

Gente

AÑO 14, NÚMERO 534
22 - 29 MARZO 2019

LEGANÉS



MUYFAN | ENTREVISTA | PÁG. 12

"La continuidad está garantizada"

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

HP REFORMAS INTEGRALES
reformas@hpreformasleganes.es
www.hpreformasleganes.es

OFERTA 845€ IVA incl.

Cambio de bañera por plato de ducha del tipo pizarra.
Incluye: Azulejos tipo mosaico, subir grifería, desescombro. Hasta medida de 140x70cm.

Plaza de España, 2 Local 2 (pasaje Comercial)
28911 Leganés

COMPRA VENTA DE LIBROS

COMPRAMOS LIBROS Y BIBLIOTECAS A DOMICILIO
HACEMOS ENVÍOS 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

gentedigital.es



LEGANÉS | PÁG. 8

Díaz Ayuso promete dos centros de salud

La candidata del PP a la Comunidad de Madrid se comprometió a poner en marcha los ambulatorios en los barrios Arroyo Culebro y Solagua, si gana las elecciones. Así lo anunció durante el acto de presentación de los candidatos a la Alcaldía de los municipios de la zona Sur en Alcorcón

LEGANÉS | PÁG. 9

Más Madrid promete un Cinturón Verde

Íñigo Errejón pretende crear varios campus en la zona Sur relacionados con la innovación. El de Leganés estaría especializado en el mundo de las Redes



GAMA ABOGADOS
CARMEN GARCÍA GARCÍA - IRENE MARTÍNEZ GAITÁN

DIVORCIOS, HERENCIAS, RECLAMACIONES DE CANTIDAD, LABORAL, DESAHUCIOS,
INCAPACIDADES, NEGLIGENCIAS MÉDICAS, RECLAMACIONES BANCARIAS,
RECLAMACIÓN PLUSVALÍA MUNICIPAL, ETC.

CONSÚLTENOS SU CASO
Más de 25 años de experiencia

Avd. Fuenlabrada, Nº 111, local (Esq. a Fray Luis de León). Leganés
C/ Miguel de Unamuno Nº 2 Local, Fuenlabrada (Previa cita)

Tfno: 91 832 41 18 | 622 667 791 | 627 532 941 garciamartinez@gamaabogados.es www.gamaabogados.es



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

3
Pago en 3 meses

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*
Salida 18 de abril **360€ PC**
Producto CN Travel

Europa

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

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

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

Islas

Gran Canaria | Playa del Inglés ✕
8 días | 7 noches
Hotel IFA Buenaventura 3*
Salida 13 de abril **704€ MP**
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
Salida 29 abril **469€ TI**
Todo incluido en bebidas

Holanda y sus tulipanes
4 días | 3 noches
Croisieurope | MS Gerard Schmitter
Salida 18 abril **465€ TI**
Posibilidad de añadir vuelos desde Madrid desde 220€ 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

Preços "Vendedor" por persona y noche (precio indicado) en habitación doblemente superior (excepto indicado), válidos para determinadas fechas del 13 al 21 de abril y del 1 al 5 de mayo. Productos con opción de alojamiento en Dubrovnik, Londres y París y resto. Hechos previstos o similares. Tasas de alojamiento en Bruselas y París no incluidas (según indicado). Paradores: Oferta 3 noches consecutivas a precio de 2 por el mismo parador válida para estancias del 12 al 18 de abril en régimen de alojamiento y desayuno. Oferta aplicada en parador basado en Parador de Fuent. Consulta los 40 paradores sujetos a la promoción. Cuarenta por persona y estancia en cabina doble inferior en régimen de pensión completa (sólo indicado). Tasas de embarque y cuota de servicio no incluidas (según indicado). Tasas de embarque y cuota de servicio no incluidas (según indicado). Consulta condiciones específicas de cada promoción ya que puede variar en función de la salida, categoría, barco, itinerario o fecha de formalización de la reserva. Promociones sujetas a disponibilidad. Consulta condiciones de la promoción. Menús y bebidas obligatorias de 7 noches. Resto: Descuento sobre la tarifa general de Hotel y resto para determinadas días a la venta hasta agotar existencias hasta el 2 de julio. Descuento no aplicable a los cargos de emisión (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 estancias mínimas, consulta condiciones. Tasa turística de Cantabria no incluida (según indicado). Tasa turística de Cantabria no incluida (según indicado). Financiado únicamente por Financiadora El Corte Inglés, E.F.C., S.A. y sujeto a su aprobación. Consulta condiciones y planes de financiación en Viajes El Corte Inglés. Gastos de gestión por reserva (12€ nacional y 18€ internacional) no incluidos. Plazos límites. Consulta condiciones. A. Alojamiento, MP: media persona, AD: alojamiento y desayuno, NI: niño gratis, PC: pensión completa, C.I.C.M.M.S.I., 4878002031.111 - MADRID.

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 irritado, permanece.

¿Qué significa exactamente padecer un colon irritable?

Cada vez más investigadores opinan que las molestias de un colon irritado 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

Díaz Ayuso promete dos nuevos centros de salud en Leganés

La candidata popular a la Comunidad se comprometió a levantar las dotaciones de Arroyo Culebro y Solagua si gana las elecciones • Desde el PSOE recordaron que son dos equipamientos para los que el Ayuntamiento ya cedió las parcelas

rios para llevar a cabo las actuaciones y hay que atender las peticiones de toda la Comunidad. Díaz Ayuso se ha comprometido con Leganés”, ha destacado Recuenco.

Parcelas cedidas

Sin embargo, la noticia de estos nuevos equipamientos no es nueva. Desde el PSOE de Leganés han recordado que se trata de dos centros que llevan comprometidos con la ciudad desde hace varios años. El Ayuntamiento de Leganés ya cedió las parcelas municipales para la construcción de estas dos dotaciones. La del barrio de Arroyo Culebro, desde hace ya más de una década, y la del barrio de Solagua, en esta legislatura.

El alcalde y candidato de PSOE local, Santiago Llorente, señaló la necesidad que suponen estas infraestructuras. “Ahora mismo estas dos parcelas están vacías porque la Comunidad de Madrid no cumple sus compromisos”, destacó.

Plan industrial

Por otro lado, durante el acto del pasado domingo, Díaz Ayuso también aseguró que impulsará el plan para la industria del Sur, que ayudará a los autónomos y empresarios. “Son los valientes que levantan este país cada día con el patrimonio de sus hijos”, remarcó.

El CD Leganés derribará un muro de la ID Butarque

SOCIEDAD

E.P.

El alcalde de Leganés, Santiago Llorente, ha asegurado que el máximo accionista del CD Leganés, el constructor Felipe Moreno, le ha confirmado que el club demolerá “lo antes posible” el muro de la Ciudad Deportiva Butarque que ha ocupado parte de una parcela de suelo rústico.

“El club sabe que lo tiene que ejecutar lo antes posible y me han comunicado que inmediatamente van a proceder a la restitución del muro y a demoler ese pequeño tramo que se ha hecho en una zona privada”, ha detallado Llorente.

Denuncia de ULEG

El partido independiente Unión por Leganés (ULEG) había denunciado que las obras de ampliación del muro perimetral de la instalación deportiva Butarque han supuesto la ocupación de 1.200 metros cuadrados de otra parcela rústica, un suelo que podría tener algún tipo de protección y que, a largo plazo, podría suponer “reclamaciones millonarias” al Ayuntamiento.

Llorente ha reconocido que ese tramo de muro “es ilegal”, por lo que el club derribará el tramo y procederá a restituirlo por su linde original. Según el primer edil, el club decidió levantar en altura el muro para incrementar las medidas de seguridad y para “evitar robos”.

SANIDAD

MARCOS BAILE

leganes@genteenmadrid.com

Los centros de salud pendientes de Leganés serán una realidad la próxima legislatura si gobierna el PP tras las elecciones del 26 de mayo. Así lo anunció la candidata del PP a la presidencia de la Comunidad de Madrid, Isabel Díaz Ayuso, durante el acto celebrado el pasado domingo 17 en Alcorcón, en el que se presentaron todos los candidatos populares a las elecciones municipales.

Díaz Ayuso se comprometió a poner en marcha los nuevos ambulatorios. Además, también hizo extensiva esta promesa a los municipios de Fuenlabrada, Móstoles y Alcorcón.

En concreto, en Leganés se trata de los centros de salud pendientes en los barrios de Arroyo Culebro y Solagua-Campo de Tiro, según han confirmado a GENTE fuentes del PP de Leganés. Se trata de dos equipamientos que han sido demandados por los vecinos y las formaciones políticas locales en numerosas ocasiones.

Según ha explicado el portavoz y candidato popular a la



Isabel Díaz Ayuso, durante la presentación de los candidatos

LLORENTE: “ESTAS DOS PARCELAS ESTÁN VACIAS. LA COMUNIDAD NO CUMPLE”

Alcaldía de Leganés, Miguel Ángel Recuenco, “se trata de una noticia muy positiva para la ciudad. Desde el PP de Leganés siempre hemos considerado que eran necesarios estas instalaciones”.

Recuenco ha precisado que solventarán los proble-

mas de capacidad de los centros Huerta Los Frailes (en Arroyo Culebro) y María Jesús Hereza (en Solagua-Campo de Tiro), que se encuentran “saturados”.

“Uno cuando ve la necesidad tiene que tener los recursos económicos necesi-

Acuerdo para reformar cuatro colegios antiguos

Comunidad y Ayuntamiento han llegado a un consenso para las obras de cuatro centros de la ciudad que se iban a hacer con cargo al PIR

URBANISMO

E.P.

El consejero de Educación de la Comunidad de Madrid y el alcalde de Leganés, Rafael van Grieken y Santiago Llorente, respectivamente, han confirmado que la Comuni-

dad y el Ayuntamiento han alcanzado un acuerdo para la reforma integral de cuatro colegios antiguos.

Se trata de los centros Gonzalo de Berceo (obras presupuestadas en 2,2 millones), Giner de los Ríos (1,3 millones), Miguel de Cervantes (2,4 millones) y Ortega y

Gasset (1,5 millones), centros que se tenía previsto reformar de manera íntegra con cargo a los Fondos de Inversión Regional (PIR), proyecto que un informe regional tumbó porque no era competencia del Ayuntamiento.

Trabajos

Según ha precisado Van Grieken, se han producido “avances y se ha podido definir ya definitivamente cuáles son las competencias que co-

rresponden a Comunidad y Ayuntamiento”.

De este modo, Llorente, por su parte, ha explicado que se ha acordado que el Consistorio inicie las obras de cambio de ventanas y persianas con una inversión inicial de 1,6 millones, mientras que la Comunidad, tramitará las de mejora de accesibilidad.

Estos trabajos incluyen la construcción de rampas de acceso, habilitación ascensores y remodelación de baños.



Visita de Van Grieken a Leganés

Más Madrid promete un 'Cinturón Verde' en el Sur

Su candidato a la Comunidad, Íñigo Errejón, asegura que implantará un campus en cada localidad ● Estarán especializados en campos relacionados con la innovación

POLÍTICA

GENTE
@gentedigital

La zona Sur de la Comunidad de Madrid, con más de 1,2 millones de habitantes solo en sus nueve municipios más poblados, es un caladero de votos muy apetecible por los partidos políticos, sobre todo ahora que llegan las elecciones generales, municipales, autonómicas y europeas.

Si en 2015 fue la entonces candidata popular y a la postre presidenta regional Cristina Cifuentes la que prometió la implantación de un 'Sili-



Errejón, en un acto junto a Manuela Carmena

con Valley' en sus municipios (proyecto del que no hay rastro), ahora es el cabeza de lista de Más Madrid a la Asamblea, Íñigo Errejón, el que ha presentado una iniciativa innovadora.

Modelo productivo

En concreto, la propuesta del que fuera candidato de Podemos consiste en la creación de un 'Cinturón Verde'. "En cada localidad fomentaremos Campus de Innovación especializados que integren Formación Profesional y viveros de empresas sostenibles para impulsar un nuevo modelo productivo", señaló Errejón.

Concretamente, en Alcorcón el campus Salud+cuidados, en Leganés Redes, en Getafe Nuevos Materiales, en Parla Rehabilitación de vivienda, en Fuenlabrada Agroecología y en Mostoles Energía.

Abierta al tráfico la nueva glorieta de la Ciudad del Automóvil y el PP4

Facilitará el acceso desde la M-406 y ha tenido una inversión de más de 324.000 euros

URBANISMO

M.B.

La Ciudad del Automóvil de Leganés cuenta desde hace unos días con una nueva rotonda que "mejora el acceso y el tráfico rodado en este enclave comercial de la ciudad", según destacaron desde el Ayuntamiento.

La realización de esta nueva infraestructura ha corrido a cargo de la Junta de Compensación del PP2 y del Polígono Ciudad del Automóvil. La obra ha tenido un presupuesto 324.170 euros.

Concretamente, facilitará el acceso desde la carretera M-409 y "supondrá una importante mejora para la circu-



Nueva glorieta

lación de la zona y facilitará la circulación de los vehículos que recorren habitualmente este espacio, uno de los más concurridos de la ciudad", según fuentes municipales.

La glorieta se suma a la pasarela peatonal que se instaló el pasado mes de julio sobre la carretera M-406.



Grupo Municipal Socialista
Ayuntamiento de Leganés
www.psoeleganes.es

Santiago Llorente
 CANDIDATO A LA ALCALDÍA
 DE LEGANÉS

seguir avanzando

Leganés Progresa con el PSOE

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 | PRIMERA DIVISIÓN

Descanso previo al derbi del Sur de Madrid

Leganés y Getafe se verán las caras el próximo 30 de marzo en el Coliseum • Los pepineros suman dos derrotas consecutivas, mientras que los azulones no caen desde hace siete jornadas

30/3 | 13:00H.

 GCF | 4º | 46PT.

 CDL | 14º | 33PT.

MARCOS BAILE

leganes@genteenmadrid.com

La convocatoria para la fase de clasificación de la Eurocopa 2020 ofrece al CD Leganés un descanso merecido y necesario a partes iguales. Tras varias jornadas a un gran nivel sobre el terreno de juego, el conjunto pepinero



Getafe y Leganés, en el anterior derbi LALIGA.ES

ha logrado escapar de la zona baja de la tabla. Sin embargo, en las dos últimas ha caído, por lo que deberá hacer balance y prepararse para lo que le viene.

Pellegrino pondrá, de cara al próximo encuentro, a todos sus efectivos sobre el terreno de juego. Y es que el siguiente choque no es uno cualquiera, se trata del gran derbi del Sur de Madrid, el Getafe espera a un Leganés que continúa luchando por certificar su permanencia en Primera División.

Derbi complicado

El cruce será el próximo 30 de marzo a partir de las 13 horas en el Coliseum. Se medirán a un Getafe que se ha convertido en una de las revelaciones del campeonato, logrando colarse en la zona Champions y que no ha perdido un partido en las últimas siete jornadas.

Por su parte, el club blanquiazul espera el regreso de Lunin, Diego Reyes, Omeruo, Siovas, En-Nesyri y Braithwaite de sus compromisos con sus selecciones para vencer en el feudo azulón.



El CV Leganés, en un encuentro

VOLEIBOL | SUPERLIGA FEMENINA 2

Nueva oportunidad para el CV Leganés

M.B.

El CV Leganés vive actualmente una mala racha. Ha pasado de luchar por la primera plaza, a caer a la zona media de la tabla. Tras varias jornadas con resultados negativos, ocupa la sexta plaza con 37 puntos, a cuatro del Macoheñares Servicasa Torrejón.

Esta jornada tienen la oportunidad de mejorar la puntuación con un duelo en el Pabellón Emilia Pardo Bazán. Este sábado 23 de marzo se miden al Xuvenil Teis. Será a partir de las 19 horas. El cuadro visitante ocupa la decimotercera plaza. Las pepineras llegan tras caer ante el Aguiere Ciudad de la Laguna.

SEMANA SANTA DE
TAMAÑO FAMILIAR

Vive, siente, encuentra.
En la Comunidad de las tradiciones más auténticas,
cabén 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 (@mamencrespo) | 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 hidrolipídico 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€
PERSONA SUJETA

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

Avila: 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 anuncios en: General Publicidad 101 - Boletín 20019 Madrid. Atención: Lunes a Jueves de 9 a 14 y de 17 a 19. Viernes de 9 a 14 y de 17 a 19. Sábado de 9 a 14 y de 17 a 19. Domingo de 9 a 14 y de 17 a 19. No se garantiza la publicación de los anuncios. Se reserva el derecho de modificar el contenido de los anuncios, 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 1,57 €/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 Compuerto. 918273901.

Ofertas y demandas EMPLEO

ANUNCIAR 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 SEÑAL LA LEE EN TU CAMARÁ.

454 540 158 - 455 439 451

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

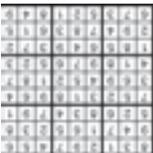
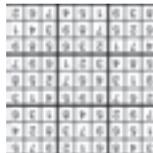
91 548 02 63

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

Cuidar tu mascota. es cuidar Leganés

#CuidaTuMascotaCuidaLeganés



Conoce la nueva Ordenanza Reguladora
Más información en www.leganes.org



Leganés
AYUNTAMIENTO



[ayto'leganes](https://www.facebook.com/aytoleganes)



[@AytoLeganés](https://twitter.com/AytoLeganés)

