



lo celebramos con
increíbles ofertas de Aniversario

Descubre nuestras ofertas en el interior

Día 40 la plaza dia.es clarel

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

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

VENTA RECUPERABLE • COMPRO ORO • PRÉSTAMOS PERSONALES

ACTUALIDAD | PÁG. 4

El otoño que llega este lunes 23 será más cálido de lo habitual

La Agencia Estatal de Meteorología (Aemet) prevé que se supere la media de temperatura por noveno año consecutivo en esta época • En cuanto a las lluvias, los modelos no dejan claro si se acabará la sequía de este año

MUYFAN | PÁG. 14

"Cada día entiendo menos el éxito de la serie 'Cuéntame'"

Imanol Arias analiza su momento profesional, inmerso en proyectos de cine, TV y teatro



PARLA | PÁG. 8

Paros parciales en el tranvía

Los trabajadores del medio de transporte parleño han convocado una huelga para la mañana de este viernes 20 y la tarde del lunes 23 • Piden una subida salarial, el reconocimiento de la nocturnidad y la reducción de la jornada • El alcalde culpa de la situación a la Comunidad de Madrid



DEPORTES | PÁG. 13

Parla y Pinto buscan reaccionar tras perder

Los parleños son colistas con solo dos puntos y visitarán el campo del Pozuelo • Los pinteños son undécimos y jugarán en el campo del segundo clasificado, el Carabanchel



LA FRASE

"Me encantaría que el Vaticano se llene con toda la inmigración ilegal"

Javier Ortega Smith

El secretario general de Vox respondió al cardenal Carlos Osoro, quien criticó a este partido instando a construir puentes en lugar de muros.

LA CIFRA

5%

El precio de la gasolina se pone más crudo

La subida del precio del barril de Brent tendrá repercusión a la hora de llenar el depósito de los vehículos.

LOS PERSONAJES



Primera reunión en un pulmón verde

La presidenta de la Comunidad, Isabel Díaz Ayuso, y el alcalde de la capital, José Luis Martínez-Almeida, mantuvieron un encuentro informal en el Parque del Retiro, un formato que pretenden repetir.

EDITA:
GENTE EN MADRID, S.L.

EDITOR:
FERNANDO IBÁÑEZ

REDACTORA JEFE:
MAMEN CRESPO

COORDINADORES DE REDACCIÓN:
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 VARA

COORDINADORA DE PUBLICIDAD:
ANA SÁNCHEZ

DISEÑO GRÁFICO:
PATRICIA MARTÍNEZ

REDACCIÓN:
CONDE DE PEÑALVER, 17
1A PLANTA
28006, MADRID

TELÉFONO:
91 369 77 88

E-MAIL:
info@gentemadrid.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

Votar y botar

MAMEN CRESPO COLLADA · REDACTORA JEFE

Me ha hecho muy feliz que la selección española de baloncesto se haya convertido en campeona del mundo. Me encanta ver cómo, gracias a esta victoria, España ha vuelto a estar de acuerdo durante unas horas, después de estos meses en los que los ciudadanos tenemos voces distintas ante la situación política que vivimos. Sin embargo, tengo una lectura negativa del partido que el pasado domingo enfrentó a España con Argentina. Y es que no me gustó nada que ni el rey Felipe VI ni doña Letizia, ni el presidente del Gobierno, Pedro Sánchez, acompañaran a los jugadores en ese día tan importante, no solo para ellos, sino para nuestro país. Una vez más, la situación de desgobierno que tenemos ha vuelto a ser protagonista, ya que, por los encuentros previstos en Zarzuela para este lunes y martes con las distintas formaciones políticas, Don Felipe no pudo desplazarse a presenciar el encuentro, como estoy segura que le hubiera gustado por la actitud que tuvo con la plantilla cuando les recibió. Sorprendente que doña Letizia, que celebró su cumpleaños el domingo, llegara a reconocer que todos en casa estaban más pendientes de la tele que de su comida de celebración. Por su parte, el presidente del Ejecutivo en funciones tuvo la excusa perfecta: su visita este lunes a Almería y Albacete, dos de las zonas más afectadas por el paso de la DANA por nuestro país. Y, si no, le hubiera valido con decir que tenía cita con el Rey este martes. Yo creo que hay tiempo para todo y que podría haber asistido, aunque entiendo que los cientos de afectados por las tormentas votarán el 10 de noviembre en las nuevas elecciones, mientras que los jugadores de la selección lo único que botan masivamente es el balón.

SÍGUEME EN LAS REDES SOCIALES:

@mamencrespo
@mamencrespocollada

LA FOTO DE LA SEMANA



El oro sigue llegando desde el lejano Oriente

Primero fue el Mundial de 2006, después la plata olímpica de 2008 y, por último, un nuevo campeonato del mundo. La selección masculina de baloncesto sigue ampliando su leyenda tras el éxito de China, un triunfo que celebraron el lunes en Moncloa y Zarzuela.

EL SEMÁFORO



Otro episodio en la lacra de la violencia machista

La localidad de Valga vive jornadas de luto después de que un hombre asesinara a su expareja, a su exsuegra y a su excuñada. En 2019 han muerto 41 mujeres por violencia machista.



Alejandro Sanz, con el bolsillo 'partío'

Un juez ha condenado al artista madrileño a pagar 5,4 millones de euros a la mánager Rosa Lagarrigue. La razón, la ruptura unilateral en el año 2016 del contrato que les unía.



Un elenco que sella la brecha de género

El martes 24 FEDEPE entregará sus premios anuales a mujeres que destacan en el ámbito profesional. Pilar López, presidenta de Microsoft España, está entre las galardonadas.



@gentedigital

LA FÓRMULA SECRETA PARA UNA PIEL FIRME: BEBER COLÁGENO

Una piel bella, sin arrugas ni celulitis, hace sentirse segura y atractiva. Hasta ahora nunca había sido tan fácil hacer algo eficaz al respecto. Una bebida de colágeno, Signasol disponible en farmacias, reafirma la piel desde el interior. Nos gustaría saber cómo funciona y qué se esconde en estos modernos frasquitos.

Belleza sin arrugas – con una piel firme en todo el cuerpo

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. 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.

Un ritual de belleza que ya entusiasma a muchas mujeres

Con Signasol muchas mujeres ya han simplificado sus rituales de belleza y están encantadas con los resultados. Así, por ejemplo, Inés L. nos explica: «Al principio

no creía que Signasol mejorara realmente la piel, pero mi piel se ha vuelto considerablemente más bonita y está más hidratada. ¡Lo puedo recomendar!». Pilar D. nos cuenta también encantada: «Gracias a las ampollas bebibles me recargo con "Anti-Aging" desde el interior. Estoy sorprendida de lo bien que funciona».

Resultados impresionantes después de tan solo 8 semanas:

- ✓ Reduce las arrugas hasta en un 50 %
- ✓ Aumenta el colágeno de la piel hasta en un 65 %
- ✓ Reduce la celulitis

Perfecto para la piel estropeada del verano

Para una piel radiante y bella

De venta en farmacias: CN - 117551.8
www.signasol.es



Prokacz et al., 2014, Skin Pharmacol Physiol 27:113-118; Prokacz et al., 2014, Skin Pharmacol Physiol 27:47-55; Schunck et al., 2015, Journal of Medicinal Food 18(12):1340-1348 • La imagen representa a una afectada, testimonios con nombres modificados

NOVEDAD

UN ESTUDIO CON RESULTADOS IMPRESIONANTES

¡Una crema hace desaparecer las rojeces faciales!

El enrojecimiento facial en la nariz y en las mejillas es para muchas mujeres un molesto problema estético. ¡Pero ahora hay una solución! Ya que un estudio acaba de confirmar que una innovadora crema anti-rojeces llamada Deruba, de venta exclusiva en farmacias, reduce el enrojecimiento facial de forma eficaz e inmediata.

Una innovación contra el enrojecimiento facial

Las rojeces del rostro a menudo son causadas porque los vasos sanguíneos se dilatan, se irrigan más de lo normal y se traslucen en la piel. En un intensivo trabajo de investigación dermocosmético se ha desarrollado una crema especial anti-rojeces con el nombre de Deruba. ¡Con un triple

efecto único Deruba oculta de forma inmediata el enrojecimiento facial, lo atenúa a largo plazo y se concentra en su prevención!

Un estudio muestra impresionantes resultados

Un estudio ha presentado impresionantes resultados: el 91 % de los participantes

confirman que Deruba reduce de forma inmediata y visible el enrojecimiento facial y los pequeños vasos sanguíneos. Más del 50 % indicó que sus rojeces cutáneas a largo plazo se habían atenuado. El triple efecto de Deruba lo hace posible: los pigmentos micro-



Además, el principio activo α -Bisabolol reduce las rojeces del rostro a largo plazo. Aún más, la combinación especial de filtros solares con un FPS 50+ bloquea el 98 % de la radiación UVB. Así, Deruba contrarresta el desarrollo de nuevas rojeces e incluso el envejecimiento de la piel causado por los rayos UV.

Es la solución perfecta: ¡Deruba sustituye tanto al tratamiento de cuidado diario de la piel como a la base de maquillaje! Gracias a su ligera y agradable textura, Deruba se aplica fácilmente sobre la piel sin obstruir los poros.

(La imagen representa a una afectada)

Innovadora crema anti-rojeces ¡Por fin en España!

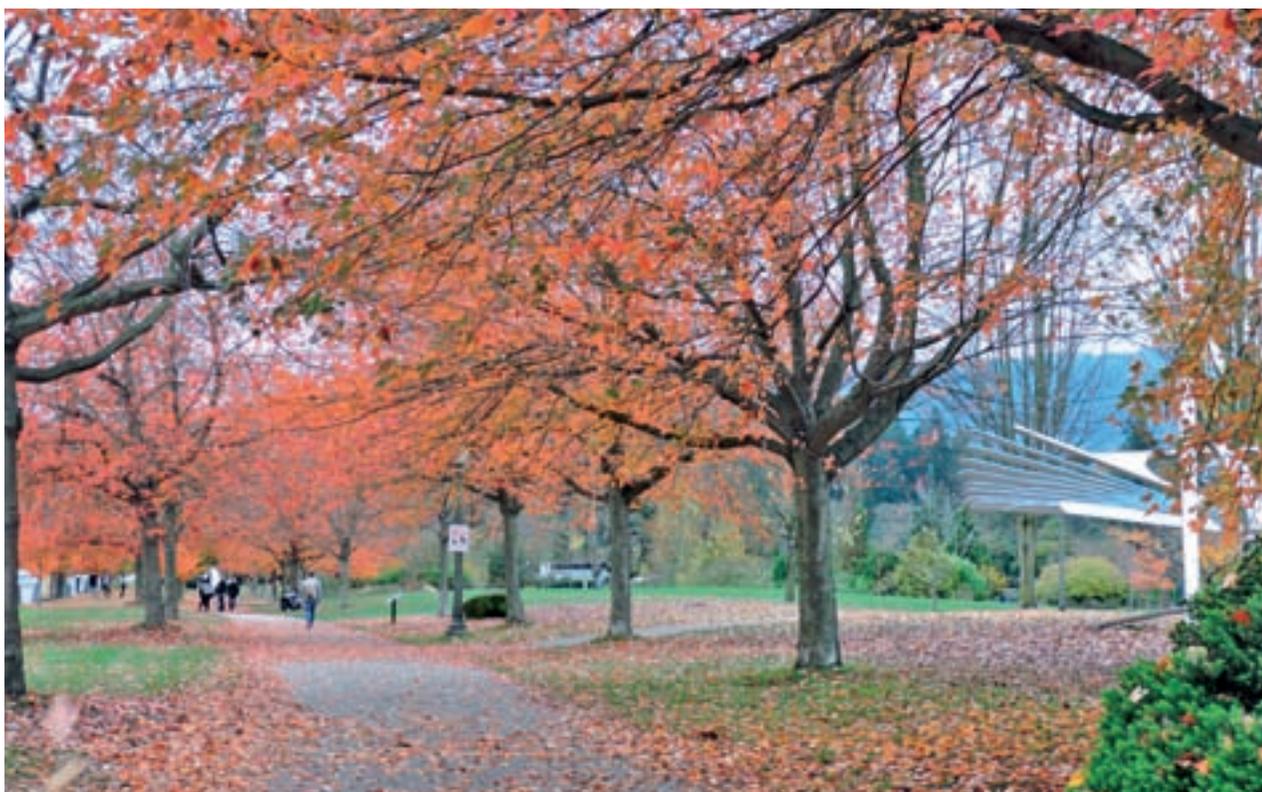
Para su farmacia: **Deruba** (CN - 195150.2)

Si Deruba no está disponible, se puede pedir de inmediato.

NUEVO



www.deruba.es



El otoño llega el próximo lunes 23 de septiembre

Un otoño cálido y con incógnitas en las lluvias

La Aemet prevé que las temperaturas estén por encima de la media por noveno año consecutivo ● Los modelos no dejan claro todavía si la estación será seca o húmeda

JAIME DOMÍNGUEZ
@JaimDominguez

RESERVAS A LA BAJA

Los embalses bajan al 49,4%

Los embalses madrileños perdieron un total de 14 hectómetros cúbicos de agua respecto a la semana anterior pese a las lluvias de los últimos días que han afectado a toda la región, siendo torrenciales en la zona Sureste. Los pantanos se encuentran ahora al 49,4% de su capacidad, mientras que los del resto de la cuenca del Tajo están al 35,5%.

A pesar de las tormentas que han asolado buena parte de la geografía nacional en los últimos días, el verano no termina hasta este lunes 23 de septiembre, día en el que llega un otoño bastante incierto en lo meteorológico.

toda la península. En cuanto a las islas Canarias, el pronóstico es más incierto, aunque parece que también hará más calor de lo habitual.

Dudas

Más allá de lo que marquen los termómetros, una de las principales preocupaciones de cara al otoño que está a punto de empezar es si será

EL AÑO
HIDROLÓGICO
ESTÁ SIENDO
SIENDO SECO
HASTA AHORA

LA AUSENCIA DE
LAS LLUVIAS ES
MÁS PROBABLE
EN EL NORTE DE
LA PENÍNSULA

La Agencia Estatal de Meteorología (Aemet) ha realizado la primera previsión general para los últimos meses de este año 2019 y los datos que maneja no son demasiado halagüeños. El portavoz de este organismo, Rubén del Campo, estima que las temperaturas volverán a estar por encima de la media de esta época, algo que ha sido una constante en los últimos tiempos. De hecho, si se cumple esta predicción sería el otoño consecutivo más cálido de lo normal, un signo evidente del cambio climático que se está viviendo en todo el planeta.

Esa probabilidad, según Del Campo, es "mayor en las regiones cercanas al Mediterráneo y en el archipiélago balear", aunque es muy posible que termine afectando a

tan seco como el de 2018, un hecho que se ha prolongado a lo largo de todo el año hidrológico que está a punto de terminar. Las lluvias torrenciales de las últimas semanas (que también son negativas en muchos aspectos) han sido la excepción a una sequía que no está claro que vaya a paliarse en los próximos meses.

"Lo que podemos decir en este momento es que el escenario más probable es el de lluvias por debajo de lo normal en la mitad Norte de la península", sostiene el portavoz de la Aemet, que añade que "en la mitad Sur y en ambos archipiélagos no hay una tendencia clara".

De esta manera, la incertidumbre en cuanto al tiempo volverá a ser una de las claves del otoño que comienza.

Detenido tras matar a su pareja delante de sus hijas

M.H./E.P.

Un varón de 43 años de edad fue detenido el pasado martes 17 de septiembre tras matar de varias puñaladas a su pareja en el distrito de Ciudad Lineal en presencia de sus hijas de corta edad. La víctima, de 31 años de edad, sufrió cuchilladas en el pecho y en abdomen.

Los hechos ocurrieron en el número 15 de la calle Juan Pascual. Una de las menores, de ocho años, llamó al 112 para alertar de la agresión. Estaba junto a su hermana de 10 años en el portal del edificio cuando llegaron los servicios sanitarios.

Ambas tuvieron que recibir asistencia por parte de psicólogos del Summa-112, que se hicieron cargo de las menores a la espera de que algún familiar se ocupara de su guardia y custodia.

Multada por pretender 'curar' a homosexuales

La Comunidad de Madrid ha multado con 20.001 euros a E. L., la 'coach' que anunciaba a través de Internet terapias para la 'curación' de la homosexualidad. Se trata de la primera sanción de esta magnitud tras la entrada en vigor de la Ley contra la LGTBIfobia y la discriminación por razón de orientación e identidad sexual aprobada por el Gobierno regional.

La Comunidad adquirirá 1,2 millones de vacunas contra la gripe

La campaña estará especialmente dirigida al millón de personas pertenecientes a los grupos de riesgo ● Habrá 700 puntos habilitados

REDACCIÓN

La Comunidad de Madrid anunció esta semana que adquirirá 1.250.000 de dosis de vacunas contra la gripe estacional, lo que supondrá una inversión de 4,7 millones de euros.

Con esta adquisición el Gobierno regional pretende que más de un millón de madrileños queden protegidos frente a la enfermedad durante el próximo otoño e invierno. Se trata principalmente de las personas que perte-

necen a los grupos de riesgo, como mayores de 60 años, enfermos crónicos, embarazadas, profesionales sanitarios y cuidadores.

Mensajes

Los ciudadanos dispondrán de más de 700 puntos habilitados en la región para vacunarse frente la gripe estacional: centros de salud, consultorios locales del Servicio Ma-

drileño de Salud, residencias de mayores y centros municipales de Madrid capital. Además, y como ya se hiciera el pasado año, se facilitará a las empresas que lo soliciten y previamente estén acreditadas, las vacunas necesarias para llevar a cabo la vacunación de la población trabajadora de 60 o más años.

La Comunidad enviará mensajes recordatorios a través del móvil a más de 700.000 pacientes, además de informar a través de las consultas de medicina y enfermería de familia.



El consejero de Sanidad se vacunó el año pasado



MURPROTEC®

Tratamientos definitivos contra la humedad

Hay espacios
de tu hogar...

que solo deberían
estar reservados para
su **creatividad.**



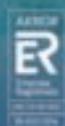
CONDENSACIÓN



CAPILARIDAD



FILTRACIONES



Empresa líder del sector
con certificación
ISO 9001

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

900 30 11 30

www.murprotec.es

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

La Comunidad destinará tres millones a la zona afectada por la tormenta

Las localidades de Arganda del Rey, Villar del Olmo y Nuevo Baztán son las más damnificadas • Todavía no se han cuantificado los daños materiales

J.D./E.P.
comunidad@genteenmadrid.com

Tal como sucediera hace solo tres semanas, las tormentas se volvieron a cebar el pasado domingo 15 con la Comunidad de Madrid, especialmente con la zona Sureste. Las intensas lluvias no provocaron daños personales, aunque sí numerosos desperfectos materiales en localidades como Arganda del Rey, Villar del Olmo, que quedó dividida en dos por la riada que la atravesó, y Nuevo Baztán.

Tras visitar el área afectada, el Ejecutivo presidido por Isabel Díaz Ayuso anunció tras la reunión del Consejo de Gobierno del martes 17 que destinará una partida extraordinaria de tres millones de euros para ayudas que se concederán a través de la Consejería de Vivienda y Administración Local por medio del Programa de Inversión Regional (PIR). Díaz Ayu-

so también avanzó que está estudiando la posibilidad de pedir al Gobierno central la declaración de zona catastrófica para estos tres municipios, una decisión que se tomará una vez que se hayan cuantificado completamente los daños.

Limpiar cauces

La Comunidad de Madrid, a través de la Consejería de Medio Ambiente, también solicitará también a la Confederación Hidrográfica del Tajo (CHT) su "máxima colaboración" en una reunión con la idea de ver de qué manera se pueden limpiar de los cauces de las localidades afectadas, poniendo encima de la mesa la posibilidad de que



Isabel Díaz Ayuso visitó la localidad de Villar del Olmo, que se dividió en dos por la riada



Ignacio Aguado estuvo en Arganda del Rey

sean los propios consistorios los que se ocupen de esta labor, que ahora corresponde a la CHT.

Díaz Ayuso insistió en que "estamos hablando de una situación histórica que no se producía desde hacía décadas y que lo que tenemos que hacer ahora es poner todas las medidas a nuestro alcance para que si se vuelven a producir la Comunidad y todos sus municipios estén preparados".

Ayudas al campo

La presidenta también se refirió en su momento a la situación del campo, uno de los grandes damnificados por las tormentas de este final del verano. Díaz Ayuso anunció que se adelantará el pago de hasta el 70% de las ayudas

europas de la Política Agraria Común (PAC) y el Consejo de Gobierno aprobó incrementar en un 120% la subvención a los vinos de la región con Denominación de Origen Vinos de Madrid.

AYUSO: "ES UNA SITUACIÓN QUE NO SE VIVÍA DESDE HACE DÉCADAS"

La organización agraria Asaja, por su parte, señaló que tardarán "semanas" en cuantificar los numerosos daños a sus cultivos y pidió al Gobierno regional un "plan urgente" para recuperar las explotaciones.

ALTERNATIVO VIDENTE AFRICANO

MAESTRO KARAN

Gran experiencia en la solución de cualquier problema.

Rapidez y garantía, en menos 7 días tus problemas estarán resueltos: vuelta de la persona amada, cura de la impotencia sexual, previene el mal de ojo, mejora la vida familiar, protege frente a los enemigos y soluciona todo aquello que te preocupa.

Trabajo conjuntamente con un gran centro especializado de África. Utilizamos su magia para darle a conocer su camino y destino a seguir a través de una videncia clara de su pasado, presente y futuro.

Consultas en mi gabinete o por correspondencia si no puede desplazarse

GARANTÍA TOTAL 600 806 572

El juez aplaza la declaración de Cifuentes

La expresidenta regional tenía que haber comparecido el 1 de octubre • Es una petición de su abogado, que tiene otro juicio ese día

REDACCIÓN

El juez de la Audiencia Nacional Manuel García-Castellón ha aplazado la declaración como imputada en la trama Púnica de la expresidenta de la Comunidad de Madrid, Cristina Cifuentes.

La comparecencia estaba fijada para el próximo 1 de

octubre, pero el abogado de Cifuentes solicitó que se modificase, ya que ese mismo día tiene un juicio con otro de sus clientes. La fecha de la nueva declaración no había sido fijada al cierre de esta edición.

Si no se hubiese producido este aplazamiento, Cifuen-

tes se hubiera convertido en la primera expresidenta imputada en ser interrogada en el Juzgado Central de Instrucción número 6 en relación con la trama corrupta, puesto que sus antecesores Ignacio González y Esperanza Aguirre han sido llamados para el 17 y el 18 de octubre, respectivamente.

Arbitrariedad

La exdirigente popular formaba parte del comité de ex-

puestos que en los años 2009 y 2011 adjudicaron el servicio de cafetería de la Asamblea de Madrid al Grupo Cantoblanco, propiedad del que era entonces presidente de los empresarios madrileños, Arturo Fernández.

El auto del juez aprecia que ese comité "valoró de forma arbitraria las ofertas presentadas por los licitadores", posicionándose de manera manifiesta a favor de la de Fernández.

España volverá a votar el 10 de noviembre

La falta de acuerdo entre los partidos provocará la disolución de las Cortes el lunes 23 ● El Rey no quiso proponer a ningún candidato a la sesión de investidura

JAIME DOMÍNGUEZ
@JaimDominguez

Los peores presagios se vuelven a cumplir y, una vez más, la clase política nacional parece no estar a la altura de las circunstancias. A pesar de que los españoles manifestaron su voluntad en las elecciones generales celebradas el pasado 28 de abril, si nada cambia en las próximas horas, y parece que no lo hará, este lunes 23 de septiembre se disolverán las Cortes y se convocarán unos nuevos comicios para el 10 de noviembre.

La ronda de contactos realizada por el rey Felipe VI esta semana constató lo que ya es

una triste realidad: los partidos políticos son incapaces de ponerse de acuerdo para formar un Gobierno que el país necesita urgentemente. En esta situación, el monarca no propuso a ningún candidato a la investidura, lo que supone con casi total seguridad la convocatoria de las elecciones.

A pesar de todo, en los principales dirigentes nacio-

SÁNCHEZ PIDE
UNA MAYORÍA
QUE LE PERMITA
NO DEPENDER
DE OTROS

nales no parece haber ningún rastro de autocrítica.

Acusaciones

Nada más conocer esta decisión del rey, el presidente en funciones, Pedro Sánchez, acusó a sus rivales políticos de la situación. "Desgraciadamente, dos fuerzas conservadoras y una de izquierdas han preferido bloquear lo que dijeron las urnas", señaló, animando a los españoles a ser "más claros" cuando vuelvan a votar, en referencia a una mayoría absoluta de los socialistas que no les hagan depender de otros.

El líder del PP, Pablo Casado, denunció que Sánchez está "jugando con los españo-



Pedro Sánchez compareció tras la decisión del Rey

les y le avisó de que las elecciones "las carga el diablo". Albert Rivera (Ciudadanos) también cargó las tintas contra el presidente en funciones, al que tildó de "escollo y problema" para el país, al tiempo que aseguró que pac-

CASADO AVISA A
LOS SOCIALISTAS
DE QUE LAS
ELECCIONES "LAS
CARGA EL DIABLO"

tará con los populares tras el 10 de noviembre.

La portavoz adjunta de Unidas Podemos, Ione Belarra, señaló que el PSOE ha estado "perdiendo el tiempo cinco meses sin negociar nada con nadie".

Diarrea, dolor abdominal, flatulencia: pueden ser los síntomas de un colon irritado



Rastreando la causa

Diarrea, dolor abdominal o flatulencia siempre condicionando la vida diaria, muchas personas lo conocen muy bien. Le explicamos lo que a menudo significan los problemas intestinales recurrentes y lo que realmente puede ayudar.

Nuestro intestino es una verdadera maravilla: en una longitud de unos seis metros, descompone nuestros alimentos en componentes vitales como vitaminas, enzimas y oligoelementos. A los 75 años, el órgano más grande de nuestro cuerpo ha procesado unas 30 toneladas de alimentos, lo que equivale al peso de unos 25 coches. A pesar de su enorme eficacia, el intestino también es muy sensible y puede causarnos numerosas molestias. Muchas personas padecen casi diariamente de diarrea, dolor abdominal y flatulencia. ¡La realidad es que a menudo estas molestias se deben a un colon irritado! El problema es que nuestro estilo de vida moderno favorece el desarrollo del llamado colon irritable. La falta de ejercicio, la alimentación desequilibrada, el estrés y la tensión psicológica son factores de riesgo que a me-

nudo son difíciles de evitar en el mundo actual.

Así se desarrollan los problemas intestinales

Pero ¿cuál es exactamente la causa de un colon irritado? Actualmente, muchos expertos opinan que en un colon irritado la barrera intestinal está dañada. A través de pequeñas microlesiones pueden penetrar agentes patógenos y toxinas en la pared intestinal. Pudiendo llegar a irritar el colon y perturbar sus funciones, lo que a menudo produce problemas como diarrea, dolor abdominal

y flatulencia. Científicos han encontrado una respuesta a la pregunta de qué puede ayudar eficazmente contra los síntomas del colon irritable: la cepa bacteriana exclusiva B. bifidum MIMBb75 (contenida exclusivamente en Kijimea Colon Irritable).

Ayuda efectiva científicamente probada

Los expertos descubrieron que la cepa de bifidobacterias contenida en Kijimea Colon Irritable se adhiere directamente a la pared intestinal irritada, como un parche. Así la protege de irritaciones

adicionales. La eficacia fue probada en un estudio clínico: con la cepa bacteriana contenida en Kijimea Colon Irritable, en muchos pacientes las molestias típicas del colon irritable se aliviaron significativamente, hasta en muchos casos incluso desaparecieron. De esta forma, la calidad de vida de los afectados 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)



Los trabajadores del tranvía convocan una huelga parcial

Los paros se realizarán este viernes 20 por la mañana y el lunes 23 por la tarde

● Habrá servicios mínimos ● El Comité de Empresa quiere que se reconozca la nocturnidad, que se equiparen los salarios y que se reduzcan las horas

Los trabajadores también piden una reducción de la carga de trabajo de 1.810 horas anuales y de las jornadas de conducción continua, que en ocasiones superan las cinco horas en un entorno urbano, lo cual podría afectar a la seguridad de los trayectos. López señala también que los cerca de 70 empleados no pueden conciliar su vida laboral con la familiar “por no saber con certeza cuándo tienen su descanso, o qué turno u horario van a realizar”, y critican que la empresa no contrate seguridad en determinados horarios en los que se producen conductas incívicas que “ponen en riesgo la seguridad de viajeros y trabajadores”.

Por último, la presidenta del Comité de Empresa ha criticado que la compañía no revierta en los trabajadores sus beneficios, que cifra en casi tres millones de euros durante el ejercicio de 2018.

Encuentro

El lunes se produjo el primer encuentro entre ambas

partes para intentar desbloquear una situación que se ha enquistado en las últimas semanas. Sin embargo, este encuentro no se tradujo en ningún acuerdo, algo que no se descarta que se produzca en los próximos días. En cualquier caso, al cierre de esta edición, la convocatoria de huelga por parte de los trabajadores seguía en pie.

Desahuciada una familia con una menor a su cargo

PARLA

E. P.

La comisión judicial ejecutó este martes en Parla el desahucio de una familia con una menor de dos años a su cargo y después de no llegar a un acuerdo para condonar la deuda de 200.000 euros de los afectados, según ha informado la Plataforma de Afectados por la Hipoteca (PAH) de la localidad.

Ya el pasado mes de junio se aplazó el lanzamiento, en el número 25 de la calle Cuenca, pero en esta ocasión la comisión judicial lo ha llevado a efecto junto a varios dispositivos de Policía Nacional desplegados en la vía.

Soluciones

Fuentes municipales del Ayuntamiento de Parla explicaron que las concejalías de Vivienda y de Servicios Sociales están trabajando coordinadamente para atender a esta familia y darles soluciones, ya que hace unos días habían intentado negociar con la entidad bancaria, Kutxabank, un aplazamiento que diera a la familia más tiempo y tranquilidad para trasladarse a un alojamiento temporal. Sin embargo, desde el Consistorio señalan que no ha sido posible y el banco ha continuado adelante con el proceso, por lo que el Gobierno local ha gestionado “una ayuda para que esta familia disponga de un trastero donde depositar sus pertenencias”.

PARLA

GENTE

@gentedigital

El Comité de Empresa del Tranvía de Parla está llevando a cabo una huelga parcial en el servicio que comenzó el martes 17 y finalizará el próximo lunes 23 de septiembre con paros que se repartirán entre las primeras horas de la mañana y las últimas de la tarde. Este viernes 20 se interrumpirá el servicio entre las 5:30 y las 9 horas, mientras que el citado lunes 23 la protesta será entre las 18 y las 21 horas.

Los servicios mínimos en el primer caso cubrirán un trayecto cada 15 minutos, mientras que en la segunda jornada los vehículos tendrán una frecuencia de entre 10 y 30 minutos, según desveló la empresa.

Posición “inmóvil”

La presidenta del Comité de Empresa, Cristina López, explicó que la huelga llega por la posición “inmóvil” de la dirección a la hora de negociar el nuevo convenio colectivo, lo que les “empuja” a recurrir a los paros para defender sus reivindicaciones. Entre las reclamaciones prin-



El tranvía tendrá paros en los próximos días GENTE

DIFERENCIA DE TRATO

El alcalde culpa al Consorcio

El alcalde de Parla, Ramón Jurado, culpó de la situación al Consorcio Regional de Transportes asegurando que si “tratase de la misma manera al tranvía de Parla y al resto de metros ligeros, los trabajadores no se verían en esta situación”, ya que estarían regulados por el convenio colectivo que rige en el resto de tranvías de la Comunidad de Madrid.

cipales de los empleados está el reconocimiento de la nocturnidad, que nunca ha estado contemplada en los doce años de servicio, además de una equiparación de salarios para las nuevas incorporaciones a la plantilla, que según López son “mileuristas” a pesar de desarrollar tareas iguales a las del resto de compañeros.

El Salón de Plenos ya es accesible

Se ha instalado una plataforma en las escaleras para que el concejal Bruno Garrido, con movilidad reducida, pueda acceder a su asiento

PARLA

REDACCIÓN

El Ayuntamiento de Parla ha acondicionado el Salón municipal de Plenos para que puedan acceder a la bancada de concejales las personas con movilidad reducida, des-

pués de la polémica del inicio de legislatura debido a que uno de los nuevos ediles, en silla de ruedas, no podía llegar hasta su escaño.

Este hecho obligó a que las primeras sesiones plenarios se tuvieran que celebrar en el Teatro Jaime Salom para garantizar que el concejal so-



La nueva plataforma del Salón de Plenos

cialista Bruno Garrido, delegado además de las áreas de Urbanismo, Actividades y Diversidad Funcional, pudiera participar en los debates y votaciones municipales.

Vuelta al Ayuntamiento

Ahora el Consistorio ha concluido la instalación de una plataforma mecánica que permite el acceso al hemiciclo de las sillas de ruedas, por lo que el pleno ordinario de este mes de septiembre, celebrado el pasado jueves, ya tuvo lugar en la ubicación habitual.

Según el equipo de Gobierno, la adaptación del Salón de Plenos forma parte de un plan de accesibilidad que el Ayuntamiento está llevando a cabo en todas las instalaciones municipales y que también ha incluido actuaciones en la Casa de la Cultura, mientras que en el resto de edificios se están estudiando las necesidades particulares de cada uno para realizar las adecuaciones necesarias.

La normativa obliga a que todas las infraestructuras públicas sean completamente accesibles.

Marcha contra la ampliación del vertedero el 6 de octubre

La manifestación está convocada por un centenar de asociaciones y colectivos ciudadanos ● La iniciativa cuenta con el apoyo del Gobierno local

PINTO

GENTE
@gentedigital

El centenar de asociaciones y colectivos ciudadanos que forman la Plataforma contra la Incineradora Madrid Sur han convocado una manifestación para el próximo domingo 6 de octubre con el ob-

jetivo de protestar contra la decisión de la Comunidad de Madrid de ampliar el vertedero de Pinto. La marcha recorrerá los dos kilómetros de la carretera de La Marañosa que transcurren hasta las puertas de la planta de tratamiento de residuos.

La decisión se tomó en la reunión que los representantes de este movimiento vecinal mantuvieron la semana pasada en el Salón del Ple-



Instalaciones del vertedero de Pinto CHEMA MARTÍNEZ / GENTE

nos del Consistorio pinteño, un encuentro al que también acudió el alcalde, Diego Ortiz. El regidor manifestó su apoyo a la iniciativa, que, a su juicio, supone un paso "esencial en su estrategia de terminar con las molestias que

LA PROTESTA
CONCLUIRÁ EN
LAS PUERTAS
DE LA PLANTA
DE RESIDUOS

ocasiona esta instalación", que recibe cada año más de 700.000 toneladas de residuos de 71 municipios y de una población cercana a los dos millones de habitantes del Sur de la región. Cabe la posibilidad de que el Ayunta-

to el equipo de Gobierno como las asociaciones vecinales pidan que se cierre y que el Gobierno regional elabore una estrategia a corto, medio y largo plazo para gestionar de manera global los residuos de la zona.

miento ponga autobuses para los vecinos que quieran acercarse hasta el punto de salida de la protesta.

Grupo de trabajo

En el encuentro también se acordó la creación de un grupo de trabajo que presente las pertinentes alegaciones a la decisión de la Comunidad de Madrid, confirmada el pasado mes de julio, de aumentar la altura de la montaña de basura hasta los 659 metros, lo que equivaldría a un edificio de seis plantas.

El vertedero de Pinto supera los 30 años de edad y tan-



Nancho Novo interpreta 'El Cavernícola'

'El Cavernícola' abre la temporada teatral

VALDEMORO

REDACCIÓN

La temporada teatral comenzará en Valdemoro el próximo viernes 27 de septiembre a las 22 horas en el Teatro Juan Prado con la representación de la obra 'El Cavernícola', de Nancho Novo.

'El lazarillo de Tormes' (11 de octubre), 'Todas hieren y una mata' (10 de noviembre),

'Juntos' (24 de noviembre) completan la oferta dedicada al público adulto. Para los más pequeños de la casa se representarán 'Viaje al centro del cuerpo humano' (12 de octubre), 'Emocionario: di lo que sientes' (9 de noviembre) y 'Adiós Peter Pan' (1 de diciembre), mientras que 'La Barraca' (12 de octubre) y 'Gag Movie' (26 de diciembre) están dirigidas a todos los públicos.

Un agente fuera de servicio detiene a un sospechoso

PINTO

E. P.

Un agente de la Policía Local de Pinto fuera de servicio frustró un robo con fuerza en un vehículo y logró detener al presunto ladrón tras una persecución a la carrera por varias calles de la ciudad.

Según informó la Jefatura del cuerpo pinteño, el policía presenció como un individuo forzaba un vehículo estacionado en la calle Fuentevieja para sustraer objetos de su interior. Tras darle el alto, se inició una persecución por el municipio que acabó con la detención del individuo y la recuperación de lo sustraído, según las mismas fuentes.

Por otro lado, la Policía Local de Pinto detuvo por tercera vez al mismo conductor por un delito contra la seguridad vial por circular sin carné. El sujeto dio positivo en el control de alcoholemia y llevaba cocaína.

COPLACO.COM

Comunicación publicitaria

Soluciones eficaces para pymes en progreso

- Páginas web
- Campañas publicidad
- Contratación medios
- Vinilos, lonas, roll ups

- Redes sociales
- Video y audio
- Impresión publicitaria
- Diseño gráfico

COPLACO

Calle de Valparaíso, 2
FUENLABRADA

91 615 11 50

sur@coplaco.com

www.coplaco.com

Dia

Día 40 ANIVERSARIO

increíbles ofertas de Aniversario

OFERTA VÁLIDA DEL 12/09 AL 25/09 DE 2019

-25%

Galleta María DietNature
GULLÓN 400 g

1,43

3,58 €/kg

~~1,91€~~
4,78 €/kg



-25%

Aceite virgen extra
Hojiblanca | COOSUR 1 l

3,74

~~4,99€~~



-35%
Llevando 2 o más

Pan artesano
BIMBO 550 g
Llevando 2 o más la ud. te sale a:

1,49

2,71 €/kg
Llevando 1 ud. 2,29 € - 4,16 €/kg



-25%

Jamón cocido extra
El Pozo 225 g

1,69

7,51 €/kg

~~2,25€~~
10 €/kg



Descubre más en tu tienda



-36%

Lavavajillas | DIA 1,5 l

0,63

0,42 €/l

~~0,99€~~
0,66 €/l



-25%

Papel higiénico seda
FOXI paq. 4 + 2 ud. gratis

2,09

0,35 €/ud.

~~2,85€~~
0,48 €/ud.

GRATIS
+2
ROLLOS GRANDES

Y ADEMÁS...

DEL 19/09 AL 25/09 DE 2019



-32%

Nectarina
granel

0,99

€/kg

~~1,45€~~



-40%

Llevando 8 o más

Cerveza 100%
AMSTEL lata 33 cl
Llevando 8 o más la ud. te sale a:

0,33

1 €/l

Llevando 1 ud. 0,56 € - 1,70 €/l

Día recomienda el consumo responsable



Los campeones posan con el título conquistado el pasado domingo en Pekín

BALONCESTO | LIGA ENDESA

Una Supercopa para la resaca

Apenas una semana después de la consecución del Mundial de China se alza el telón de la temporada de clubes • Barça, Valencia, Real Madrid y Fuenlabrada optan al primer título

FRANCISCO QUIRÓS
francisco@gentedigital.es

El baloncesto español vive actualmente en una nube, días de vino y rosas para celebrar la consecución del segundo campeonato del mundo, el título que ha puesto en valor que aquel triunfo en

2006 no fue un oasis en medio del desierto y, sobre todo, que en el deporte de élite al talento siempre le deben acompañar el trabajo y el esfuerzo colectivo. Si no, que le pregunten a Estados Unidos.

No ha pasado una semana desde que Rudy Fernández levantara el trofeo en Pekín y la actualidad vuelve a atro-

pellar aquel dulce recuerdo. Madrid, la misma ciudad que este pasado lunes albergaba las celebraciones correspondientes a un éxito tan grande, deja a un lado los fastos para dar paso a la competición. El WiZink Center acoge este fin de semana el primer título de la temporada a nivel de clubes, la Supercopa Endesa, una

cita que servirá para rendir honores a cinco de los jugadores que estuvieron en China a las órdenes de Sergio Scariolo: Pau Ribas, Pierre Oriola y Víctor Claver (Barça), Rudy Fernández y Sergio Llull (Real Madrid) y Quino Colom (Valencia Basket).

Incógnitas

Las aperturas en el calendario han obligado a un ligero cambio en la programación del torneo. Las semifinales no se jugarán un viernes, tal y como venía sucediendo en ediciones precedentes, sino un sábado. Así, el Barça y el Valencia Basket buscarán a partir de las 18 horas el primer billete para una final que quedará completada con el ganador del Real Madrid-Montakit Fuenlabrada (21 horas). Ya en la jornada del domingo (19 horas) se definirá el nombre del campeón.

Cuando se celebró el sorteo, los pronósticos vaticina-

ban un 'Clásico' entre Real Madrid y Barça en la final, aunque habrá que ver cómo se las apañan ambos equipos sin el concurso de algunos de sus internacionales. Los azulgranas tendrán una prueba muy seria ante un Valencia que continúa crecien-

LAS SEMIFINALES SE JUGARÁN EL SÁBADO, Y NO EL VIERNES COMO ERA HABITUAL

do, mientras que los blancos vivirán un derbi con el 'Fuenla' lastrados por el cansancio de los mundialistas (a Rudy y Llull hay que sumarles los argentinos Deck, Laprovittola y Campazzo).

Sea como fuere, la temporada 2019-2020 ya está aquí, un curso que llega tras el mejor prólogo posible.

COMPETICIÓN

El concurso de triples conectará el pasado con el presente

La atención de cara a la tarde del domingo estará puesta, de forma inevitable, en la final que arrancará a las 19 horas. Sin embargo, los organizadores han dispuesto un interesante aperitivo para los aficionados, programando el tradicional concurso de triples justo una hora antes.

Este espectáculo, al más puro estilo NBA, alinará los prolegómenos de la final y, de paso, dará la oportunidad de ver en acción a algunos de los mejores especialistas de la actualidad... y del pasado. Dos nuevos fichajes, Karvel Anderson (Montakit Fuenlabrada) y Brock Motum (Valencia), medirán su acierto a los clásicos Pau Ribas y Jaycee Carroll, aunque la etiqueta de veteranos es para dos jugadores ya retirados que participarán en el concurso: el croata Marko Popovic y Louis Bullock.

Presencia femenina

El cartel lo completan Yurena Díaz y Marc Cruz. La primera, integrante de la plantilla del Cadí La Seu, es una de las mejores triplistas de la Liga Femenina, acreditando un acierto del 43%.

Por su parte, Marc Cruz, de 15 años, será el participante popular tras ganar un concurso.

LOS CAMPEONES QUE ESTARÁN EN EL WIZINK CENTER



VÍCTOR CLAVER · BARÇA

Sacrificio: Afronta su cuarta temporada en el equipo azulgrana después de un Mundial espectacular. Su trabajo en defensa ha sido clave en los partidos decisivos.



PAU RIBAS · BARÇA

Trabajo: Scariolo le pidió un rol distinto al que tiene en el Barça y cumplió con creces. Sumó acierto en el tiro exterior y una labor oscura pero efectiva en defensa.



PIERRE ORIOLA · BARÇA

Garra: Fue la sorpresa táctica de Scariolo en la final contra Argentina. Secó a Luis Scola y, durante el resto del torneo, aportó intensidad y actividad cerca del aro.



SERGIO LLULL · REAL MADRID

Revolución: Santo y seña en el Real Madrid, en la selección no partía en el quinteto inicial, pero su concurso sirvió para cambiar el guion de los partidos.



RUDY · REAL MADRID

Capitán: Junto a Marc Gasol, el único que también estaba en el Mundial de 2006. Su liderazgo ha quedado patente en choques como la semifinal contra Australia.



COLOM · VALENCIA BASKET

Compromiso: El base apenas tuvo minutos en los partidos decisivos del Mundial. Sin embargo, su desempeño fue clave en las 'ventanas' de clasificación.

FÚTBOL | TERCERA DIVISIÓN

Reaccionar tras una jornada muy negativa

La AD Parla quiere dejar de ser el colista • El Atlético Pinto se mide al Real Carabanchel

22/09 | 11:30h.

CAR | 2º | 9PT.

PIN | 11º | 5PT.

GENTE
@gentedigital

El Atlético de Pinto y la AD Parla tratarán de borrar este domingo 22 de septiembre el sabor amargo que les dejó la última jornada del grupo VII



La AD Parla fue goleada por el Unión Adarve ADPARLA.COM

de Tercera División, en la que ambos cayeron derrotados en su propio estadio.

Los pinteños, que son undécimos con 5 puntos en 4 partidos, se desplazarán al campo de un Real Carabanchel que suma 9 unidades y ocupa la segunda posición en la tabla, solo por detrás del líder Navalcarnero. Los hombres de Álvaro García intentarán dar su mejor versión, algo que coincide con los partidos que juegan lejos de su campo.

En el pozo

Peor aún es la situación de la AD Parla, que no conoce la victoria en lo que llevamos de temporada y que con dos puntos es el actual colista de la competición, eso sí, empatado con otros tres equipos. Tras caer por 0-3 en Los prados frente al Unión Adarve, los parleños viajarán al Valle de las Cañas para medirse al Pozuelo de Alarcón a partir de las 12 horas.

El conjunto pozuelero suma 4 puntos tras no pasar del empate a uno el pasado fin de semana en su visita a la Escuela de Moratalaz.

ATLETISMO | POPULAR

Valdemoro acoge el Memorial Bomberos

El parque de la localidad será este año el escenario de la XXVI edición de la prueba

REDACCIÓN

El parque de Valdemoro será el epicentro del XXVI Memorial Bomberos Comunidad de Madrid, que se celebrará el 6 de octubre a las 11 horas. Se trata de una prueba en la que los atletas tendrán que completar un recorrido urbano de 6,5 kilómetros que discurrirá por la avenida Europa, las calles aledañas al parque Tierno Galván, Aguado, Ronda de las Comunidades, Mar Mediterráneo, Mar Adriático y la Circunvalación Sur hasta llegar a la meta en Gaspar Bravo de Sobremonte.

Además de los miembros de los servicios de extinción de incendios de toda España, podrá participar cualquier



Imagen de una carrera

persona mayor de 10 años en una única categoría (absoluta femenina y masculina). También se han programado carreras para deportistas infantiles de 5 a 9 años a partir de las 12:15 horas. Las inscripciones se pueden hacer hasta el 3 de octubre en la web Rockthesport.com.



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



IMANOL ARIAS

"Practicamos el arte de prepararnos para unas nuevas elecciones"

Acaba de estrenar la película 'Sordo', en la que da vida a un sargento ● Se encuentra inmerso en el rodaje de la temporada 21 de la serie 'Cuéntame' ● También se le puede ver en el teatro con una obra de García Márquez

ENTREVISTA DE MAMEN CRESPO COLLADA (@mamencrespo) | FOTO DE ROBERTO GÓMEZ

Se ha ganado el cariño del público después de muchos años de profesión, sobre todo, porque nunca se ha separado de sus seguidores, llegando cada semana a sus pantallas gracias a la serie 'Cuéntame', que se emite en TVE. Imanol Arias se encuentra rodando ahora la temporada número 21 y, a estas alturas, sigue sin saber dónde radica el éxito de la serie. Pero no le importa. Lo único que sabe es que el público sigue ahí, fiel, y él también. Acaba de es-

trenar la película 'Sordo' y sigue en el teatro de gira. Quiere parar, pero nunca encuentra el momento, porque no dejan de llegar proyectos, lo que es una fortuna para todos sus seguidores.

¿Al rodar esta película has pensado: "Ojalá estuviera sordo porque hay cosas que es mejor no saber"?

Prefiero no estar sordo, aunque tenga que escuchar cosas que no me gustan.

¿Te gustan los sonidos que estamos escuchando ahora de un Reino Unido que

se quiere ir por las bravas de la Unión Europea o de un Gobierno en funciones en nuestro país porque no hay acuerdo entre ninguno de los partidos?

Estamos practicando el arte de prepararnos continuamente para unas elecciones. Debe ser que el mundo se gobierna solo.

Volviendo a 'Sordo', el reparto no puede ser más importante. ¿Cómo ha sido el rodaje?

Vivimos todos en la misma casa y aprendimos bastante. Lo grato es que es una película muy bella y creo que no la vamos a olvidar en mucho tiempo.

¿Cómo describirías a tu personaje?

El sargento Castillo es el responsable del cuartel del pueblo en un momento en el que había un plan que se llamaba Reconquista, durante la Posguerra. Mandaban gente que estaba exiliada en Francia, que desarrolla un plan para invadir la península.

Desde siempre has compaginado cine y televisión. Si te diera a elegir, ¿serías capaz de posicionarte?

El asunto es no parar. Ahora hago cosas más diferentes, mis personajes son más cortos y estoy metido en historias y disfruto mucho trabajando, pero con la variedad. Me gustaría tener épocas más abúlicas para disfrutar un poco de la edad, pero de momento no toca eso.

Cuando a uno le gusta lo que hace es difícil que se canse. ¿Qué tal en el teatro?

Mi sueño era levantar el telón a un número de personas y ofrecerles un espectáculo-

"PREFIERO NO ESTAR SORDO AUNQUE TENGA QUE ESCUCHAR COSAS QUE NO ME GUSTAN"

"CADA DÍA ENTIENDO MENOS EL ÉXITO DE 'CUÉNTAME', AUNQUE ME EXTRAÑA MENOS"

lo que todavía sigue nutriéndose de esa necesidad que tiene el ser humano de que le cuenten historias.

Ahora estás inmerso en el rodaje de la temporada número 21 de 'Cuéntame', ¿dónde radica el éxito de esta serie?

Cada día lo entiendo menos, aunque me extraña menos también. Es una historia que ha mantenido una forma de ver la televisión tradicional. Es un caso bastante aislado y peculiar porque pertenece al consumo de las televisiones en abierto, no temáticas. Ha servido de transición. La continuidad del reparto y de la historia durante muchos años ha permitido que los 3.000 actores que han participado tengan una pequeña aportación a la historia.

Supongo que eres consciente de cómo se ha logrado, gracias a 'Cuéntame', que ese público más joven, que ya consume otro tipo de televisión, siga enganchada a la tradicional.

Tiene mucho que ver con la edad de los personajes. 'Cuéntame' ha tenido en los últimos años la aportación de Ricardo Gómez, que ha sido una apertura a un público más joven y su ausencia plantea la duda de si ese público va a identificarse con la historia.

Este reconocimiento hacia 'Cuéntame' también despierta interés sobre tu vida y hace que aparezcas en las revistas.

¿Cómo llevas la fama?

No he ido a programas en los que hablo de mi vida, pero no hace falta, la sensación es que la gente ya sabe perfectamente todo. Estoy en una continua exposición. Tienes que acostumbrarte.

¿Qué es lo mejor que te ha pasado en esta profesión?

He tenido mucha fortuna porque se me ha dado bien y he vivido una época muy ilusionante. También he tenido la suerte de trabajar con gente muy buena y he vivido y lo sigo haciendo de este oficio. Lo que agradezco es que pueda trabajar y seguir contando historias. Los artistas trabajamos mucho con las emociones y yo prefiero ser feliz a tener razón.

¿Qué proyectos te esperan en breve?

Estoy rodando 'Cuéntame', que se estrenará a principios de 2020. Y también actúo dos o tres fines de semana al mes en la obra 'El coronel no tiene quien lo escriba' de Gabriel García Márquez, con la que estará hasta el mes de abril del próximo año.



MATRIMONIO | AMOR

La boda de los influencers María de Jaime y Tomás Páramo

El enlace tuvo lugar el 13 de septiembre en una ceremonia religiosa en la ermita de la Virgen de la Paz de Alcobendas

● A la fiesta acudieron numerosos rostros conocidos de Instagram como María Pombo, Marta Lozano o Dulceida

S. CARMONA TENA
@gentedigital

Los influencers Tomás Páramo y María García de Jaime contrajeron matrimonio el pasado viernes 13 de septiembre en una ceremonia religiosa en la ermita de la Virgen de la Paz en el Soto de la Moraleja (Alcobendas) rodeados de familiares y amigos. Posteriormente se celebró una divertida fiesta en la finca Casa Mónico en Alcalá de Henares (Madrid) con sabores y ritmos africanos en la que actuaron los grupos Club del

LA PAREJA
COMENZÓ A
SALIR CUANDO
AMBOS TENÍAN
18 AÑOS

Río o Marlon. Precisamente África ha sido el lugar escogido por los novios para disfrutar de su esperada luna de miel.

A la boda asistieron numerosos rostros conocidos



Los novios a la salida de la ermita

de las redes sociales como María Pombo, Marta Lozano, Dulceida, Teresa Andrés González o Victoria Federica de Marichalar. Entre los invitados se encontraba también Mamen Crespo, redactora jefe de GENTE.

Elegancia y tradición

Para tan importante día, en el que amenazaba lluvia si bien finalmente el tiempo respetó los festejos, la novia escogió un elegante y atemporal vestido con hombreras diseñado por la firma Flor Fuertes y rematado por unos bordados realizados por Luneville. Para completar su estilismo usó tan solo unos pendientes de su suegra, Eva Rivas, y el anillo de pedida. Los zapatos fueron unas bonitas sandalias de la firma Figara. Por su parte, Tomás lució un traje a medida de la marca Scalpers mientras que su hijo, Tomy, lució un interesante conjunto realizado por en tonos azules de Marta Ussía.

Historia de amor

María y Tomás comenzaron a salir cuando tenían apenas 16 años. Su vida dio un giro radical cuando, mientras estudiaban en la universidad, tuvieron a su hijo Tomy.

Su éxito en redes sociales comenzó a crecer en el verano de 2017. En la actualidad, entre ambos, superan los 384.000 seguidores.

CASA REAL

Iñaqui Urdangarín saldrá de la cárcel dos veces a la semana

El Juzgado de Vigilancia Penitenciaria 1 de Castilla y León ha aceptado el recurso presentado por el preso ● Llevará a cabo labores de voluntariado

GENTE

El Juzgado de Vigilancia Penitenciaria número 1 de Castilla y León estimó el pasado 17 de septiembre el recurso que formuló el yerno de los Reyes Eméritos, Iñaqui Urdangarín, en relación a la posibilidad de realizar salidas al exterior con el fin de llevar a cabo un programa de atención especializada, fuera del centro penitenciario de Brieva (Ávila).

Así, según informó el Tribunal Superior de Justicia de Castilla y León, las salidas que se le han otorgado consistirán en acudir dos días a la semana, durante ocho horas, a una institución para llevar a cabo una labor de voluntariado y de este modo evitar “la



Iñaqui Urdangarín

desocialización y la deshumanización” del deportista que “conecta con algo esencial en cualquier programa, fomentar la autoestima”.

POLÍTICA

El enlace de tres días de Manuel Valls y Susana Gallardo

El concejal en el Ayuntamiento de Barcelona y ex primer ministro de Francia, Manuel Valls, contrajo matrimonio el pasado 14 de septiembre con la empresaria catalana, Susana Gallardo. Si bien la ceremonia oficial tuvo lugar el sábado, tanto el viernes como el domingo hubo varios eventos.

PERIODISMO

José Ribagorda se casa con Loles Silva tras 20 años juntos

El periodista de Informativos Telecinco, José Ribagorda, se casó el 14 de septiembre con su pareja Loles Silva, con la que lleva veinte años de feliz unión y con la que tiene una hija en común, Alexia, de doce años. La emotiva ceremonia civil, dirigida por Roberto Arce, tuvo lugar a las afueras de Madrid.



Formación
subvencionada
para el sector del Metal

→ Información e inscripción:
aspyprevencion.com/fcm
Tel. 93 229 13 30



Cursos 20h

→ Oferta Cursos:

- Operarios de máquinas de mecanizado
- Taller de reparación de vehículos
- Operarios en almacén y logística
- Conductores de Carretillas Elevadoras
- Mecánica, mantenimiento y reparación de máquinas



→ Localidades:

- Madrid
- Fuenlabrada
- Torrejón de Ardoz
- Móstoles
- Alcobendas

TENDENCIAS | COMPRAS

Cuadros y vestidos de flores para este otoño

Las camisas de seda con mangas abullonadas y las prendas en tonos blanco serán las otras grandes protagonistas • En GENTE hacemos una selección con las propuestas más destacadas para esta estación

POR **SOFÍA CARMONA** (@sophiecarmona)

La llegada del otoño, que comienza oficialmente este lunes 23 de septiembre, nos abre las puertas a un nuevo mundo de prendas y complementos. El print floral, el estampado de cuadro o el estilo 'preppy' son algunas de las tendencias más destacadas para esta temporada. "En mi opinión son difíciles de combinar y aún más difíciles de complementar porque son muy marcadas y por sí solas ya hablan de una época y de un estilo", explica a GENTE la

estilista y asesora de imagen Isabel Aguilera.

En este sentido, el print de cuadros serán uno de los grandes protagonistas de la temporada, especialmente en chaquetas, pantalones y abrigos que permitirán dotar al look de un aire masculino y serio perfecto para ir a la oficina. A fin de modernizar nuestro outfit, Aguilera aconseja optar por "prendas holgadas".

Del mismo modo, y aunque tradicionalmente el color blanco se asocia más a la época estival, este otoño será uno de los tonos imprescindibles en nuestro fondo de armario en trajes de chaqueta con un pantalón ancho.

Cuellos altos

Por otro lado, las camisas de seda con mangas anchas y abullonadas y, rematadas por cuellos altos, aportarán un toque de refinamiento y elegancia en nuestro día a día. La personal shopper Isabel Aguilera recomienda combinarlas con jeans. "Por la mañana con sneakers y por la noche con stiletos o sandalias es una prenda que cubrirá las 24 horas del día", añade. Finalmente, el estampado floral, aunque en tonos oscuros, "pondrá la alegría este invierno", explica la experta. Lo interesante, pues, es combinar vestidos largos con botas moteras. En cambio, las chaquetas de flores son perfectas en un total look negro con zapatillas.

ABRIGOS CON PELO: Esta nueva temporada los abrigos se vuelven más voluminosos, ya que el pelo es mucho más largo y mullido, señala la estilista y asesora de imagen.



MANGO

TENDENCIA 'PREPPY' O ESTILO 'COLLEGE':

Los jerséis con grandes iniciales y escudos inspirados en los de los uniformes de los colegios se harán un hueco esta temporada "para llevarlos con tus mejores looks", indica Aguilera.



SOMMES DÉMODÉ



VENCA

HANNY DEEP

SOMMES DÉMODÉ

VUELVEN LOS LAZOS:

Los lazos, que hasta ahora solo estaban presentes en vestidos de fiesta, regresan de nuevo a las calles. A fin de seguir esta tendencia recupera pañuelos de otras temporadas y haz con ellos grandes lazos.

ZAPATILLAS VICTORIA



¿Humedades en su vivienda?

¡En ACUASEC Tenemos la Solución!

1

PIDA SU DIAGNÓSTICO
GRATUITO Y SIN COMPROMISO

2

GARANTÍA POR ESCRITO
EN TODOS NUESTROS
TRATAMIENTOS



Premio Estrella de Oro a la
labor profesional y compromiso
con la excelencia



Premio
A Tu Salud
2015



Premio Innovación y Tecnología
En el Tratamiento de Humedades



Tratamientos DEFINITIVOS contra la humedad

900 535 625

www.acuasec.com



Vista desde el paseo del Monumento Natural de Dexo (izquierda) y vista de La Coruña desde Santa Cruz (Oleiros) GENTE



GALICIA | OLEIROS, LORBÉ Y BETANZOS

Más allá de Coruña capital

Esta provincia cuenta con un paisaje donde tierra, mar y aire se dan la mano, que es de visita obligada ● Recorremos el Monumento Natural Costa de Dexo, perteneciente al concello de Oleiros, y llegamos hasta el puerto de Lorbé y a Betanzos para degustar sus mejillones y su típica tortilla

POR MAMEN CRESPO COLLADA (@mamencrespo)

Que La Coruña es una ciudad preciosa es algo sabido por todos. Lo que quizá no es tan conocido es que a tan solo unos minutos, enfrente de esta capital de provincia, se esconde un paraíso que comienza en el concello de Oleiros y, en concreto, en Santa Cruz, donde cuentan con unas vistas espectaculares de la ciudad y con un castillo levantado en una isla, a la que se accede a través de un puente. El Castillo en la actualidad es sede del CEIDA y un punto de información turística. Además, se celebran exposiciones, cursos y eventos varios.

Parada obligatoria tras visitar la fortaleza es el Monumento Natural de Dexo, un paseo a través de senderos, que comienza en el Faro de Mera, para pasar por la cala de Canabal, y por las vistas increíbles a las rías de La Coruña y Betanzos y a la boca de la ría de Ferrol.

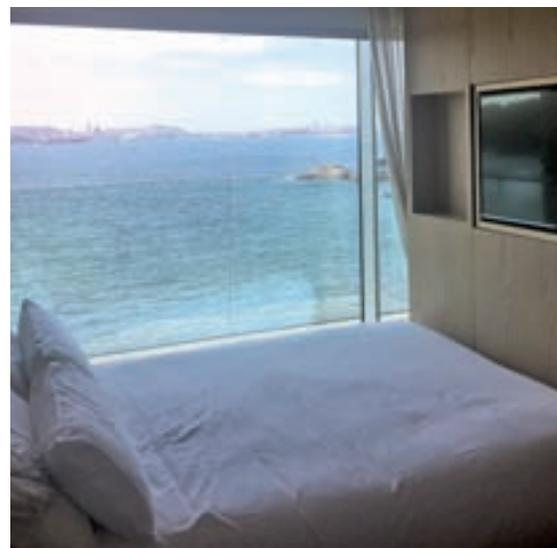
Bateas

Continúa por el puerto pesquero de Lorbé, donde se cultivaba tradicionalmente el mejillón. De hecho, se pueden observar las bateas donde

crece este molusco, que se tiene que degustar en los restaurantes de la zona.

El paseo se puede extender más de 3 horas, pero os recomendamos que lo ampliéis visitando también Betanzos para conocer este singular pueblo y degustar su reconocida tortilla de patata.

DÓNDE ALOJARSE



NOA BOUTIQUE HOTEL: Descanso, gastronomía y salud se combinan en este espacio situado frente a La Coruña. Varias playas a pocos minutos y una piscina 'infinity' en la azotea han hecho que sea un lugar único

>> Rúa Concepción Arenal, 51, Santa Cruz | www.noaboutiquehotel.com

QUÉ COMER



TORTILLA DE PATATA: En Betanzos es obligatorio probar este manjar. Nos quedamos con la del restaurante A Raxería do Pote, en pleno centro de la ciudad.



MEJILLONES: No pueden estar más ricos y no se puede visitar la zona sin probarlos. El restaurante Puerto de Lorbé está entre los mejores. ¡Y qué vistas!

QUÉ VER



CASTILLO DE SANTA CRUZ: Ubicado sobre una isla, se puede visitar y cuenta con un paseo a su alrededor, desde el que podremos disfrutar de una buena vista de La Coruña

>> Isla de Santa Cruz, s/n | Teléfono: 981 63 06 18 www.ceida.org



PUERTO DE LORBÉ: Tiene una gran actividad económica por su tradición de cultivar el mejillón en las bateas allí instaladas. Uno de los mejores lugares para hacer fotos especiales

>> Carretera Puerto de Lorbé, s/n

VISTAS
INCREÍBLES DE
LAS RÍAS DE
LA CORUÑA Y
BETANZOS



ROCACHO | ARROCES Y CARNES A LA BRASA

Un punto más en lo tradicional

La parrilla de carbón a la encina es la protagonista ● Nos quedamos con los rocachos de bacalao

MAMEN CRESPO
@mamenrespo

Nada más entrar ya sabes que has acertado. Y es que el ambiente, la dimensión del espacio y la maravillosa decoración son tres grandes puntos a favor. Una vez que te sientas, comienza un derroche de producto, sabores y originalidad que hacen de este restaurante, nacido con ganas

Destacado:
Su moderno, elegante y acogedor espacio

Precio medio:
60 €.

Dónde:
C/ Padre Damián, 38
91.421.9770
www.rocacho.com

de ser uno de los principales asadores de la capital, uno de los mejores de Madrid.

Steak tartar y paella

Entre sus platos destacan las carnes y los pescados a la brasa, aunque nos enamoró su steak tartar. También son referencia sus arroces, entre los que figura el del señoret, pero su plato estrella son los rocachos de bacalao, que nos encantaron. Su ensaladilla, diferente, pero muy rica.



Rocachos de bacalao



Arroz del señoret



Es una iniciativa de Mercados Municipales de Madrid

PLANES | OCIO

Madrid acoge la Ruta Mercatapas

Tendrá lugar hasta el 22 de septiembre en varios mercados de la capital ● Se enmarca dentro de los actos ideados por la Semana de la Carne

GENTE

La capital alberga, dentro de los eventos organizados con motivo de la Semana de la Carne, la Ruta Mercatapas hasta el próximo 22 de septiembre en cinco mercados madrileños.

Los visitantes podrán disfrutar de una tapa de carne al precio de cuatro euros con copa de vino incluida. Entre los platos que se podrán degustar destacan el taco azul de cárnica de Mexita (Mercado de Chamberí), el bao pork belly de Buns& Bones (Mercado de Antón Martín), la hamburguesa de trufa y que-

so de Eduardo Wadi Tarbay Morales (Mercado de Las Ventas), tostón altado de Take Away Quinoa Coffe (Mercado de Prosperidad) o delicia de tierra gallega aderezada con cebolla caramelizada al vino tino de Carnicería Lalo (Mercado de la Paz).

Interesante iniciativa

La Ruta Mercatapas en una iniciativa de Mercados Municipales de Madrid en colaboración con la Dirección General de Comercio y Partenario del Ayuntamiento de Madrid, con Vinos de Madrid.



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



'INVENCIBLE': Obra escrita por el dramaturgo inglés Torben Betts y adaptada a las tablas españolas por Jordi Galcerán. Se trata de una hilarante sátira de la ciudadanía actual y las relaciones entre miembros de diferentes clases sociales en la que participan Maribel Verdú, Jorge Bosch o Pilar Castro, entre otros.

MADRID >> Teatro Cofidis Alcázar | Hasta el 6 de enero de 2020



'EL CURIOSO INCIDENTE DEL PERRO A MEDIANOCHE': ¿Si tú fueras un niño, serías capaz de investigar la muerte de un perro? Christopher, sí. Este chico tiene 15 años, es autista y tiene una inteligencia deslumbrante. Se trata de una historia de superación y amistad que deja ver la visión del mundo de las personas autistas.

MADRID >> Teatro Marquina | Hasta el 30 de noviembre



'INTOCABLE': Adaptación de la famosa película francesa con el mismo nombre. Una historia sobre la amistad inspirada en la experiencia real del conde Philippe Pozzo di Borgo y su asistente Abdel Yasmin Sellou.

MADRID >> Teatro Reina Victoria | Desde el 11 de septiembre



'LA FUNCIÓN QUE SALE MAL': La obra más taquillera del mundo acumula más de ocho millones de espectadores; lleva siete años en el West End de Londres y se va a convertir en serie de la BBC.

MADRID >> Teatro La Latina | Desde el 24 de septiembre



'¿QUIÉN ES EL SEÑOR SCHMITT?': La obra trata en realidad de quiénes somos, pero también de quiénes no, de lo que queremos ser, de lo que nunca llegaremos a ser; de aspiraciones y de la dura realidad.

MADRID >> Teatro Español | Del 16 de octubre al 10 de noviembre

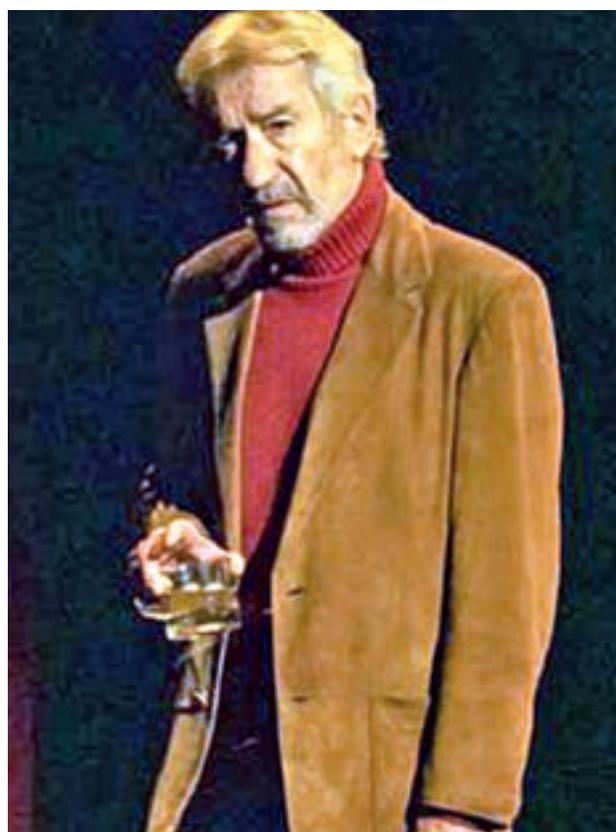
OBRAS | SE ALZA EL TELÓN

Arranca la nueva temporada de la escena madrileña

Vuelta al cole... y al teatro ● Muchas son las novedades que podrán verse en los escenarios de la capital, plagados de estrenos de gran calidad

POR @PURITITOTEATRO

La temporada teatral 2019-2020 viene cargada de numerosos estrenos (y reposiciones) repletos de directores y elencos de gran prestigio que harán las delicias de todo el público para disfrutar de la nueva campaña escénica que acaba de arrancar. Todos los teatros de la capital han presentado sus apuestas (incluso



'SEÑORA DE ROJO SOBRE FONDO GRIS': La obra habla de la felicidad y de su pérdida. Llega a la intimidad de cada ser humano, y a su emoción por el camino recto y simple de la verdad. Adaptación para la escena de la novela del gran Delibes.

MADRID >> Teatro Bellas Artes | Hasta el 17 de noviembre

soplado velas, como las 139 del Teatro Lara).

Madrid sigue siendo el epicentro de las carteleras más completas de toda Europa donde se está dando espacio a más creadores que enriquecen y refrescan la escena madrileña interviniendo por ende, en el aumento de la afluencia turística de la capital.

Según el último informe de la SGAE relativo a las artes escénicas, por tipo de hábitat, el 63,5% de todas las representaciones tuvo lugar en las zonas metropolitanas. Este dato posiciona a Madrid, en primer lugar, como la zona con mayor oferta y concentración del mayor número de espectadores. Parece que el teatro está gozando de una buena salud y, por tanto, que está viviendo una época de bonanza cautivando y atrayendo a miles de espectadores cada año. Tomad buena nota de todas las obras que os recomendamos donde la variedad, será un año más, la nota común para convertirse en gran éxito durante el próximo otoño.

OPINIÓN

¿Qué es la normalidad?

@PURITITOTEATRO
CRÍTICO TEATRAL

¿E

xiste la normalidad?, ¿Qué significa ser normal?, ¿Estamos

preparados para la diferencia?. Estas tres preguntas sobrevuelan el patio de butacas del Teatro Amaya de Madrid, durante los 90 minutos que dura 'Juntos' -Premio Molière 2017- de Fabio Marray dirigida por Juan Carlos Rubio. Se trata de una obra profunda e inteligente que engancha desde el minuto uno al contemplar una escenografía auténticamente diseñada recordando a esas cocinas añosas de la década de los 60. Está llena de interpretaciones rebosantes de verdad, hechas con amor y con un profundo respeto a lo que representan: Isabel, Kiti-Mánver, impecable; la vemos en todo su esplendor. Madre sufridora, que soporta lo que le echen, que nunca muestra cansancio y se desvive por su hijo discapacitado a como lo ven los demás, dotándole de una sensibilidad extrema y desquiciante, a la vez. María Castro, Sandra, ejecutiva de éxito con su amor de hija lastimado y, la simpática Claudia, Inés Sánchez. Todos ellos "juntos", cautivan, conmueven y son tan cercanos, que todo el mundo al salir, lo hace debatiendo sobre su familia. No os la perdáis.

SUDOKUS

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

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

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

SOLUCIÓN IZQ.:

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

SOLUCIÓN DCHA.:

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

HORÓSCOPO | LA PREDICCIÓN DE LA SEMANA

 <p>ARIES 21 MARZO — 20 ABRIL</p> <p>ACCIÓN: En tus corazonadas y percepciones. SENTIMIENTOS: Tendrás unos días de flechazos y amores románticos. SUERTE: Con la pareja. SALUD: La generosidad hace milagros con tu estado emocional.</p>	 <p>LIBRA 23 SEPTIEMBRE — 22 OCTUBRE</p> <p>ACCIÓN: En tus momentos de generosidad. SENTIMIENTOS: La actividad ayuda a fortalecer lazos. SUERTE: En tu forma de actuar y con tu personalidad. SALUD: Te sentirás estupendamente.</p>
 <p>TAURO 21 ABRIL — 21 MAYO</p> <p>ACCIÓN: En tus nuevos proyectos y metas planeadas. SENTIMIENTOS: La empatía y la generosidad cambian las energías ambientales. SUERTE: Si actúas con simpatía y encanto. SALUD: Te sentirás con fortaleza.</p>	 <p>ESCORPIO 23 OCTUBRE — 22 NOVIEMBRE</p> <p>ACCIÓN: En tus ratos de ocio y de entretenimiento con los demás. SENTIMIENTOS: Todo será beneficioso y agradable. SUERTE: Siempre que sigas tu intuición. SALUD: Necesitas acción y deporte.</p>
 <p>GÉMINIS 22 MAYO — 21 JUNIO</p> <p>ACCIÓN: En tu vida social y nuevas amistades. SENTIMIENTOS: Es un momento para disfrutar de un día maravilloso. SUERTE: En tu vida romántica. SALUD: Todo será agradable y fructífero.</p>	 <p>SAGITARIO 23 NOVIEMBRE — 21 DICIEMBRE</p> <p>ACCIÓN: En arreglos caseros y de tu entorno. SENTIMIENTOS: Disfruta de un día en la naturaleza. SUERTE: En tus viajes programados. SALUD: Tienes que aprender a liberar las emociones.</p>
 <p>CÁNCER 22 JUNIO — 22 JULIO</p> <p>ACCIÓN: Con tu experiencia de la vida. SENTIMIENTOS: Importancia de aclarar asuntos en familia. SUERTE: Con familiares y seres queridos. SALUD: Primero un poco de ejercicio y después relax.</p>	 <p>CAPRICORNIO 22 DICIEMBRE — 20 ENERO</p> <p>ACCIÓN: En tus reuniones con amistades. SENTIMIENTOS: Necesitas aclarar las situaciones confusas. SUERTE: En tus viajes internos y externos. SALUD: Es importante soltar toda esa energía que te sobra.</p>
 <p>LEO 23 JULIO — 22 AGOSTO</p> <p>ACCIÓN: En tu propia valoración. SENTIMIENTOS: Podrías organizar una excursión divertida. SUERTE: En excursiones y encuentros con amistades. SALUD: Tendrás ganas de actividades arriesgadas.</p>	 <p>AGUARIO 21 ENERO — 19 FEBRERO</p> <p>ACCIÓN: En tu trabajo y ganancias. SENTIMIENTOS: Día plácido para disfrutar de una buena compañía. SUERTE: En todo lo que rodea a tu profesión. SALUD: Te sentirás mejor que nunca. Disfruta.</p>
 <p>VIRGO 23 AGOSTO — 22 SEPTIEMBRE</p> <p>ACCIÓN: Con temas de asociados y contratos. SENTIMIENTOS: Disfruta de hobbies comunes. SUERTE: En la forma de organizar tu economía y ahorros. SALUD: Una buena caminata o mejor quizás correr.</p>	 <p>PISCIS 20 FEBRERO — 20 MARZO</p> <p>ACCIÓN: En tus iniciativas. SENTIMIENTOS: Tendrás momentos especiales de felicidad. SUERTE: En tu experiencia de vida. SALUD: Todo lo que te rodea lo tienes a tu favor. Sé feliz.</p>



Saca tu URBAN a pasear

MÁS DE 1.125.000 TALONARIOS DISTRIBUIDOS EN MADRID

Disfruta en este talonario de las mejores ofertas de estas marcas



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

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

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



ESPACIO PATROCINADO POR:

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

www.astral.com.es





A ti te abrimos
las puertas.
A ellos,
el corazón.

Jornada de Puertas Abiertas

21 de septiembre

Las residencias de mayores ORPEA de toda España abren sus puertas de par en par en una jornada muy especial. Queremos que conozcas a nuestro equipo y que sientas cómo hacemos las cosas en ORPEA: con cariño y dando lo mejor de nosotros mismos.

Ven a conocernos y verás con tus propios ojos por qué somos líderes en atención sociosanitaria. Te invitamos a disfrutar de divertidas actividades y de la mejor variedad gastronómica de nuestros cocineros.

¡Te esperamos con las puertas abiertas!

ORPEA
RESIDENCIAS

ORPEA PINTO 1

C/ San Martín 20
28320 Pinto (Madrid)
916 928 630

ORPEA PINTO 2

Camino San Martín de la Vega 5
28320 Pinto (Madrid)
916 926 960

Puedes consultar nuestros
programas de actividades
en www.orpea.es

