENTE, “cuando mi padre, viendo que me moría por tocar un instrumento, me regaló una. En mi familia siempre ha costado mucho tener cosas”, confiesa.

Consciente, pues, del esfuerzo que supone conseguir metas y objetivos, Moreno viajó en 2015 a Berlín. “Me senté con varios compositores a ver qué maquinábamos. Yo llevaba varias canciones y ellos me ayudaron a pulirlas”, explica. “Al final, y aunque yo soy la cantante, un disco es el resultado del trabajo de un equipo y la verdad es que se ha hecho con mucho mimo y paciencia”, asegura. En su primer trabajo musical, Melo ha tenido la suerte de trabajar con Steve Mac, autor del tema de soul ‘One More River’. Mac es famoso por ser artífice de las canciones ‘Shape of You’ de Ed Sheeran o ‘What about us’ de Pink.

Apoyo sin fisuras

‘Colours’, cuenta esta conocida youtuber, “es como una

historia, con sus subidas y bajadas” y, aunque los temas son muy distintos entre sí, “casan muy bien porque todos tienen en común un punto de electrónica y también un toque de soul”, cuenta entusiasmada y agradecida ante el soporte del público. “Ha sido un apoyo increíble. Puedo decir que no he visto ningún mensaje negativo, aunque sí me han llegado comentarios del tipo: “La verdad es que no me esperaba nada, he decidido darte una oportunidad y me ha flipado”. En ese sentido, estoy muy contenta”, revela Moreno que, actualmente, se encuentra inmersa en una gira por toda España.

Un tour que ha iniciado este mes de marzo en Sevilla y Madrid y que le llevará por distintos puntos de la geografía como Valencia, Barcelona, Bilbao y Zaragoza. El 4 de agosto actuará también en el festival Arenal Sound 2019. “Es en los directos”, aclara Moreno, “dónde mejor lo paso y cuándo puedo dar más con mi voz. Además, en los conciertos me gusta ofrecer algo más”. Así, esta vlogger,



Melo Moreno cumple con ‘Colours’ uno de sus sueños: dedicarse a la música

nacida en Perpiñan y criada en Barcelona, muestra en sus espectáculos un gran show.

Hogar virtual

Pese a todo, aclara que, de momento, seguirá en su canal de Youtube ‘Yellow Mellow’ y en el que suma más de 1,7 millones de suscriptores. “Youtube es mi casa, dónde me siento a gusto y el lugar en el que puedo satisfacer muchas necesidades creativas que tengo”, cuenta. No en vano esta plataforma, a la que su-

“YOUTUBE ES MI CASA Y EL LUGAR DONDE MUESTRO MIS INQUIETUDES CREATIVAS”

“PARA UNA MUJER ES MÁS DIFÍCIL METERSE EN EL MUNDO DE LA COMEDIA”

bió su primer vídeo allá por 2010, le ha abierto muchas puertas si bien, reconoce, aún es un territorio de hombres. “A ello se les da más crédito. Para una mujer es mucho más complicado meterse en el mundo de la comedia y el entretenimiento. Sé ve también otros ámbitos y aquí no iba a ser menos”, indica. No obstante, aclara Moreno, aunque “los haters te insultan por tu físico o condición sexual he tenido un apoyo bestial de mis seguidores”.

