

Gente

CATALUNYA

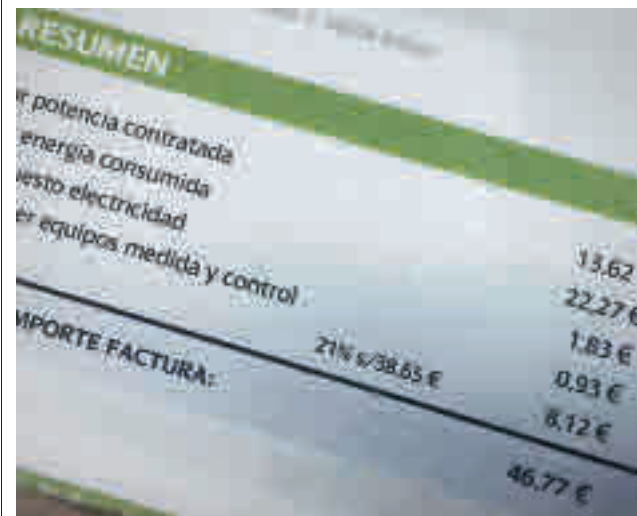
NÚMERO 552 · AÑO 13 · DEL 4 AL 10 DE JUNIO



MUYFAN | ENTREVISTA | PÁG. 14

“La salud mental es importantísima”

La presentadora **Ares Teixidó** nos habla de su proyecto 'Sweet warrior', que ahora se amplía con un podcast.



La nueva factura de la luz ha sido el tema de la semana

ACTUALIDAD | PÁG. 10

La nueva factura de la luz incita a un consumo en base a tramos

La energía costará más o menos en función de las horas en las que se consume, lo que puede provocar un cambio de hábitos • La medida ha generado críticas de diversos sectores, como el de las familias numerosas

MUYFAN | PÁG. 12

Ellos sentimientos de l'últim any a través del ball flamenc

Sara Baras inaugura un Festival Jardins Pedralbes més a prop de la normalitat



ACN

SALUT | PÁG. 4

Puntos per impulsar la vacunació

Barcelona habilita 25 punts per ajudar a agafar cita per vacunar-se en els barris on el procés va més lent • Els ciutadans d'entre 45 i 49 anys ja poden demanar cita per perposar-se la vacuna • El 44% dels ciutadans de Barcelona de més de 15 anys ja tenen una dosi



DEPORTES | PÁG. 12

La competición sigue en medio del luto

El Mundial de motociclismo aterriza este fin de semana en Montmeló pocos días después del accidente mortal que sufrió Jason Dupasquier • La seguridad vuelve a estar bajo el foco



LA FRASE

"No me tiro del barco y no estoy cansado de entrenar"

Zinedine Zidane

El exentrenador del Real Madrid ha explicado su salida del club en una carta en el diario As.

LA CIFRA

-3%

Mayo, un mes bien empleado

El número de parados registrados en las oficinas de los servicios públicos de empleo bajó en mayo (-3,3%), su mayor retroceso mensual de toda la serie histórica.

EL PERSONAJE



Calvario sin premio

España pierde a una de sus bazas más fiables para obtener medalla en los JJOO de Tokio, tras confirmarse otra grave lesión de Carolina Marín.

EDITOR:
FERNANDO IBÁÑEZ

REDACCIÓN:
FRANCISCO QUIRÓS
JAIME DOMÍNGUEZ

JEFE DE FOTOGRAFÍA:
CHEMA MARTÍNEZ

JEFE DE MAQUETACIÓN:
CARLOS ZUGASTI

MAQUETACIÓN:
ENRIQUE ALONSO

SECRETARIA DE REDACCIÓN:
ELENA HORTA

JEFE DE MARKETING:
RAFAEL VARA

COORDINADORA DE PUBLICIDAD:
ANA SÁNCHEZ

DISEÑO GRÁFICO:
PATRICIA MARTÍNEZ

TELÉFONO PUBLICIDAD:
689 241 062

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



Una terraza aquest diumenge passat. ACN

LES NOVES MESURES

Horaris més llargs i nous aforaments

Les noves mesures que comencen avui aporten per fi una mica d'aire al sector de la restauració i l'oci, encara que en alguns casos estem parlant d'una diferència de 60 minuts en relació a les antigues mesures. El Procicat ha aprovat aquest dimecres allargar fins a la 1 de la matinada l'horari de la restauració, la cultura i les botigues de conveniència a partir d'aquest divendres.

Fins ara podien obrir fins a la mitjanit. A més, també s'ampliarà del 50 al 70% l'aforament al comerç i als gimnasos, i es permetrà un 20% d'ocupació en activitats culturals i esportives a l'aire lliure que se celebren en recintes amb capacitat per a més de 15.000 persones. Fins ara hi havia un màxim de 3.000 persones a l'aire lliure, que seguirà així per als locals més petits. A més, podrà obrir la restauració a dintre d'equipaments esportius i culturals, com sales de concert, teatres o cinemes. També s'incrementa del 30 al 50% l'aforament a parcs i fires d'atraccions.

D'altra banda, es permet el consum d'aliments i begudes en reunions en espais públics habilitats, com àrees de lleure o de pícnic, sempre que siguin de màxim deu persones. Aquest consum fins ara estava limitat i només es permetia si els àpats tenien relació amb sortides escolars o educatives..

LA FOTO DE LA SEMANA



Distintos protagonistas, mismo objetivo

Como ya sucediera en febrero de 2019, PP, Ciudadanos y Vox irán de la mano en una manifestación en la madrileña plaza de Colón. El propósito es mostrar el descontento respecto a las decisiones tomadas por el Gobierno de Pedro Sánchez respecto a los indultos de los presos del proceso.

EL SEMÁFORO



La inmigración, un asunto que hace aguas

La llegada de migrantes a España por vía irregular este año ya supera los 10.000 sin incluir los 8.000 llegados a Ceuta en el marco de la crisis vivida con Marruecos semanas atrás.



La operación Kitchen se cocina a fuego lento

El juez imputa a María Dolores de Cospedal y su marido por el espionaje a Bárcenas. En este avance ha sido clave el hallazgo de nuevas notas del excomisario Villarejo.



El mejor gol para continuar creciendo

El presidente del Consejo Superior de Deportes, José Manuel Franco, ha anunciado que el próximo 15 de junio se declarará profesional a la Liga femenina de fútbol.



@gentedigital

A L'ESCOLA, TENS AMICS INSUBSTITUÏBLES



Programa de consum de llet a les escoles de la Unió Europea



Catalunya
2030



Generalitat
de Catalunya

Obren 25 nous punts de suport per accelerar la vacunació a Barcelona

Ajudaran a agafar cita per vacunar-se en els barris on el procés va més lent • Els ciutadans d'entre 45 i 49 anys ja poden demanar cita per vacunar-se contra la covid

SALUT

NÀDIA BLANCH

redaccion@genteenbarcelona.com

Barcelona posat en marxa 25 punts de suport per facilitar la vacunació contra la covid-19 en aquells barris on s'ha detectat que va més lenta. Les xifres posen de manifest diferències en la cobertura vacunal entre zones de nivell socioeconòmic baix de Ciutat Vella, Sants-Montjuïc, Horta-Guinardó, Nou Barris, Sant Andreu i Sant Martí.

En aquestes zones s'han registrat diferències de fins a 30 punts entre Àrees Bàsiques de Salut (ABS), especialment en les franges de fins a 69 anys. En concret, en els grups de 60 a 65 i de 65 a 69, el percentatge de vacunats en alguns barris d'aquests districtes està força per sota de la mitjana de la ciutat.

Els responsables han destacat l'existència de barreres digitals com la manca d'habilitats digitals, d'internet, de mòbil o no saber com es demana cita en línia (20%), barreres culturals i lingüístiques (15,9%), la por als efectes secundaris (15,5%), les reticèn-

RITME DE VACUNACIÓ

Gairebé el 50% ja porta una primera dosi

Actualment, el 44,6% dels ciutadans de Barcelona de més de 15 anys tenen una dosi de la vacuna contra la covid-19. Per edats, tenen ja una punxada el 92,4% dels majors de 80 i el 90,5% dels de 70 a 79 anys. En aquests grups el contacte es fa directament des dels Equips d'Atenció Primària, mentre que en els grups de fins a 69 anys la crida ha estat a través d'un missatge al mòbil.

cies pel tipus de vacuna (15%) i les dificultats de contacte (9%), entre altres. Actualment s'estan analitzant també les dades segons altres eixos de desigualtat com poden ser el sexe, l'edat o el país d'origen..

Nova franja d'edat

Els ciutadans d'entre 45 i 49 anys ja poden demanar cita per vacunar-se contra la covid-19 a través de la web de vacunació. gradualment, en les properes setmanes també rebran un missatge SMS que les redirigirà a l'aplicació web per escollir hora, dia i lloc de vacunació. La franja d'edat convocada és la que comprèn els nascuts entre el 1972 i el 1976.

La immunització d'aquesta franja d'edat, de fet, estava previst que comencés en dues setmanes si el ritme d'arribada de vacunes segueix com ara, segons van confirmar dimarts fonts del departament. Ara bé, algunes persones estan trobant cites per vacunar-se ja en els propers dies.

La Comissió de Salut Pública va avalar també que aquest grup pogués rebre la vacuna de Janssen, que se suma a la de Pfizer i Moderna. A més, alguns col·lectius essencials que no van poder



Els nascuts a partir de 1976 ja poden vacunar-se. ACN

LA FRANJA D'EDAT CONVOCADA ÉS LA DELS ELS NASCUTS ENTRE EL 1972 I EL 1976.

rebre la primera dosi d'AstraZeneca perquè es va aturar la vacunació ara ja estan rebent cita per rebre la primera punxada. Salut assenyalava però, que continua priorititzant la franja de les persones d'entre 50 i 59.

El nou curs serà del 13 de setembre al 22 de juny

EDUCACIÓ

GENTE

El curs 2021-2022 començarà el 13 de setembre per a infantil, primària, ESO, batxillerat i cicles formatius de grau mitjà i grau superior. Així ho estableix el calendari escolar que avui publica el Diari Oficial de la Generalitat de Catalunya. L'últim dia de classes serà el 22 de juny, a excepció dels ensenyaments de règim especial. El calendari fixa també que les vacances de Nadal seran entre el 23 de desembre i el 7 de gener i les de Setmana Santa entre l'11 i el 18 d'abril. Els centres disposaran també de tres dies festius de lliure disposició que es podran fer repartits en els diferents trimestres i que no podran coincidir amb els d'inici i final de classes.

L'horari no canviarà

El calendari fixa també que les avaluacions extraordinàries de l'educació secundària obligatòria seran entre el 17 i el 22 de juny. A més, les activitats d'avaluació dels alumnes de segon de batxillerat i del darrer curs dels cicles formatius de grau superior s'hauran de programar a cada centre segons les necessitats d'inscripció a l'accés dels estudis universitaris.

Pel que fa a l'horari, es manté a infantil, primària, secundària i batxillerat i es proposa el pla pilot de la jornada continuada a primària a 25 escoles.

Les platges estaran obertes per Sant Joan

Tal i com passava abans de la pandèmia, el Grup de Platges s'activa amb 90 agents i una atenció especial als vehicles de mobilitat personal

REVELLA

ACN

El tinent d'alcalde de seguretat de l'Ajuntament de Barcelona, Albert Batlle, ha avançat que el consistori treballa amb la intenció de mantenir obertes les platges la nit

de Sant Joan permetent "una revetlla semblant" a les d'abans de la pandèmia.

Es permetrà la "megaconcentració" d'altres anys perquè es tracta d'una nit "molt especial" que no té "res a veure" amb la resta de nits i perquè les dades indiquen que l'obertura "no produeix cap

increment de les dades de la pandèmia". Batlle ho ha explicat durant la roda de premsa per informar de l'activació des del dilluns 24 de maig del Grup de Platges amb 90 agents i 32 vehicles que enguany prestaran una atenció especial als vehicles de mobilitat personal.

L'Àrea d'ecologia urbana de l'Ajuntament de Barcelona està treballant en coordinació amb la resta de municipis metropolitanos amb platja per

concretar els "detalls del dispositiu" per la revetlla de Sant Joan. Batlle ha explicat que és un dispositiu "molt rodat" perquè es duu a terme "des de fa molts anys" i l'objectiu és permetre "que la gent pugui gaudir de la Revetlla".

Com es feia abans de la pandèmia els agents de la Guàrdia Urbana, els Mossos i la Policia Portuària treballaran amb altres dispositius municipals per buidar les platges a les sis del matí.



Agents del Grup de Platges. ACN



HECHOS DE LO QUE SOMOS

CorreosMarket.es

El mercado online de los productos locales.





El ocio nocturno es uno de los grandes implicados en la nueva normativa

Sanidad y las comunidades pactan la 'nueva normalidad'

El ocio nocturno podrá abrir hasta las 3 de la madrugada en las regiones que tengan una incidencia acumulada menor de 50 ● Las que estén por debajo de 25 estarán autorizadas a poner sus terrazas al 100% y a retomar las barras

JAIME DOMÍNGUEZ
@JaimDominguez

El Ministerio de Sanidad y las comunidades autónomas han aprobado este miércoles, en el seno del Consejo Interterritorial del Sistema Nacional de Salud, el documento de obligado cumplimiento para la 'nueva normalidad'. No obstante, seis regiones votaron en contra: Madrid, País Vas-

co, Cataluña, Galicia, Andalucía y Murcia. Estas son algunas de las claves.

Ocio nocturno:

Las comunidades que tengan una incidencia superior a los 150 casos por cada 100.000 habitantes (Andalucía, Aragón, Madrid, Melilla, País Vasco y La Rioja) no podrán abrirlo. Las que estén entre 50

EL TABACO Y LAS
MASCARILLAS
SE QUEDARON
FUERA DEL
DEBATE

y 150 (Asturias, Canarias, Cantabria, Castilla-La Mancha, Castilla y León, Cataluña, Extremadura, Galicia, Murcia y Navarra) lo podrán hacer "con restricciones" y las que estén por debajo de 50 (Baleares, Ceuta y la Comunidad Valenciana al cierre de estas líneas) lo autorizarán hasta las 3 de la madrugada. El consumo se hará en mesas de seis personas en el interior y diez en el exterior. El aforo en el in-

CRÍTICAS

Madrid se niega a acatar la imposición

A pesar de que se trata de un mandato obligatorio, la Comunidad de Madrid aseguró que no acatará la votación del Consejo Interterritorial de Salud. Tanto la presidenta regional, Isabel Díaz Ayuso, como su consejero de Sanidad, Enrique Ruíz Escudero, señalaron que no están de acuerdo con los criterios establecidos por el Gobierno central y que seguirán aplicando sus propias normas en los próximos meses. No es la primera vez que Madrid se desmarca.

terior será del 50% y no se menciona a las pistas de baile, por lo que no se sabe si se podrán utilizar.

Hostelería:

El horario de cierre será a la 1 de la madrugada. Las regiones que estén por debajo de los 25 puntos de incidencia (ahora mismo ninguna), podrán ocupar el 100% de las terrazas y permitir el consumo en barra. En el resto, habrá que mantener restricciones, tanto en los aforos como en el número de personas que se sientan en las mesas.

Tabaco:

En contra de lo que se había anunciado, no se ha tomado ninguna decisión al respecto. La única referencia llega en la prohibición de fumar en los eventos multitudinarios en los que haya que llevar mascarilla, como conciertos o competiciones deportivas.

Mascarillas:

El Gobierno central y las comunidades tampoco trataron otro de los temas de los que más se ha hablado en esta semana: la fecha en la que el uso de las mascarillas dejará de ser obligatorio en el exterior. Fernando Simón apuntó este lunes que podría ser "a finales de junio o principios de julio", una fecha con la que también coinciden otros consejeros regionales.

No obstante, todos señalan que habrá que esperar unas semanas más. En cuanto a los interiores, tendremos que llevar las mascarillas al menos durante unos meses.

SANIDAD | ESTRATEGIA DE VACUNACIÓN

Vacunas de Janssen para personas de 40 a 49 años

Hasta ahora se destinaba únicamente a los mayores de 50 años ● Es monodosis y ha provocado trombos en Estados Unidos

La Comisión de Salud Pública, en la que están representadas el Ministerio de Sanidad y todas las comunidades y ciudades autónomas, ha acordado que una vez se haya completado la vacunación contra la Covid-19 de los mayores de 50 años, se

continúe vacunando al grupo de 40 a 49 años con las vacunas de ARNm (Pfizer y Moderna) y Janssen.

Esta última es la gran novedad, ya que hasta esta semana solo se contemplaba su uso en los mayores de 50 años. El



Vacunación con Janssen

suero de Janssen causó trombos en ocho casos de los más de seis millones de personas en Estados Unidos que la recibieron, lo que provocó que muchos países europeos hayan puesto límites a su administración. Se trata de una vacuna de una sola dosis, por lo que aceleraría la campaña de manera considerable.

Retrasos

La generación de trombos (aunque de momento en un número mucho menor), no es la única característica que com-

parte Janssen con AstraZeneca. Más allá de basarse en una tecnología de adenovirus muy similar, ambas compañías están teniendo problemas con su distribución en la Unión Europea.

Cuando llegó en abril a nuestro país, la ministra de Sanidad, Carolina Darias, apuntó que a finales de junio España habría recibido 5,5 millones de dosis de este suero. A menos de un mes de que se cumpla ese plazo han llegado menos de un millón, por lo que parece difícil que se cumpla.



La EBAU busca adaptarse, con nota, a las limitaciones de la pandemia

La prueba se realizará de forma presencial con las medidas sanitarias

- Murcia, la más madrugadora y Andalucía, Ceuta y Melilla las últimas

ARTURO GARCÍA
@gentedigital

Murcia se convirtió en la primera comunidad autónoma en realizar la Evaluación del Bachillerato para el Acceso a la Universidad (EBAU) durante este 2021. De esta manera encabeza una lista a la que irán sumándose, hasta el día 18 de junio, el resto.

Pese a la complejidad reinante en el actual contexto, esta trascendental prueba para aquellos que se enfrentan a ella tendrá lugar de manera presencial. Eso implica, como no puede ser de otra forma, el uso obligatorio de mascarillas por parte de los alumnos y la necesidad de guardar distancia de seguridad con respecto a la persona más cercana, así como limitaciones de aforo.

Una situación atípica que, a pesar de todo, debe darse por buena teniendo en cuenta que los exámenes podrán

llevarse a cabo, aunque sea de manera ligeramente diferente en cada zona de España, debido a los protocolos específicos que se instauran.

Esta vez tras Murcia las más madrugadoras fueron Navarra y La Rioja, quienes decidieron arrancar el día 2 de junio.

En Castilla-La Mancha, Cantabria y Madrid la fecha de partida será el 7 de junio; en la Comunidad Valenciana, Aragón, Extremadura, Galicia, Asturias, País Vasco, Baleares y Cataluña el día 8; en Castilla y León y Canarias el 9 y en Andalucía, Ceuta y Melilla el día 15.

Otros detalles

En lo que respecta a la convocatoria extraordinaria, queda abierta la puerta a que esta pueda realizarse en junio, julio o en septiembre. Así las cosas, Navarra, Castilla-La Mancha y Murcia serán las que más prisa se den, mientras que Cataluña se queda



Estudiantes realizan la EBAU

LAS SEGUNDAS CONVOCATORIAS TENDRÁN LUGAR ENTRE JUNIO Y SEPTIEMBRE

como la última, tras elegir al mes de septiembre.

Por otro lado, y ya centrándose en el desarrollo de las pruebas, sólo habrá "una única propuesta de examen con varias preguntas", pero los alumnos podrán elegir, dentro de un número determinado previamente por el órgano competente, qué preguntas contestar.

Estas serán "preguntas abiertas y semiabiertas que requerirán del alumnado capacidad de pensamiento crítico, reflexión y madurez". Junto con ello, se podrán utilizar preguntas tipo test, "siempre que en cada una de las pruebas la puntuación asignada al total de preguntas abiertas y semiabiertas alcance como mínimo el 50%".

NOTAS DE CORTE

Medicina en la UAM, la carrera que pide más nota de todas

Aquellos que quieran realizar Medicina en la Universidad Autónoma de Madrid (UAM) tendrán que hincar bien los codos, ya que esta alternativa tuvo el año pasado una nota de acceso de 13,426 sobre 14 puntos máximos que se pueden obtener en la prueba de acceso a la universidad (EBAU).

Eso la convirtió en la más alta por delante del mismo Grado en la Universidad Complutense de Madrid (13,408) y en la Universitat de València (13,35). Acto seguido aparecen en el escalafón el Grado en Biomedicina Básica y Experimental en la Universidad de Sevilla (US), con un 13,336, y el Grado en Biotecnología en la Universidad Politécnica de Madrid (UPM), cuya nota de acceso se quedó en 13,295.

Dobles grados

En cuanto a los dobles grados, el de Matemáticas y Física en la Universidad Complutense de Madrid (UCM), fue el más exigente con una nota de corte fue 13,875. Justo detrás de él aparece su homónima en la Universidad de Granada (13,814). Cerrando el podio, Estudios Internacionales y Derecho en la Universidad Carlos III de Madrid (13,684).

Se avecina un verano "bastante más cálido y seco" de lo habitual

La tendencia habla de periodos estivales con temperaturas más altas y duraderas

ARTURO GARCÍA

Un verano más cálido y seco prolongado en el tiempo es el vaticinio que hacen algunos expertos sobre las caracterís-

ticas de la temporada estival que se avecina.

Así lo cree José Antonio Maldonado, director de meteorología de Meteored, quien además recuerda que en el verano de 2020 se duplicaron el número de olas de calor respecto a las décadas anteriores y que fue el sexto verano consecutivo con tem-

peraturas más altas de lo normal.

Los expertos opinan

Por su parte el meteorólogo José Miguel Viñas destaca que existen "cada vez más días de finales de septiembre y de octubre con caracteres típicamente estivales" mientras que su compañero de profesión Francisco Martín opina que la sensación térmica "se agudizará en zonas costeras del Mediterráneo" y que las condiciones más secas "vienen a ser una señal directa de sequía en España".



Una mujer se protege del sol

Provida acusan al PSOE de querer "criminalizarlos"

Estas asociaciones defienden su labor "altruista" ante las clínicas abortistas

ARTURO GARCÍA

La proposición de ley presentada por el PSOE para que se dicten penas de cárcel, de entre 3 meses y un año, para aquellas personas que acosen a las mujeres que acu-

den a realizarse una Interrupción Voluntaria del Embarazo (IVE) ha provocado la indignación de las asociaciones provida. Así, la plataforma 'Derecho a vivir' considera que el PSOE busca "criminalizarlas" y asegura que acuden a las clínicas "de manera desinteresada y altruista para ofrecer su ayuda a esas mujeres en situación de gran vulnerabilidad".

La limitación de la velocidad también afectará a los seguros

El buscador Acierto.com ha realizado un estudio sobre el impacto de la nueva normativa ● Se espera que sirva para reducir las primas de las pólizas

GENTE
@gentedigital

La pasada semana entraron en vigor los nuevos límites de velocidad en ciudad, una medida que pretende reducir la siniestralidad y que el comparador de seguros de coche Acierto.com ha querido analizar en profundidad. En concreto, desde el 11 de mayo, la velocidad máxima en vías urbanas es de 50 km/h en vías de dos o más carriles por sentido de circulación, de 30 km/h en vías de un único carril por sentido, y de 20 km/h

en vías que tengan una plataforma única de calzada y acera.

Ventajas

Entre las ventajas de la medida que resalta la DGT, se encuentra la reducción del riesgo de fallecer como consecuencia de un atropello. Sin embargo y como apunta Acierto.com, la gravedad de los accidentes de este tipo no será la única que se reducirá, sino también la del resto de siniestros (las lesiones suelen ser menos graves cuanto menor es la velocidad). Tal es así, que el exceso de velocidad

está presente en el 23% de los accidentes mortales. Por no hablar de que “bajar de revoluciones” atenuará las posibilidades de tener un accidente o un siniestro en términos generales, algo clave en vías interurbanas, las más peligrosas en la actualidad.

“El cambio nos dará más tiempo para reaccionar y acabará evitando muchos accidentes a largo plazo, algo todavía más importante si tenemos en cuenta que las dis-



Los seguros también se verán afectados

LOS ACCIDENTES Y LOS SINIESTROS DEBERÍAN BAJAR CON LA NUEVA LIMITACIÓN

tracciones se encuentran detrás del 30% de los accidentes mortales, y que ir más despacio nos deja más margen de actuación”, indican desde la compañía. Asimismo, la velocidad influye en el vehículo, que debe destinar muchísi-

ma más fuerza a frenar cuanto más rápido se circula, con las consecuencias que esto acarrea.

Reducir la siniestralidad también podría afectar positivamente al seguro del coche. La relación es sencilla: el historial de siniestralidad es uno de los factores principales que tienen en cuenta las aseguradoras a la hora de calcular el precio de la póliza de un vehículo. Si un conductor tiene menos accidentes, tendrá un perfil de conductor menos riesgoso. Algo que podría verse plasmado en una reducción de la prima.

El nuevo reglamento también influirá en estos aspectos, pues la Dirección General de Tráfico estima que gracias a estos límites de velocidad, se reducirá hasta un 80% el riesgo de fallecer como consecuencia de un atropello. Es decir, cuando la velocidad del vehículo que impacta es de 30 km/h, el riesgo es del 10%; mientras que si la velocidad es de 50 km/h, ese riesgo asciende en torno al 90%. Por supuesto, también se reducirá la gravedad del resto de percances y por tanto de los costes.

Donar una nova vida a l'aigua per cuidar el planeta

Barcelona i la seva àrea metropolitana tenen una gran oportunitat d'impulsar la regeneració i reutilització de l'aigua, i contribuir així a mitigar els efectes del canvi climàtic

Fer front al canvi climàtic és el gran repte col·lectiu del nostre temps. Una responsabilitat compartida que requereix actuar de forma immediata. Està en joc la vida tal com la coneixem avui dia. El canvi climàtic amenaça la rica biodiversitat del planeta i planteja un gran desafiament per a les ciutats i indústries, que hauran de ser capaces de superar sequeres i episodis climàtics extrems que posaran a prova la seva resiliència.

El Dia Mundial del Medi Ambient, que se celebra el 5 de juny, fa una crida a l'acció per restaurar els ecosistemes danysats per l'activitat humana. De la salut dels nostres ecosistemes depèn directament la salut del nostre planeta i dels seus habitants. Segons les Nacions Unides, una ecosistema sense ajuda a protegir-nos de les malalties, ja que la diversitat d'espècies la més eficaç i preveguda de patògens.

La ràpida pèrdua de biodiversitat requereix respostes immediates. Per això, la celebració del Dia Mundial del Medi Ambient marca el llançament del Decenni de les Nacions Unides (ONU) per a la Restauració d'Ecosistemes 2021-2030. Es tracta d'un pla d'urgència per protegir i revertir els danys fets a la natura abans del 2030, data límit per evitar els pitjors impactes del canvi climàtic.

L'aigua, clau davant l'emergència climàtica. Aigües de Barcelona compromet amb la preservació de l'entorn i els



Aigües de Barcelona en procés d'adaptació i mitigació del canvi climàtic

Objectius de Desenvolupament Sostenible (ODS) de les Nacions Unides, és pionera en les propostes d'adaptació al canvi climàtic i la mitigació d'aquest. La companyia aposta per una estratègia basada en l'economia circular, que passa per potenciar la regeneració d'aigua per donar una nova vida a l'aigua que se'n després a les seves instal·lacions.

Apostar per la regeneració i reutilització de l'aigua

La reutilització de l'aigua és una opció imprescindible per fer front a l'impacte de les sequeres. Cal tenir en compte que la conca del Mediterrani és una zona de gran tensió hídrica, que s'ha disparat amb el canvi climàtic, i salvaguardar la disponibilitat d'aigua és bàsic per a la producció d'aliments i per mantenir la qualitat de vida en tots els territoris.

Apostar per l'aigua regenerada a l'àrea metropolitana de Barcelona permetria tenir més resiliència davant els impactes del canvi climàtic

Donar una nova vida a l'aigua suposa donar-nos-la també a nosaltres i al planeta. Apostar per l'aigua regenerada a l'àrea metropolitana de Barcelona permetria tenir més resiliència davant els impactes del canvi climàtic sobre els recursos hídrics i resiliència territorial, i evitaria haver de recórrer a l'aigua del Mar Tercer, cosa que afavoriria el bon manteniment del seu cabal ecològic.

Al territori metropolità, es van depurar per Aigües de Barcelona el 2020 un total de 284 hectòmetres cúbics (hm³) d'aigua residual. Però només se'n van reutilitzar 12,4 hm³, és a dir, el 4,3% del total d'aigua depurada. A més, aquest volum d'aigua reutilitzada suposa únicament el 9% de la capacitat total de regeneració instal·lada al territori metropolità. És a dir, hi ha molt marge per al reaprofitament d'un recurs que cal incorporar a la gestió del cicle de l'aigua en els territoris impactats i vulnerables climàticament, com és el cas del Nord català. L'aigua regenerada té múltiples usos i es pot fer servir, per exemple, com a bàrrega contra la intrusió salina procedent del mar, per a la neteja de carrers, el reg agrícola o l'ús industrial, entre altres usos perfectament regulats per la legislació.

Innovació i digitalització

Agenda 2030 d'Aigües de Barcelona és el seu punt de partida per al desenvolupament sostenible, i es basa en tres pilars: les persones, la ciutat i el medi ambient. L'objectiu és impulsar projectes innovadors que permetin, a través de l'aigua i la sostenibilitat, crear valor per a Barcelona i al seu entorn metropolità. La innovació i la digitalització són fonamentals per liderar la transició cap a un model més sostenible i resiliència, per això, Aigües de Barcelona ha arribat a acords de col·laboració amb start-ups com Wellbox, SmartMonkey i Bie, entre d'altres.

Les sinèrgies amb els agents socials i les administracions són també un dels eixos d'identitat de la companyia, que aposta per un gran Pacte Social per generar una recuperació econòmica verda i justa basada en tres eixos: la solidaritat (no deixar ningú enrere), l'ocupació de qualitat i la reconstrucció verda. La col·laboració públicoprivada és bàsica en aquest sentit, per fer front als reptes plantejats pel canvi climàtic i per la recuperació del país després de la pandèmia.

Compartir coneixement i experiència és el camí per generar més valor i per fer front als grans reptes. El canvi climàtic ens obliga a tots a buscar noves solucions per cuidar els recursos més preuats que tenim. L'aigua té moltes vides. Aprofitem-les totes.



Los cambios en la tarificación afectan directamente a los consumidores GENTE

La nueva factura de la luz, una invitación al cambio de hábitos

La energía será más cara o más barata en función de distintos tramos horarios ● Sectores sociales como las familias numerosas se muestran críticos al respecto

ARTURO GARCÍA
@gentedigital

Cuando el mes finaliza aparecen en nuestras vidas los inevitables recibos de suministros en el hogar. La santísima trinidad del agua, el gas y la luz suponen para algunos un quebradero de cabeza que se ha disparado recientemente en este último caso, pues el mes pasado registró una subida histórica récord del 46% después de un comienzo de año de tendencia alcista en este sentido.

Lo siguiente es un cambio en el recibo de la luz a partir del 1 de junio para aquellas viviendas acogidas a la tarifa regulada, que busca incentivar el consumo eléctrico en las horas de menor demanda, como pueden ser las noches



El uso de los electrodomésticos, bajo la lupa

o los fines de semana para evitar la saturación en las infraestructuras, facilitando además el demandado ahorro energético.

En este sentido el tramo más caro se conocerá como punta (entre las 10:00 y las 14:00 horas y las 18:00 y 22:00 horas) e irá seguido del llano (entre las 8:00 y las 10:00, las 14:00 y las 18:00 horas y las 22:00 y las 24:00 horas) y del valle (de 00:00 a 8:00 y a lo largo del fin de semana y festivos nacionales). El uso sin tener en cuenta un comportamiento que tienda a la optimización puede generar incrementos de hasta un 10% la cantidad a pagar.

Familia numerosa

Varias son las críticas vertidas hacia esta situación, entre ellas las de la Federación Española de Familias Numerosas (FEFN).

Su presidente, José Manuel Trigo, considera que habrá una subida del recibo en muchas viviendas en la medida en que por los hábitos de vida "un hogar con hijos no puede dedicarse a poner lavadoras de madu-

gada o los sábados y domingos".

"Es cuando toca descansar. Estamos hablando de familias trabajadoras que tienen que madrugar al día siguiente, y que hacen un consumo básico, como es lavar los platos o la ropa de la familia", razona Trigo.

"Y tampoco se puede dejar todo esto para el fin de semana, y especialmente si se trata de familias numerosas. Esto es impensable", añade el dirigente de este organismo al respecto.

PRECIOS MÁS BAJOS DURANTE LA NOCHE, LOS FINES DE SEMANA Y LOS FESTIVOS

EL CAMBIO EN EL RECIBO DE LA LUZ ARRANCÓ EL PASADO 1 DE JUNIO

Asimismo cuestiona que haya "una nueva subida en un año especialmente duro para las familias", con muchas personas en ERTE y con una bajada general de los ingresos como consecuencia de la pandemia.

CONSEJOS

Consumir en los tramos más económicos

Aprovechar tanto las franjas valle como las llana, haciéndolas coincidir con las horas de mayor uso de electricidad, es un recurso bastante económico. Tanto que la Organización de Consumidores (OCU) ha revelado que si el 50% del uso se hace coincidir con el fragmento más asequible, el ahorro puede llegar a 70 euros anuales. Entre las actividades que se pueden encajar se encuentran cargar los dispositivos electrónicos, poner el lavavajillas o usar la lavadora y la secadora. La opción de programar los electrodomésticos puede ser una gran aliada en este sentido.

Revisar la potencia contratada

Es fundamental emparejar la potencia con las necesidades de cada uno, ya que muchos contratan una cantidad por encima de la que les hace falta. Para saber la potencia que cada hogar necesita, hay que tener en cuenta los aparatos que más se usan. Así, entre los de más consumo energético destacan por ejemplo la calefacción eléctrica (1.000 - 2.000W), el horno (1.200 - 2.200W), el lavavajillas (2.200W) y la lavadora (1.500 W).

Combinar potencias

Existe la opción de contratar potencias diferentes en función de los hábitos, de forma que en las horas donde más energía se requiere se recurra a la más barata y, en las restantes, a la de mayor precio.

Comportamientos responsables

Hay distintos trucos como apostar por la entrada de luz natural lo máximo posible, no dejar las luces encendidas sin necesidad, no tener muchos puntos de luz en una estancia, usar bombillas LED, cargar las baterías de los dispositivos electrónicos al completo, evitar el modo standby o no abusar de los grados de la calefacción.



NUEVO



Activación del intestino, reducción de la hinchazón abdominal

Para el bienestar diario

El estrés, el poco ejercicio, una dieta baja en fibra o el envejecimiento suelen provocar una reducción de la actividad intestinal. El producto sanitario Kijimea Regularis, en farmacias sin receta médica, puede ayudar contra el estreñimiento y reducir también la hinchazón abdominal. Las fibras contenidas en Kijimea Regularis se expanden en el intestino y lo dilatan suavemente. Esto les da a los músculos intestinales el impulso para moverse. El intestino se reactiva y la tripa se siente bien, plana y ligera de nuevo.



Para su farmacia: **Kijimea Regularis** (CN-193002.1)

www.kijimea.es

La imagen representa a un modelo. No se ha podido demostrar en esta representación visual que los productos se absorben. (Factor 0.01)

NUEVO

¿Diarrea? ¿Dolor abdominal? ¿Flatulencia?

Ayuda eficaz contra estas molestias del colon irritable

Diarrea, dolor abdominal o flatulencia recurrentes son una realidad que muchas personas conocen muy bien. Explicamos lo que a menudo se esconde detrás de las dolencias y lo que realmente ayuda.

Nuestro intestino es una verdadera maravilla: en una longitud de unos seis metros, descompone los alimentos en componentes vitales como vitaminas, enzimas y oligoelementos. A los 75 años, el órgano más grande de nuestro cuerpo ha procesado alrededor de 30 toneladas de alimentos. A pesar de su gran rendimiento, el intestino también es muy sensible. Muchas personas sufren repetidamente dolencias como diarrea, dolor intestinal o flatulencia. Según los

expertos, la causa suele ser una barrera intestinal dañada. Aquí es exactamente donde ayuda Kijimea Colon Irritable PRO (disponible en farmacias sin receta médica).

Efecto-Parche-PRO
El secreto de Kijimea Colon Irritable PRO: sus bifidobacterias especiales inactivadas térmicamente y con Efecto-Parche-PRO. Las bifidobacterias se adhieren como un parche protector a las áreas dañadas de la pared intestinal. Así, esta puede recuperarse y está protegida contra nuevas irritaciones. De esta forma, pueden reducirse la diarrea, el dolor abdominal y la flatulencia.

Eficacia clínicamente probada
Un estudio a gran escala sobre el colon irritable



demuestra la eficacia de Kijimea Colon Irritable PRO: las molestias intestinales recurrentes como diarrea, dolor abdominal y flatulencia se alivian significativamente con la cepa B. bifidum

HI-MIMBb75 inactivada térmicamente. Además, la calidad de vida de los afectados mejoró considerablemente. Pregunte directamente en su farmacia por Kijimea Colon Irritable PRO.

Para su farmacia: **Kijimea Colon Irritable PRO** (CN-193002.1)



www.kijimea.es

Asociado en TV

La imagen representa a un modelo. No se ha podido demostrar en esta representación visual que los productos se absorben. (Factor 0.01)

SIGNASOL

Para una piel visiblemente bella y tersa



“Tomo el producto desde hace un mes y medio, y la piel de mi rostro y de mis piernas se siente mucho más tersa.” (Laura H.)

La bebida de colágeno



Para su farmacia: **Signasol** (CN-187551.6)

www.signasol.es

La imagen representa a un modelo. No se ha podido demostrar en esta representación visual que los productos se absorben. (Factor 0.01)

NUEVO

¿Ardor, hormigueo o entumecimiento?

¿A menudo se debe a un inconveniente en los nervios!



El nuevo Mavosten Forte combina nutrientes esenciales que pueden contribuir al funcionamiento normal del sistema nervioso.

El cuerpo humano cuenta con miles de millones de neuronas, cuya función principal es la transmisión de estímulos y señales. Para poder realizarla los nervios requieren una serie de micronutrientes. No obstante, a causa de la edad se dificulta la asimilación de los nutrientes obtenidos mediante la alimentación diaria.

Lo especial está en la combinación
El inteligente complemento alimenticio, Mavosten Forte, combina 11 micronutrientes esenciales en un solo comprimido. Contiene nutrientes cuidadosamente seleccionados, como p. ej. **vitamina B9**, mejor conocida como ácido fólico o folato, que contribuye al proceso de división celular. La **vitamina B5**, conocida como ácido pantoténico, contenida en Mavosten Forte contribuye a la síntesis

y al metabolismo normal de algunos neurotransmisores, los cuales son esenciales para una transferencia de señales en el cuerpo sin inconvenientes. Pero eso no es todo: la **tiamina** y la **vitamina B12** contribuyen al funcionamiento normal del sistema nervioso.

Una vez al día, sin efectos secundarios
Particularmente las personas mayores que usualmente deben tomar muchos medicamentos pueden beneficiarse

de Mavosten Forte. Siendo este un complemento alimenticio, no supone una carga adicional para el organismo. Es más, sus micronutrientes brindan apoyo a muchos procesos corporales, sin efectos secundarios ni interacciones conocidas.

Para su farmacia: **Mavosten Forte** (CN-200138.1)



www.mavosten.es

NUEVO



Un momento del homenaje al piloto Jason Dupasquier

MOTOCICLISMO | GP CATALUNYA

La delgada línea entre el éxito y la tragedia

El Mundial regresa a suelo español con el 'paddock' aún en shock tras la muerte del suizo Dupasquier • Fue el quinto accidente mortal en este siglo XXI

F. QUIRÓS
francisco@gentedigital.es

Velocidad, juventud y descaro. Estos son tres de los factores fundamentales que llevan a un piloto a cumplir su sueño de competir en el Mundial de motociclismo, unos ingredientes que en multitud de ocasiones son aplaudidos por todos los aficionados, pero que también pueden convertirse en un cóctel mortal. En ocasiones, la competición se tiñe de luto, como sucedió el pasado fin de semana en Mugello (Italia). En esa ocasión fue el suizo Jason Dupasquier quien perdía la vida tras un accidente fatal en las sesiones de clasificación, uno de esos episodios que viene a recordar el riesgo importante que entrañan las competiciones de motor.

MOTOGP

Un paréntesis en el dominio español

Aunque los resultados puramente competitivos quedaron en un segundo plano, el GP de Italia confirmó que, salvo cambio importante en la dinámica del campeonato, los pilotos españoles no llevarán este año la voz cantante en MotoGP. Fabio Quartararo llega a la carrera de este domingo en Montmeló como líder, con 24 puntos de margen sobre Zarco y 26 sobre Francesco Bagnaia.

El nombre del piloto helvético forma ya parte de una triste lista de víctimas que ha escrito cinco líneas en lo que va de siglo XXI. Dos pilotos japoneses, Daijiro Kato (2003) y Shoya Tomizawa (2010); uno italiano, el recordado Marco Simoncelli (2011); y el mallorquín Luis Salom también fallecieron sobre el asfalto. No por repetida, la muerte de un piloto deja de causar conmoción en el 'paddock'. Por ejemplo, Pol Espargaró confesaba tras el GP de Italia lo duro que es salir a competir tras un suceso de este calado: "No lo olvidas, es imposible. Además porque tienes mucho tiempo para ser consciente lo que ha pasado, porque no ha pasado hoy, sino que pasó ayer y hemos estado todos en vilo esperando noticias positivas todo el día de ayer y el día de hoy.

Esto es un palo enorme". En la misma línea se manifestaba un piloto un poco más joven, el madrileño Raúl Fernández: "Es el deporte que amamos, es algo que sabemos que está presente, pero cuando llega no te lo crees. Creo que saberlo después de la carrera ha sido un poco más tranquilo para hacer nuestra carrera,

LA SEGURIDAD
VUELVE A SER EL
TEMA CENTRAL
DE UN DEBATE
RECURRENTE

EL ANTERIOR
PILOTO
FALLECIDO FUE EL
MALLORQUÍN LUIS
SALOM (2016)

quieras o no cada vez que pasabas por esa curva, en la vuelta de formación, siempre lo tienes presente".

Examen de conciencia

Otra de las situaciones recurrentes tras un accidente mortal es la reapertura del debate sobre la seguridad de los circuitos y las medidas que se podrían establecer para minimizar los riesgos.

Mientras se trabaja en ese objetivo, tampoco ha pasado desapercibido un factor de más fácil solución, relacionado con el morbo y las retransmisiones. Otro piloto, esta vez de MotoGP, el australiano Jack Miller, lo explicó a la perfección: "Estaba cenando en el 'motorhome' e hice que apagaran todos los televisores porque al final creo que vi 10 malditas repeticiones del accidente".

FÓRMULA 1 | GP DE AZERBAIYÁN

Otro pulso Verstappen-Hamilton

Bakú acoge este domingo 6 de junio la sexta prueba del presente Mundial

REDACCIÓN

Después del glamur de Mónaco, el Mundial de Fórmula 1 se adentra este fin de semana en Bakú, un circuito con menos pedigrí, pero con

más emoción en lo que a las carreras de Fórmula 1 se refiere. De hecho, el propio Fernando Alonso destacaba esta semana que "en Bakú se puede adelantar", es decir, adiós a la caravana de monoplazas que se vio por las calles monégascas.

Este contexto añade un poco más de picante al igualado pulso que mantienen

Max Verstappen y Lewis Hamilton. El neerlandés es líder del campeonato con 4 puntos de ventaja sobre el británico, por lo que en función de lo que suceda en la prueba de este domingo (14 horas) el Mundial podría salir de tierras azeríes con un cambio importante en la general, donde el primer español es Carlos Sainz, cuyos 38

puntos le valen para ocupar la séptima plaza.

¿Cambio de tendencia?

Atendiendo a los precedentes, el de Bakú se presenta como un trazado más favorable a las condiciones de los Mercedes. De las tres veces que se ha corrido en este circuito, dos acabaron con triunfos de Bottas y Hamilton.



Verstappen es líder tras su triunfo en Mónaco

BALONCESTO | EUROBASKET

Bélgica, una buena piedra de toque

La selección femenina disputa este sábado en Córdoba un nuevo encuentro de preparación para el Eurobasket • Enfrente estará un combinado que ya derrotó a las de Mondelo en 2018

F. Q. SORIANO
@franciscoquiro

La vista está ya puesta en el día 17, fecha en la que España se estrenará en el Eurobasket femenino ante Bielorrusia. Pero en la hoja de ruta de Lucas Mondelo y sus jugadoras hay una fase de preparación cuyo peso nunca conviene subestimar: es este periodo de tiempo cuando las selecciones afinan su puesta a punto, tomando sensaciones de cara al gran torneo.

En esa difícil mezcla entre coger el adecuado tono físico y evitar sustos en forma de lesiones, España afronta este fin de semana un nuevo test. Será en Córdoba, la ciudad a la que llegó días atrás la expedición nacional para seguir con las sesiones de entrenamiento y medirse a Nigeria y Bélgica. Tras el choque de este jueves ante el equipo africano, España se verá las caras este sábado 5 (20 horas) con Bélgica.

A tener en cuenta

El carácter de amistoso hará que este encuentro no suponga una tensión excesiva para ambos conjuntos, pero hay varios factores que invitan a

21

Puntos:
Kim Mestdagh fue una pesadilla para España en el Mundial de 2018

pensar en que el combinado que prepara Lucas Mondelo haría bien en no subestimar la cita. Enfrente estará Bélgica, una de las selecciones que también obtuvo billete para el próximo Eurobasket. En su caso, quedó encuadrada en el Grupo C junto a Eslovenia, Turquía y Bosnia y Herzegovina.

Otra de las tarjetas de visita de las belgas es el antece-

dente de 2018. En el Mundial celebrado en suelo español, el camino de las anfitrionas comenzó a torcerse en el momento en el que cerraron la fase de grupos con una derrota inesperada, precisamente ante Bélgica. El 72-63 abocaba a las pupilas de Lucas Mondelo a tener que ir por el camino más largo, aquel que pasaba por una repesca ante Senegal para acceder a los cuartos de final. Eso sí, al menos España se pudo tomar la revancha en la final de consolación, gracias a un triunfo por 67-60 que volvía a dejar claro que las fuerzas están tremendamente parejas.

Eso forma parte del pasado, el presente se escribe este sábado en un partido que tampoco contará con la presencia de Astou Ndour. La pívot de Chicago Sky sigue disputando encuentros de la WNBA norteamericana, por lo que llegará con rodaje a la concentración.



Laia Flores en un partido reciente ante Francia



Jenni Hermoso con la Copa de la Reina

FÚTBOL | LIGA IBERDROLA

El Barça se queda sin la guinda

El conjunto azulgrana ya no podrá cerrar el campeonato liguero con pleno de victorias

bre y la competitividad de un equipo que, incluso teniendo asegurado un 'triple' histórico, no levanta el pie del acelerador.

F. Q.

No hubo sorpresas. A pesar de los esfuerzos del Madrid CFF y el Levante, el trofeo de la Copa de la Reina también fue a parar a las vitrinas del FC Barcelona, el equipo que se ha convertido en el indiscutible dominador de la temporada futbolística. Tras esa conquista, una de las jugadoras clave, Alexia Putellas, aseguraba que daba al Barça una nota de "un 9,5". Esa frase sirve para resumir el ham-

Próximo escollo

Ese poderío también tiene su reflejo en la clasificación de la Liga Iberdrola. El Barça, ya campeón, comanda la tabla con un 84 puntos, aunque las jugadoras que dirige Lluís Cortés se quedan sin la guinda del pastel, el pleno de victorias en el torneo doméstico, toda vez que el Atlético de Madrid le endosaba el pasado martes su primera derrota. Tras ello, este domingo recibe al Madrid CFF.

BALONMANO | COPA ASOBAL

Santander define al último campeón

Bidasoa Irún, Bada Huesca, Barcelona y el anfitrión, el Liberbank Cantabria Sinfín, ponen el broche al curso en el Palacio de los Deportes

REDACCIÓN

Sin sorpresas, el pasado fin de semana bajaba el telón la XXXI edición de la Liga Asobal, una competición que si-

gue gobernando con puño de hierro el Barcelona. Los azulgranas volvieron a entonar el alirón con un pleno de triunfos, lo que no impide que se



El Barça, otra vez favorito

respire ambiente de fin de ciclo en el Palau. Eso sí, antes de decir adiós, a Raúl Enterríos y Xavi Pascual aún les quedan retos por delante.

Emparejamientos

El primero de ellos tendrá lugar este fin de semana en Santander, concretamente en el Palacio de los Deportes, escenario de la Copa Asobal. Las semifinales del sábado decidirán los billetes para la final del domingo (20:30 horas): Liberbank Cantabria Sinfín-Bidasoa Irún y Bada Huesca-Barcelona.

RUGBY | COPA DEL REY

El Lexus Alcobendas, a por su premio

GENTE

El hecho de ejercer como local no fue sinónimo de éxito. El Lexus Alcobendas Rugby se quedó con la miel en los labios y no pudo acabar con la hegemonía del VRAC Quesos Entrepinares en la División de Honor masculina de rugby.

Después de esa decepción, los madrileños tratarán de cerrar el curso con un mejor sabor de boca. Para ello qué mejor manera de hacerlo que buscando la conquista de la Copa del Rey, cuya final disputará este domingo 6 en Albacete con el UBU-Bajo Cero Aparejadores de Burgos.

Su trayectoria en el mundo de la televisión hace que el nombre de Ares Teixidó sea muy popular. La reportera ilerdense también ha probado suerte en el ámbito de la interpretación, pero su deseo de explorar horizontes ha hecho que no se detenga ahí, sino que amadrine el movimiento 'Sweet warrior', una plataforma que puso en marcha poco tiempo después de serle diagnosticada una diabetes tipo 1. Ahora, el proyecto da un paso más en forma de podcast en la plataforma Podimo.

Después de un año, el proyecto de 'Sweet warrior' da el salto a la plataforma Podimo. ¿Cómo estás afrontando este reto?

El bebé tiene un año de vida, el pasito que he dado con el podcast es aún más joven, pero en realidad todo viene del 15 de octubre de 2018, hace algo más de dos años, cuando me diagnosticaron diabetes tipo 1. Para mí, ese fue el día en el que todo cambió; me gusta decir más bien que todo empezó; ahí renació una nueva Ares. De las pocas cosas que le debo a la enfermedad es que me ha permitido cuidarme y quererme como nunca antes lo había hecho, a veces la vida te sienta, te mira a los ojos y te dice que hasta aquí. Esto ha hecho que de repente me empodere y cree esta plataforma, 'Sweet warrior', un hogar donde personas con diabetes tipo 1 o familiares que sufren de cerca la enfermedad se sientan entendidos, más allá de encontrar información a todos los niveles. Aquí se busca empatizar, que la gente no se sienta sola. A este pasito que doy con el podcast de Podimo le he llamado igual, y me quedo con lo que supone ser un/a guerrero/a en la vida cuando te ha tocado librar una batalla en el ámbito de la salud.

Hablando sobre la diabetes, ¿cómo ha cambiado tu día a día en asuntos como, por ejemplo, la alimentación?

Siempre digo que lo peor hasta ahora fue el momento del diagnóstico, el shock emocional que supone de un día para otro verte ingresada en el hospital y tengas que comprender que un órgano vital no funciona correctamente. Es un duelo que tienes que pasar, con la negación, la culpa, la rabia y la ira. ¿Los cambios? Son cosas que deberíamos hacer todos, como cuidar la alimentación o practicar deporte. Una persona con diabetes puede comer de todo, la diferencia es que tenemos que contar los carbohidratos en el plato en cuestión para calcular la insulina que nos tenemos que administrar. Más allá de la enfermedad, me ha servido para declarar la guerra al azúcar y plantearme qué estamos comiendo, es una locura el lobby del azúcar.

¿Si pudieras viajar a ese 15 de octubre de 2018 que le dirías a aquella Ares a partir de la experiencia que tienes ahora?

Me acuerdo de ese día como si hubiera pasado hace dos minutos, recuerdo cómo iba vestida, quién estaba a mi



ARES TEIXIDÓ

“Lo peor de la diabetes fue el shock emocional que me causó el diagnóstico”

La presentadora amplía el proyecto 'Sweet warrior' con un podcast centrado en personas que padecen distintas enfermedades ● No duda en contar su experiencia con este y otro problema de salud como la depresión

ENTREVISTA DE FRANCISCO QUIRÓS SORIANO (@franciscoquiros)

lado... Fue tan surrealista. A aquella Ares le diría que esto te va a hacer priorizar las cosas y te va a permitir amar la vida. Es una pena que tengas que pasar algo en la vida para ordenar, priorizar y reflexionar qué estás haciendo. A los problemas, soluciones, y vida solo hay una.

Siguiendo con la salud, recientemente hablaste en una entrevista de la depresión que habías sufrido. ¿Ha habido algo que te haya empujado a hacerlo público?

Estoy en un momento en el que no le doy importancia a lo que piensa la gente sobre mí. Durante mucho tiempo le di demasiada importancia a la opinión ajena. Las redes sociales, en ese aspecto, han hecho mucho daño, pero no es culpa del 'hater' o de la gente que se cree en el derecho de juzgarte, insultarte u opinar sobre ti. Es culpa mía, yo le he dado poder a todo eso. En el momento en el que eso deja de importarte, te liberas. Por eso, decidí dar el paso y hablar de la depresión, porque si puedo ayudar a una sola persona que esté viviendo eso, ya me vale. Ahora, con la situación que atravesamos, con tantas personas padeciendo ansiedad, hablemos de ello, la salud mental es importantísima, tenemos que asumirlo, reconocer que tenemos un problema. Eso es un gran paso. Parece que ir a psicólogos o a terapia es solo para gente que está mal. No. Yo voy a terapia también cuando estoy bien, porque hay que hacerlo, es el dinero mejor invertido del mundo.

“TENEMOS QUE ASUMIR QUE LA SALUD MENTAL ES IMPORTANTÍSIMA, HABLEMOS DE ELLO”

“AHORA HAY QUE SER RESPONSABLES, LUEGO AGARRAREMOS LA VIDA CON MÁS GANAS”

¿Cómo te han afectado profesionalmente todos los contratiempos que nos está dejando la pandemia?

Me han afectado muchísimo. Tuve la suerte de hacer un programa de televisión que surgió en medio del confinamiento, me sirvió para que la cabeza no diese demasiadas vueltas. Cuando acabó el verano y parecía que todo iba a remontar, vi que se caían muchos proyectos, uno detrás de otro, y ahí sí que tuve mucho agobio. Mi profesión no es nada estable, en ocasiones no he parado de currar y luego pasas tres meses sin que nadie te llame. 2021 quizás no será el mejor año de nuestras vidas, pero habrá momentos muy buenos. En el 2020, en mi familia perdimos a dos personas muy importantes, pienso qué puede haber peor que no poder despedirte de ellas. Esta es la peor cara de lo que estamos viviendo. Actuemos con responsabilidad y, cuando esto pase, agarraremos la vida con más ganas.

FESTIVALS | AL JARDÍ DEL PALAU REIAL

Sentiments profunds després d'un any dur

La intensitat de Sara Baras inaugura un Festival Jardins Pedralbes ja més a prop de la normalitat

● El certamen inclou en total 42 concerts

NÀDIA BLANCH

redaccion@genteenbarcelona.com

El Festival Jardins Pedralbes celebra enguany el retorn a una certa normalitat, però encara condicionat per la pandèmia. Sara Baras ha estat l'encarregada d'inaugurar aquesta setmana el retorn d'aquesta cita estival després d'un any d'impàs. Ho ha fet amb l'estrena del seu nou espectacle 'Momentos', que la durà aquest estiu per altres festivals com el de Cap Roig i

fins a diverses ciutats espanyoles. El muntatge carregat d'intensitat, busca traslladar a l'espectador sentiments profunds, alguns dels quals sorgits de la duresa del darrer any viscut.

L'aforament del festival s'ha fixat en 1.800 espectadors, encara lluny de la capacitat màxima de l'entari-

mat de l'escenari gran (entre 2.300 i 3.000 persones), però força més que les tot just 800 localitats que es van disposar l'any passat en plena pandèmia.

En el mateix context, la quota d'artistes internacionals serà enguany molt limitada per culpa de la crisi del coronavirus, i inclou tan sols quatre noms: Alan Parsons, Myles Sanko, Luka Sulic i la Gala d'Étoiles de l'Òpera de París. El pressupost per a l'edició d'aquest any és de 3,2 milions d'euros, lleugera-

LA BALLARINA HA PRESENTAT EL SEU NOU ESPECTACLE, 'MOMENTOS'



El certamen recupera un aforament proper als 2.000 espectadors. ACN

LA PANDÈMIA HA PROVOCAT QUE EL GRUIX DEL CARTEL SIGUI LOCAL

ment inferior al del 2019, que va ser de 3,5 milions.

La novena edició del festival q inclou doncs principalment artistes catalans i de la resta de l'Estat. Hi actuaran grups i cantants com Love of Lesbian, Rosario, Manel,

Raphael, Niña Pastori, James Rhodes, Woodkid, Viva Suecia, Zahara, Hombres G, Vanesa Martín, Alvaro Soler, Salvador Sobral, Miguel Poveda, Nathy Peluso i -com a cloenda- Maria Arnal i Marcel Bagés.

CICLE DE CONCERTS | ARQUITECTURA I MÚSICA

La Casa Batlló celebra la 10a edició de Nits Màgiques

Enguany inclou la visita immersiva '10D Experience', amb dues sessions diàries

GENTE

Les Nits Màgiques de la Casa Batlló han arrencat aquest dimarts i se celebrarà fins a finals d'octubre, de dimarts a

dissabte, amb dues sessions diàries. La Dama y los Vagabundos i María Expósito són les noves incorporacions al cartell musical que compta amb 13 artistes.

Aquesta edició celebra el seu 10è aniversari amb la novetat de l'experiència immersiva '10D Experience' que estrena 2.000 m2 més de la Casa

Batlló mai vistos fins al moment i presenta dues noves sales immersives: Gaudí Dôme, una cúpula de més de 1.000 pantalles, amb 21 canals d'àudio i un mapping que parla de l'origen de la inspiració del geni, i Gaudí Cube, un cub LED de sis cares únic al món que presenta l'obra de l'artista digital Refik Anadol 'En la ment de Gaudí'.

Altres novetats són una escala flotant de 13 tones de marbre polit suspesa en l'aire gràcies a un innovador disseny.



ÀGORA MUSICAL

Més de 50 concerts animaran l'estiu a la plaça Reial

L'Àgora Musical de la Rambla programarà més de 50 concerts des d'aquest divendres fins al novembre a la plaça Reial. La Raval's Band, Chicuelo, Clarence Bekker Band, Hidrogenese i Sanjosex formen part de la programació.

¿Te gusta la radio?

¿Quieres tener tu propio programa?

Si te gusta la radio y quieres conducir y gestionar tu propio programa, podemos echarle una mano. Una emisora con 30 años de historia y en el centro de Barcelona.

Así que, si tienes una idea de un programa (música, cultura, imagen, diseño, moda, salud, estética, economía, redes sociales, ocio, relaciones humanas, motor, deportes, gastronomía, discotecas, espectáculos, idiomas, viajes, etc.) ahora puedes desarrollarlo.

Reestructuramos la parrilla y podemos incluir cualquier idea que enamore a los oyentes.

Envía tu sugerencia a:
direccion@radiokanalbarcelona.com



RKB
Ràdio Kanal Barcelona

106.9fm

MURPROTEC®

Tratamientos definitivos contra la humedad

Cuidando de tu hogar, cuidamos de ti
Cuando tu casa y tú vivís
100% sin humedades,
os cambia la cara



- 
CONDENSACIÓN
- 
CAPILARIDAD
- 
FILTRACIONES
- 
CALIDAD DEL AIRE



Delegaciones Murprotec en: España, Portugal, Francia, Bélgica, Holanda, Italia, Suiza y Luxemburgo

Más de
65
 AÑOS DE EXPERIENCIA
 DESDE 1954

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

900 30 11 30
www.murprotec.es

