

Gente

AÑO 16, NÚMERO 644
DEL 21 AL 28 DE ENERO DE 2022

NOROESTE: POZUELO | LAS ROZAS | MAJADAHONDA | BOADILLA | COLLADO VILLALBA

MUYFAN | PÁG. 12

"Trato de disfrutar de cada momento"

El cantaor **Paco Candela** regresa con 'Paseo por lo eterno', un nuevo disco con 15 versiones



CHEMA MARTÍNEZ / GENTE

ENTREVISTA A DAVID PÉREZ | PÁG. 6

"Hay gente que no volverá al transporte público"

El consejero de Transportes de la Comunidad analiza los cambios que ha traído la pandemia y señala que algunos serán permanentes • Asegura que no es el momento de subir los precios de las tarifas y que el Gobierno regional está en contra de los peajes

DEPORTES | PÁG. 11

El Rayo Majadahonda toma otro impulso

El conjunto que dirige Abel Gómez recupera su plaza dentro de la zona de 'play-off' tras jugar dos partidos aplazados • Este domingo visita a un rival directo, Unionistas

LIBRERÍA IRIS
COMPRA-VENTA DE LIBROS
COMPRAMOS LIBROS
Y BIBLIOTECAS A DOMICILIO
Tel. 617 56 44 89 / 600 40 40 40

COMPRA VENTA DE LIBROS
COMPRAMOS LIBROS Y BIBLIOTECAS A DOMICILIO
HACEMOS ENVÍOS NACIONALES E INTERNACIONALES
www.librosalcana.com
info@librosalcana.com
C/ Marqués de Viana, 52 - 28039 Madrid
☎91.220.42.63 ☎629.240.523 ☎684.442.863

LAS ROZAS | PÁG. 8

La solidaridad llegó a más de cien familias esta Navidad

El programa de voluntariado joven consiguió recabar entre los vecinos ayuda para dos asociaciones • Se trata de jóvenes de 14 a 25 años

ACTUALIDAD | PÁG. 5

Las medidas de seguridad marcan la vuelta de Fitur

La Feria del Turismo se celebra hasta el domingo en Ifema con protocolo anticovid





LA FRASE

"Sánchez quiere que los madrileños paguen 2.200 euros por heredar"

Fernández-Lasquetty

El consejero de Hacienda critica que el Gobierno central trate de imponer su criterio en el Impuesto de Sucesiones.

LA CIFRA

2,7

Más jóvenes en exclusión

Cáritas advierte de que la pandemia ha elevado hasta 2,7 millones el número de jóvenes afectados por procesos de exclusión social "intensa y multidimensional".

EL PERSONAJE



Amaina 'La Galerna'

El mundo del fútbol despidió a Paco Gento, una leyenda que conquistó con el Real Madrid 6 Copas de Europa, una cifra que aún nadie ha igualado.

EDITA:
GENTE EN MADRID, S.L.

EDITOR:
FERNANDO IBÁÑEZ

COORDINADORES DE 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

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

TELÉFONO:
91 369 77 88

E-MAIL:
info@genteenmadrid.com

CONTROLADO POR:



EL PERIÓDICO GENTE NO SE RESPONSABILIZA NI SE IDENTIFICA CON LAS OPINIONES QUE SUS LECTORES Y COLABORADORES EXPONGAN EN SUS CARTAS Y ARTÍCULOS



La violencia, otra vez presente en el fútbol

EL APUNTE

Un vergonzoso espejo en el que mirarnos

Como en prácticamente cualquier domingo invernal, el fútbol acaparó buena parte de las noticias la semana pasada. Eso sí, en esta ocasión no fue por hechos demasiado positivos. Una Supercopa de España que se celebra en Arabia Saudí, dando la espalda a los aficionados y que sirve de excusa a la Federación Española para tratar de vendernos que este torneo cambiará aspectos sociales en un país donde, por ejemplo, las mujeres están relegadas a un plano marginal.

Claro, que uno apartaba la mirada de Oriente y se topaba con una agresión a un jugador, para volver a darnos de bruces con una realidad, la de la violencia, que parecía erradicada de nuestros estadios. El lanzamiento de ese objeto es muy condenable, pero una vez abierta la puerta de la irracionalidad, el entrenador del Sevilla se metió hasta la cocina con una comparación desafortunada sobre las violaciones y las agresiones en el fútbol. Lopetegui estaba en fuera de juego, tanto como los comentaristas de la Cadena Cope que quisieron ir de graciosos al señalar en la reanudación de ese Betis-Sevilla que la mujer del entrenador sevillista no le había dejado planchado el chándal. No, no es solo fútbol, es un espejo de una parte de la sociedad que, entre todos, debemos cambiar.

LA FOTO DE LA SEMANA



Greenpeace engorda la polémica

La Gran Vía madrileña ha sido el emplazamiento escogido por Greenpeace para colocar una enorme pancarta con el lema 'Las macrogranjas no existen', una frase cargada de ironía que alimenta más si cabe la polémica en torno a este tipo de explotaciones ganaderas.

EL SEMÁFORO



Horror en los centros de menores tutelados

La Operación Sana se ha saldado con la liberación de diez menores a las que se les obligaba a ejercer la prostitución e incluso a vender droga. Tres de ellas estaban tuteladas por la Comunidad.



El Bono Alquiler, no es oro todo lo que reluce

La ayuda de 250 euros para menores de 35 años deja bastantes dudas. Desde algunos sectores se alerta de que llegará a un sector muy bajo de la población y que encarecerá los alquileres.



Un reconocimiento cocinado a fuego lento

El Gobierno ha concedido la Orden del Mérito Civil al chef José Andrés "por su labor en momentos de crisis", entre ellos tras la erupción del volcán Cumbre Vieja en la isla de La Palma.



@gentedigital

MURPROTEC

Tratamientos definitivos contra la humedad

Aunque por fuera se vea bien, su interior pone en juego tu salud.

Las humedades son como las naranjas: lo esencial no está al azar de la vista.

Siempre que vas al mercado, te encuentras una persona escogiendo las naranjas más coloridas y brillantes pensando que son las mejores. Nada más distante de la realidad cuando las abre en el hogar.

Con las humedades es similar cuando solo lo arreglamos visualmente. Siguen apareciendo las manchas al poco tiempo; el moho, las enfermedades respiratorias crónicas y poniendo en peligro hasta la seguridad del hogar a nivel estructural.

Por ello es imprescindible eliminar de raíz el problema y solo confiar en los profesionales con certificados garantizados por escrito. Esta es la base definitiva para su eliminación.

NO tomes decisiones al azar, decide por la efectividad garantizada 100%.



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

900 30 11 30
www.murprotec.es

IDEADO
FABRICADO EN
EUROPA



CONDENSACIÓN



CAPILARIDAD



FILTRACIONES



CALIDAD DEL AIRE



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



Empresa líder en España con certificaciones ISO 9001

GENTE

@gentedigital

El sistema de la videoconsulta a través de la Tarjeta Sanitaria Virtual, que ya ha comenzado a funcionar en los hospitales de El Escorial y de Coslada, estará disponible en toda la red sanitaria madrileña antes de que finalice este año 2022. Esta nueva herramienta permitirá la realización de videoconsultas de los profesionales sanitarios (médicos, enfermeros, matronas, fisioterapeutas, psiquiatría o trabajadores sociales), con los pacientes, tanto en Atención Primaria como en hospitalaria.

Para poder acceder, el único requisito es instalarse la aplicación de la Tarjeta Sanitaria Virtual. En el apartado de citas aparecerán las ventanas de Presencial y Telefónica, ya existentes, y la nueva de Videoconsulta. El paciente recibirá una notificación de la cita en su móvil que debe confirmar. Poco antes, recibirá también en su móvil un recordatorio de la convocatoria, que le permitirá mantener la videoconsulta de forma "sencilla, segura y sin necesidad de otra aplicación".

Visita de Ayuso

La presidenta de la Comunidad de Madrid, Isabel Díaz Ayuso, realizó el anuncio durante su visita este martes 18 al Hospital del Henares, en Coslada. "Es todo un hito asistencial que se traducirá, este mismo año, en más accesibilidad, mejor atención, menos desplazamientos y una relación médico-paciente más cercana", indicó Ayuso, que explicó que con este sistema, por ejemplo, un dermatólogo podrá vigilar una



Presentación de la nueva videoconsulta en el Hospital del Henares

La videoconsulta médica estará disponible antes de final de año

La Comunidad de Madrid ya ha implantado esta nueva herramienta en los hospitales de El Escorial y Coslada ● Se podrá acceder a través de la aplicación de la Tarjeta Sanitaria Virtual para evitar desplazamientos de los pacientes

A LAS POLÍTICAS DE LA COMUNIDAD

Críticas de los alcaldes socialistas

Los alcaldes de Coslada, Ángel Viveros, y San Fernando de Henares, Javier Corpa, así como representantes de Velilla y Mejorada entregaron a Isabel Díaz Ayuso una carta en la que exponen la "precaria situación por la que atraviesa la sanidad pública en esta zona, en particular, y en el conjunto de la Comunidad de Madrid, en general".

mancha en la piel sin necesidad de que el ciudadano salga de casa o seguir de cerca a un paciente inmunodeprimido, que se podrá ahorrar posibles colas y "aumentar así su seguridad y comodidad". La presidenta regional aclaró que "para tranquilidad de todos, la consulta no puede ser grabada y no se transfieren datos".

En esta primera fase, la videoconsulta será prescrita por el profesional sanitario en centros de salud y en los hospitales acogidos al programa piloto del Henares y en el Hospital de El Escorial. En una segunda etapa podrá ser solicitada por el propio paciente siempre que esté indicada para su patología o seguimiento de tratamiento.

COVID-19

Las aguas residuales adelantan el fin de la sexta ola

La presencia de covid-19 en las aguas residuales de la Comunidad de Madrid sigue bajando, tras el pico registrado el 4 de enero, lo que previsiblemente se traducirá en una tendencia a la baja en la incidencia del virus los próximos días. Así lo aseguró el Gobierno regional este miércoles 19, recordando que este indicador suele adelantarse entre tres y once días a las subidas o las bajadas en el número de hospitalizaciones en planta o en las UCI.

El sistema Vigía publica cuatro gráficos. Los tres primeros muestran la evolución general para toda la Comunidad de Madrid, Madrid capital y resto de la región y el cuarto expone la evolución del estado general de los puntos de muestreo por colores.

Seguimiento

Canal de Isabel II ha puesto a disposición de los ciudadanos en su página web un mapa interactivo de libre acceso, en el que pueden consultar la tendencia en cada zona, fecha del último análisis validado, indicador de la presencia del virus y un valor comparativo del último dato con respecto a los anteriores en ese mismo punto.

VACUNACIÓN | DOSIS DE REFUERZO

Turno para los madrileños de 30 a 39 años

La Comunidad abrió este miércoles el sistema de autocita para que puedan recibir el tercer pinchazo ● Los padres de los niños de 5 a 11 años que tienen la primera dosis serán avisados para ponerles la segunda

Los madrileños de entre 30 y 39 años comenzaron a recibir la tercera dosis de la vacuna contra la covid-19 este jueves 20 de enero, un día después de que se habilitase el sistema de autocita para que pudieran solicitarla en los puntos de vacunación

ofrecidos por la Comunidad de Madrid.

Por su parte, los niños de entre 5 y 11 años que ya se han vacunado de la primera empezarán a recibir un aviso para que se le suministre la segunda dosis, cuando se cumplan ocho semanas de la

inoculación de la primera.

Por mensaje

A través de un mensaje de texto los padres o tutores de los pequeños podrán confirmar la cita que se les ofrece en el mismo centro donde re-

cibieron la primera. El objetivo es facilitar los trámites a las familias para que puedan completar en plazo la pauta de inmunización de sus hijos. Si no puedan acudir a la cita que reciban por SMS en su teléfono móvil, podrán cambiarla a través del enlace que les será facilitado en el propio mensaje y que les dará acceso a la aplicación de autocita, introduciendo el DNI o el Código de Identificación Personal Autonómico CIPA) que figura en la Tarjeta Sanitaria pública.



Vacunación en la Comunidad de Madrid



Fitur vuelve a Ifema con fuertes medidas sanitarias

La Feria del Turismo se celebra hasta el domingo • Hay que presentar Pasaporte Covid

GENTE @gentedigital

Los Reyes de España Felipe y Letizia inauguraron este miércoles la 42ª edición de la Feria Internacional de Turismo (Fitur), que se celebra en Ifema hasta el domingo 23. Se trata de un evento marcado por las fuertes medidas de seguridad para evitar contagios, lo que provoca largas colas a la entrada. Para acceder, los asistentes tendrán que mostrar el Pasaporte Covid o bien acreditar una PCR o un test de antígenos negativo realizado en las últimas 24



Inauguración de Fitur

MÁS DE UN CENTENAR DE PAÍSES ESTÁN REPRESENTADOS EN EL EVENTO

horas. Además, tienen que llevar mascarillas FFP2.

La feria reúne en total a 6.933 participantes con presencia de todas las comunidades autónomas, de empresas y destinos de 107 países, 70 de ellos con representación ofi-

cial internacional, encabezados por República Dominicana, que este año participa como País Socio Fitur 2022.

Símbolo

Un abanico es la imagen de la Comunidad de Madrid y del Ayuntamiento de la capital, con un stand protagonizado por jardines verticales como símbolo del fomento del turismo sostenible.

El propio espacio cumple requisitos especiales de sostenibilidad, como garantizar que la vegetación que se utilice para los espacios verdes cuente con un certificado de origen, de modo que no

provengan de bosques en los que se haya favorecido la deforestación, y deberá ser replantado tras su uso. Para evitar el papel, el material informativo de los diferentes productos turísticos está en formato QR.

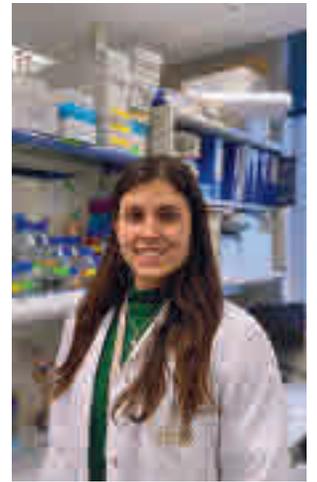
Becas para ayudar a 110 jóvenes investigadores

La Fundación 'la Caixa' desarrolla este proyecto en centros de España y Portugal • La entidad destina una inversión de 19,2 millones de euros

REDACCIÓN

La Fundación 'la Caixa' ha concedido 110 becas de doctorado y posdoctorado a investigadores que llevarán a cabo sus proyectos en universidades y centros de investigación de referencia de España y Portugal. En concreto, se han otorgado 65 becas de doctorado y 45 de posdoctorado a investigadores excelentes, a los que se ofrece un entorno atractivo para realizar sus proyectos. La entidad destina a este proyecto 19,2 millones de euros.

De los 65 becarios seleccionados, 24 son españoles de 11 provincias distintas y 41 son extranjeros de 30 países diferentes. El objetivo es retener talento local de excelencia, así como atraer a investigadores extranjeros ofreciéndoles salarios competi-



Uno de los becarios

tivos y oportunidades complementarias para la capacitación en habilidades transversales.

Cada una de las becas concedidas tiene una duración de tres años.

CASTILLA Y LEÓN

(Fitur)

Feria Internacional de Turismo

19-23 de enero
Pabellón 9, stand 9C10

Junta de Castilla y León



DAVID PÉREZ
CONSEJERO DE TRANSPORTES DE LA COMUNIDAD DE MADRID

"No es el momento de subir las tarifas del transporte público"

El responsable político de la red que utilizan diariamente millones de madrileños para moverse por la región repasa los principales aspectos de su gestión ● La pandemia ha afectado notablemente a estos servicios

POR JAIME DOMÍNGUEZ Y FRANCISCO QUIRÓS | FOTOS DE CHEMA MARTÍNEZ

La reestructuración del Gobierno regional que siguió a la salida de los consejeros de Ciudadanos provocó que David Pérez dejara la cartera de Vivienda y Administración Local para asumir las responsabilidades de Transportes. Desde esta consejería gestiona varios de los aspectos que más afectan al día a día de los madrileños.

¿Cómo está el transporte público de la Comunidad de Madrid?

El transporte público es una de las claves del éxito económico de la Comunidad de Madrid. Contamos con una red

muy potente, sin comparación en el resto de España. **¿Qué porcentaje de viajeros se ha recuperado?** Estamos prácticamente en el 80% de viajeros que teníamos hace dos años. La recuperación es mayor en los autobuses que en el Metro. En cuanto al otro 20%, es posible que haya una parte que no se vuelva a recuperar, porque el transporte no deja de ser un barómetro de la marcha de la sociedad. Hay que tener en cuenta que todavía hay mucha gen-

te que está teletrabajando o que se ha mudado a otras zonas de la región. Son cambios que afectan al transporte.

¿Se plantean cambios en el servicio debido a esta nueva situación?

Tenemos que adaptarnos tanto desde el punto de vista financiero, porque bajan los ingresos, como desde el punto de vista logístico. De hecho, ya hemos trasladado algunas inversiones a la periferia de la Comunidad, como las actuaciones en la

carretera M-600 o la eliminación de las tarifas más lejanas para abaratar el transporte a los madrileños que viven más lejos de la capital. **¿Se han reforzado las medidas sanitarias en esta sexta ola?**

Hemos reforzado las medidas en los últimos meses con una desinfección más exhaustiva en la red de Metro. También nos hemos dirigido a las empresas concesionarias de los autobuses para que extremen la precaución y hemos pedido a todos los responsables que nadie se relaje en la vigilancia del cumplimiento de estas medidas. El transporte público es seguro frente a la covid-19.

¿Cuáles serán las principales actuaciones en la red de Metro en esta legislatura?

Lo más inmediato es la conexión de la Línea 3 con MetroSur entre Villaverde y El Casar, el intercambiador de Valdebebas y el primero de los tres tramos de la Línea 11, que es el que se corresponde con Plaza Elíptica.

¿Habrá obras este verano en el Metro?

En verano aprovecharemos para remodelar 30 estaciones y adecuarlas a los crite-

rios tecnológicos y de accesibilidad que estamos implantando en toda la red. También eliminamos el amianto que queda en algunas instalaciones. Dentro de poco habrá un corte en la Línea 8, pero en verano no tenemos planteado ninguna gran obra.

Las tarifas de la Tarjeta de Transportes llevan ocho años congeladas. ¿Está prevista una subida?

Ahora no es el momento de subir los precios del transporte por la situación que atravesamos por culpa de la pandemia. De hecho, estamos abaratando la red de transporte con medidas

"HAY UNA PARTE DE LOS USUARIOS QUE NO VOLVERÁ AL TRANSPORTE"

"HEMOS REFORZADO LAS MEDIDAS SANITARIAS EN ESTA SEXTA OLA"

como el abono joven, que subvencionamos al 80%. También hay bonificaciones para mayores, personas con discapacidad o familias numerosas y ahora hemos eliminado zonas de transporte más caras.

¿Cómo va el proceso de integrar la Tarjeta de Transportes en el móvil?

Ya estamos con la primera fase, que consiste en pagar el abono con el teléfono móvil. Actualmente se puede hacer en dispositivos Android y en breve también en iOS. Estamos trabajando para que dentro de muy poco se pueda integrar la tarjeta en el 'smartphone' y sea un documento virtual. Tecnológicamente ya es posible, pero hay que hacer que varios sistemas se entiendan entre sí, algo en lo que ya está un departamento del Consorcio de Transportes.

¿Se plantean poner peajes en las carreteras?

Estamos en contra de la intención del Gobierno central de poner peajes en las carreteras, ya que los madrileños serían los más perjudicados y ellos lo saben. Creemos que los ciudadanos ya pagan suficientes impuestos para su mantenimiento.





Recicla más. Mejor. Siempre.

En la economía circular, cuando reciclas, haces que los residuos se conviertan en nuevos recursos. Recicla latas, briks y envases de plástico en el contenedor amarillo.



Éxito de Recogida Solidaria para las familias más vulnerables

Los jóvenes voluntarios de Las Rozas han conseguido llenar medio centenar de furgonetas para la población más necesitada de la localidad ● Recibirán ropa, juguetes, alimentos y todo tipo de artículos donados por los vecinos

LAS ROZAS

GENTE
@gentedigital

El grupo de Voluntariado Joven del Área de Juventud del Ayuntamiento de Las Rozas puso en marcha durante el pasado mes de diciembre una

Recogida Solidaria de juguetes, ropa y alimentos destinada a familias con especiales dificultades económicas pertenecientes a las entidades ALIF y Red Madre. Los jóvenes voluntarios, de edades comprendidas entre los 14 y los 25 años, han conseguido con su iniciativa recoger donaciones que han llenado medio centenar de furgone-

ENTIDADES SOCIALES

Dos asociaciones beneficiadas

ALIF es un centro intercultural que provee apoyo en múltiples ámbitos a la población vulnerable de Las Rozas. Han recibido de esta campaña juguetes, cuentos y ropa infantil. Por su parte, Red Madre es una organización solidaria de apoyo a las mujeres embarazadas. Se le han donado juguetes, ropa, accesorios y complementos para bebés.

tas, y que han llegado a más de 100 familias con dificultades económicas.

“Estamos muy satisfechos con el resultado de esta recogida solidaria que, además de ayudar a las familias que más lo necesitan en nuestro municipio, ha contado con la participación directa de jóvenes voluntarios de nuestra ciudad. Además del gran resultado obtenido, poder implicar a la juventud en estas iniciativas y ver cómo se han involucrado haciendo suyo el proyecto ya es un éxito”, señaló el alcalde, José de la Uz.

Sesiones

El grupo de 20 chicos y chicas que ha realizado la acción surge a raíz de su participación en las sesiones informativas de voluntariado que se imparten en el Centro de la Juventud. En coordinación con el personal municipal de distintas áreas, los voluntarios se encargaron de diseñar y difundir la campaña, contactar con las entidades destinatarias y con los puntos de recogida, realizar los traslados de material, clasificar y organizar las donaciones y entregarlas a las entidades.

La campaña ha sido un éxito, y gracias a la solidaridad de los vecinos del municipio, la ayuda ha llegado a más de cien familias con bajos recursos económicos. Alrededor de 50 furgonetas cargadas de donaciones de juguetes, ropa y alimentos han salido de los distintos puntos de recogida del municipio y han llenado las salas y almacenes del Centro de la Juventud.

MÁS INFORMACIÓN

gentedigital.es

Toda la actualidad del Noroeste, en nuestra página web

Reunión para la colocación de 118 cámaras de seguridad

MAJADAHONDA

REDACCIÓN

El alcalde de Majadahonda, José Luis Álvarez Ustarroz, se reunió esta semana con la delegada del Gobierno, Mercedes González, para presentarle el proyecto de cámaras de seguridad y tráfico para Majadahonda antes de su paso por la Comisión de Vigilancia de la Delegación, que tendrá lugar en las próximas semanas, y que será el paso previo para la licitación del proyecto.

El alcalde, que ha asistido al encuentro acompañado del primer teniente de alcalde y concejal de Seguridad, Ángel Alonso, ha recordado que se trata de la colocación de un total de 118 cámaras y una inversión de cuatro millones de euros “absolutamente prioritaria para la ciudad”.

Vehículos sospechosos

La iniciativa prevé la colocación de aparatos en todas las entradas y salidas del municipio, lo que permitirá identificar a cualquier vehículo vinculado con actividades delictivas. También se instalarán en las zonas de mayor tránsito peatonal, de mayor tráfico rodado y también en el entorno de las distintas urbanizaciones.

El Ayuntamiento asegura que ya ha informado a las asociaciones de vecinos y de empresarios de la ciudad y señala que el proyecto cumple con todas las leyes de protección de datos.



Grupo de jóvenes voluntarios del Ayuntamiento de Las Rozas



Sesión Informativa BACHILLERATO INTERNACIONAL

Único centro público de la zona Noroeste que ofrece el Bachillerato Internacional (IB)

Invitamos a las familias a la sesión informativa que realizaremos el **jueves 3 de febrero a las 18 horas** y participar del proceso de admisión para el próximo curso.

Los estudiantes obtienen **dos títulos de bachillerato a la vez**: el nacional y el IB, con la metodología característica del IB: reflexión, investigación, creatividad, servicio, prácticas de laboratorio, actividades complementarias, experiencias inolvidables.

Y, en definitiva, una **educación integral que facilita el acceso a cualquier universidad del mundo** e incrementa notablemente las posibilidades de éxito en el ámbito profesional.

IES JOSÉ
SARAMAGO
MAJADAHONDA

www.saramago.es
C/ Maestro, nº1
28220 Majadahonda



Pueden recibir más información y confirmar asistencia (imprescindible) llamando al **91 639 84 11**

La remodelación del barrio de La Estación, en breve

Las obras de la primera fase del proyecto comenzarán este mes de enero

POZUELO ALARCÓN

GENTE @gentedigital

El comienzo de la remodelación del barrio de La Estación es inminente. Según fuentes municipales, las obras de la primera fase arrancarán en los próximos días con el desvío del tráfico de las calles de San Antonio y Ángel Barajas, la realización de calicatas y toma de datos topográficos, así como la retirada de señalización y mobiliario urbano. En concreto, se ac-



El pozuelero barrio de La Estación

tuará en las calles de San Antonio, Ángel Barajas, Nuestra Señora del Carmen, Benigno Granizo y un tramo de la calle Juan Pablo II (el compren-

MÁS INFORMACIÓN

gentedigital.es

La actualidad de los municipios del Noroeste, en nuestra web

dido entre Benigno Granizo y San Antonio).

Desde el Consistorio explican que el objetivo de esta operación es adecuar, rehabilitar y mejorar los espacios públicos, renovar las redes de servicios, mejorar la seguridad vial y promover la movilidad sostenible. Para ello se crearán vías de coexistencia, se ampliarán y mejorarán los espacios peatonales y se aumentará la seguridad de las intersecciones. Además, se renovará el pavimento, se adecuará la red de drenaje, se eliminarán barreras arquitectónicas y se mejorará el alumbrado público con sistemas de eficiencia energética.

Segunda fase

Por otro lado, la Junta de Gobierno aprobó la semana pasada la segunda fase que completará la reforma de esta zona de Pozuelo.



Una imagen aérea del recinto

El Palacio del Infante D. Luis recibió 150.000 visitas

BOADILLA DEL MONTE

GENTE

El palacio del Infante D. Luis recibió un total de 153.311 visitas durante el año pasado, según datos del Ayuntamiento de Boadilla del Monte. En esta cifra se incluyen también las realizadas a los jardines y huertas y a la Casa de Aves, inaugurada el pasado

mes de septiembre. Para realizar las visitas guiadas al interior del histórico recinto (los sábados a las 11 y a las 12:30 horas) es necesario solicitar cita previa, a través del correo turismo@aytoboadilla.com, facilitando un teléfono de contacto, o llamando al 91 634 93 00. Por otro lado, los recorridos por los jardines y huertas son libres y gratuitos de martes a domingo.



¡No tiene que ser así! Esta es una forma de reactivar el intestino

Pinchazos, distensión, sensación de presión: la digestión lenta o la hinchazón abdominal son incómodas y pueden arruinarte el día. ¡Las causas pueden ser muchas, pero hay solución!

El estrés, el poco ejercicio o una dieta baja en fibra suelen provocar una reducción de la actividad intestinal. Las consecuencias: el transporte de alimentos a través del

intestino necesita mucho más tiempo, lo que puede provocar irregularidad a la hora de ir al baño y estreñimiento. Con frecuencia, también se produce una desagradable

hinchazón abdominal. Los afectados se sienten hinchados porque la digestión lenta suele aumentar el contorno del abdomen. Gracias a la investigación hay una ayuda:

Reactiva el intestino específicamente.

El producto sanitario Kijimea Regularis (disponible en farmacias sin receta médica) reactiva el

intestino. Las fibras contenidas en Kijimea Regularis se hinchan en el intestino y lo dilatan suavemente. Esto les da a los músculos intestinales el impulso para moverse. El intestino se reactiva y vuelve a transportar los alimentos con normalidad. Además, Kijimea Regularis reduce activamente los gases del intestino y por lo tanto la hinchazón abdominal. La tripa recupera de nuevo su forma.

Así de sencillo para una nueva sensación intestinal.

Simplemente hay que añadir una cucharada del granulado en un vaso con agua, removerlo y beberse 2 ó 3 veces al día, según su necesidad. El efecto de Kijimea Regularis es únicamente físico y no produce ninguna adicción o efecto hábito, ni siquiera con el consumo a largo plazo. Kijimea Regularis se puede adquirir sin receta médica en la farmacia.

Kijimea Regularis:

- ✓ Reactiva el intestino
- ✓ El estreñimiento se alivia de forma suave y efectiva
- ✓ La hinchazón abdominal desaparece



Para su farmacia:
Kijimea Regularis
(CN-193085.9)

BALONCESTO | LIGA ENDESA

Un mes sin margen para el descanso

El alto número de partidos aplazados podría llevar al Real Madrid a jugar 14 encuentros en un mes • El calendario también afecta al Urbas Fuenlabrada

F. QUIRÓS

@FranciscoQuiros

Cuando a comienzos de la temporada el Real Madrid examinó su calendario ya comprobó que se presentaba un curso de máxima exigencia. Lo que no era tan previsible es que la pandemia volvería a hacer de las suyas, provocando numerosos aplazamientos tanto en la Liga Endesa como en la Euroliga.

Este contratiempo ha dejado una buena noticia para el conjunto que prepara Pablo Laso, con un final de 2021 y un arranque de enero donde el técnico vitoriano ha podido encadenar varias sesiones de entrenamiento, algo poco habitual en una temporada siempre cargada de partidos y viajes, pero a cambio ahora deberá afrontar unas semanas frenéticas.

En dos frentes

La visita de este jueves a la pista del Alba Berlín dio luz

verde a un carrusel de 12 encuentros entre el 20 de enero y el 20 de febrero, una cifra que podría incrementarse en el caso de que los blancos logran llegar a la final de la Copa del Rey que se jugará en Granada. Pero para llegar hasta esa gran cita, aún deberán pasar varios exámenes. El primero de ellos, de gran altura. Este domingo 23 (18:30 horas) habrá un nuevo 'Clásico' en el WiZink Center, un encuentro que si bien no es definitivo en cuanto a la clasificación sí podría marcar los partidos futuros que se puedan dar entre el Real Madrid y el Barça. Por el momento, el balance en este curso está igualado: el triunfo merengue en la Supercopa fue contestado en la Euroliga por los culés.

Sin margen para evaluar demasiado lo que pase en el 'Clásico' del domingo, el Real Madrid volverá a vestirse de corto el martes 25 para recibir al Unics Kazan ruso, para viajar tres días después a la can-



Heurtel en el derbi jugado esta temporada en el Fernando Martín

EL ÚLTIMO PARTIDO DEL URBAS SE JUGÓ EL 27 DE DICIEMBRE

cha del Mónaco. Este será un aperitivo de lo que espera a los de Laso en la Euroliga en febrero, con citas frente a Olympiacos, Zenit, Fenerbahçe, Barça y Zalgiris.

Largo parón

Un poco menos ajetreado se presenta el futuro a corto plazo del Urbas Fuenlabrada, pero no por ello menos decisivo. El equipo que prepara Josep María Raventós regresa-

rará este domingo (20 horas) a la competición casi un mes después de su último partido, el que jugó el 27 de diciembre en la cancha del Breogán. En esta ocasión, el Urbas recibirá a un Joventut de Badalona que es tercero en la tabla. Por tanto, un rival complicado para tratar de abrir más brecha respecto a una zona de descenso que ahora mismo ocupan Hereda San Pablo Burgos y Coosur Real Betis.

BALONCESTO | LEB ORO

Dura prueba para el 'Estu' en su carrera por el primer puesto

F. Q.

Después de solventar con nota los compromisos ante el Basquet Girona de Marc Gasol (triunfo por 88-80) y el Levitec Huesca La Magia (victoria por 70-59), al Movistar Estudiantes le toca este domingo (12:30 horas) visitar a uno de los candidatos al ascenso, el Unicaja Banco Oviedo, tercer clasificado gracias a un balance de 9 triunfos y 4 derrotas. En lo que va de temporada solo un conjunto ha sido capaz de ganar en Pumarín, el Tau Castelló, y eso que por allí han pasado equipos de la talla del líder, el Covirán Granada.

Esta cita será, por tanto, una buena piedra de toque para un Movistar Estudiantes que, poco a poco, va cogiendo ritmo competitivo después de haber tenido que aplazar varios partidos por casos covid. Esa es la razón por la que la agenda de las próximas semanas será un poco más exigente.

Recomposición

Con el deseo de que la sexta ola llegue a su fin y ya no se aplacen más encuentros, el conjunto colegial ya conoce cuándo jugará los partidos que tiene pendientes. El 9 de febrero visitará la cancha del Acunsa Gipuzkoa, mientras que cuatro días después repetirá como visitante, esta vez con el Easycharger Palencia como rival. Con esos partidos, el Estudiantes ya estará al día.

BALONCESTO | LIGA FEMENINA ENDESA

El Europa se viste de gala para el derbi

El choque entre Leganés y Estudiantes se disputará el próximo miércoles 26 de enero

F. Q.

Lo que iba a ser un regalo anticipado de Reyes se ha convertido en prácticamente la despedida del mes de enero. Innova-tsn Leganés y Movis-

tar Estudiantes disputarán el próximo miércoles 26 de enero (20:30 horas) el primer derbi entre ambos conjuntos en la máxima categoría nacional. Pero antes de pensar en ese partido de rivalidad vecinal, los dos equipos deberán hacer frente este domingo a sendos encuentros de la fase regular. El Leganés recibirá (17 horas) a un rival directo

por la permanencia, el Durán Maquinaria Ensino, del que solo le separa un triunfo.

Por su parte, el Estudiantes visitará la cancha del colista, el Tenerife, que con un balance de 3-11 no quiere descolgarse.

Baja sensible

De cara a estas próximas citas, el cuadro colegial ya sabe que

no podrá contar con una de sus jugadoras más importantes. Laura Quevedo ha tenido que pasar por el quirófano para someterse a una artroscopia, a causa de un problema en el cartílago de una de sus rodillas. La jugadora internacional ha comenzado ahora un proceso de rehabilitación que impide fijar una fecha exacta de regreso.

BALONCESTO | LIGA FEMENINA CHALLENGE

Pequeño paso atrás del Pacisa Alcobendas

F. Q.

Aunque gozó de alguna ocasión para anotar la canasta ganadora, el Pacisa Alcobendas terminó hincando la rodilla ante el Hozono Global Jarris (76-77). De este modo, el equipo que entrena Julián Sánchez cede terreno respecto al líder, el Barça CBS, al mismo

tiempo que ve cómo el tercer clasificado, el propio Hozono Global Jarris, se pone a tiro de una sola victoria.

Este fin de semana tocaría visitar la cancha del Barça, pero el partido ha sido aplazado. El que en principio sí se jugará será el Canoe-Azpeitia (sábado 22, 20 horas).



Navarro S. GALINDO / FMN

NATACIÓN | CTO MASTER

Carmen Navarro bate el récord de Europa en los 200 libre

GENTE

El pasado fin de semana se celebraba en el Centro de Natación M86 una nueva edición del Campeonato de Madrid de Invierno Master, una cita que fue aprovechada por Carmen Navarro para añadir un nuevo éxito a su prolífica trayectoria deportiva.

La nadadora madrileña, perteneciente al Real Canoe, batía el vigente récord de Europa en la prueba de 200 metros libre, categoría +60, con un tiempo de 2:24,84, que al cierre de estas líneas está pendiente de validación administrativa por la LEN.

No fue el único récord logrado en este Campeonato de Madrid de Invierno Master, ya que otro madrileño, Javier Rodríguez de la Rivera, establecía una nueva plusmarca en los 50 braza de la categoría +80.

FÚTBOL | PRIMERA RFEF

El Rayo Majadahonda vuelve a ilusionarse

El conjunto que dirige Abel Gómez aprovechó los dos partidos aplazados para situarse tercero • La competición llega a su ecuador este fin de semana, con el Sanse en séptima posición

F. Q. SORIANO
@FranciscoQuiros

Lo que en un principio pudo verse como un contratiempo ha terminado dejando buenas noticias para el Rayo Majadahonda. El equipo que dirige Abel Gómez aprovechó el parón en Primera RFEF para ponerse al día, obteniendo un botín de cuatro puntos sobre seis posibles en los choques aplazados ante Badajoz y Tudelano. Ese empujón lleva al equipo majariego hasta

8

Goles clave:

Raúl Sánchez, del Rayo, es el segundo máximo goleador del Grupo 1

la tercera posición del Grupo 1 de Primera RFEF, a solo tres puntos de distancia del segundo, el histórico Racing de Santander.

Con el Deportivo como líder indiscutible, los pronósticos apuntan a que la verdadera lucha de la zona alta se centrará en acceder a los puestos de 'play-off'. La com-



Los jugadores majariegos celebrando su último triunfo

petición llegará a su ecuador este fin de semana y el Rayo Majadahonda acumula argumentos para volver a pelear por un hueco en la categoría de plata: solo ha perdido cinco de sus 18 partidos.

Rival directo

Con ese aval, el Rayo Majadahonda afronta una salida a priori complicada. Será este domingo 23 (17 horas) cuando visite el campo de un Unionistas que ha perdido fuele con el paso de las jornadas y que ahora está fuera de los puestos de promoción, aunque también es cierto que tiene solo tres puntos menos que el propio Rayo Majadahonda.

También está metido de lleno en esa carrera por el 'play-off' la Unión Deportiva San Sebastián de los Reyes, séptimo en la tabla y empatado a puntos con Unionistas. El conjunto que entrena Marcos Jiménez actuará como local este sábado 22 (17 horas) ante un Celta B que cuenta con los mismos puntos en su casillero, 28.

En la zona templada (es undécimo) se halla un DUX Internacional que tratará de dar la sorpresa este domingo (12 horas) ante el Deportivo, mientras que en el Grupo 2 el Real Madrid Castilla visita al Alcoyano en su lucha por meterse entre los seis mejores.

VOLEIBOL | LIGA IBERDROLA

El Centro Insular acoge la reedición de la final copera

REDACCIÓN

Una vez más, los caminos del Gran Canaria Urbaser y el Feel Volley Alcobendas vuelven a cruzarse, aunque el choque de este domingo (16 horas) no tiene un cariz tan definitivo. Como ya sucediera en la final de la última Copa de la Reina y en el 'play-off' por el título, canarias y madrileñas se reencuentran sobre la pista, en esta ocasión buscando puntos en el torneo de la regularidad que les permitan alcanzar sus respectivos objetivos.

El Gran Canaria Urbaser trata de no perder la estela del actual líder, Sanaya Libby's La Laguna, a la espera de jugar sus dos partidos aplazados, mientras que el Feel Volley Alcobendas sigue dando pasos para asegurar la permanencia tras vencer al Barça y, quién sabe, acercándose al sueño de repetir experiencia en el 'play-off'.

En apuros

Por su parte, el Leganés vio como se aplazaba su partido de la semana pasada ante el Cajasol Voley Dos Hermanas. Su regreso a la competición tendrá lugar este sábado 22 (19 horas) en el Pabellón Europa, con el Arenal Emevé como rival, un conjunto que atraviesa un buen momento tras clasificarse para la próxima edición de la Copa. Las pepineras siguen como colistas, pero no se han descolgado de la carrera por la permanencia.

RUGBY | DIVISIÓN DE HONOR

El Alcobendas sigue en buena dinámica

El conjunto que dirige Tiki Inchausti visita este domingo al colista Gernika • El Complutense Cisneros continúa en la zona media de la tabla

REDACCIÓN

La visita del CR La Vila a Las Terrazas sirvió para volver a poner de manifiesto que el Lexus Alcobendas Rugby atra-

viesa un buen momento de forma. El conjunto que dirige Tiki Inchausti no tuvo problemas para superar a un rival que solo presentó oposi-

ción en los primeros compases del encuentro, pero que acabó cediendo por un resultado que deja poco margen a las dudas: 46-10.

Esa nueva victoria permitió al cuadro granate mantener la distancia de dos puntos con el líder, un honor que ahora recae en el SilverStorm El Salvador, que ha desbancado del primer puesto a la UE Santboiana.

Próximas citas

Con tanta igualdad, cualquier jornada puede ser propicia para que se den cambios en la



El Alcobendas superó claramente al CR La Vila

zona noble de la clasificación, como la fecha que se celebrará este fin de semana, en la que el Alcobendas visita este domingo (12 horas) el campo del colista, el Grupo Intxausti Gernika R.T.

Por su parte, el Complutense Cisneros viajará en la tarde del sábado (16 horas) al campo de Les Abelles para disputar un partido que se presenta muy parejo, ya que la clasificación refleja un empate a 17 puntos entre ambos conjuntos. El Complutense caía la semana pasada ante la Santboiana (38-26).

En medio de la incertidumbre que genera una pandemia, Paco Candela no pierde la sonrisa. Su visión optimista se ha visto respaldada con el lanzamiento de un nuevo disco, 'Paseo por lo eterno', en el que versiona 14 canciones de artistas tan diversos como Rocío Jurado, Raphael, Triana o Los Chichos, un álbum hecho desde "el respeto" y con el que quiere mandar un mensaje: "Que disfrutemos de la vida y de la salud, que es lo más importante; lo demás es secundario".

¿Qué te ha llevado en este momento de tu trayectoria a dar este 'paseo por lo eterno', a grabar este disco de versiones?

Esto es una idea que surgió cuando la pandemia comenzó a dar un respiro. En todos los trabajos siempre he metido una versión, así que cuando se planteó la posibilidad de hacer un disco con temas de otros artistas me gustó muchísimo. Me puse manos a la obra a recordar temas de mi niñez, incluso de la adolescencia. Cuando vi el material que tenía me ilusioné más si cabe. Este 'Paseo por lo eterno', que consta de 14 temas, a mucha gente la va a llevar a muchos momentos de su vida. La gente joven que me sigue, muchos temas que quizás los escuchen por primera vez no van a saber de dónde vienen. Quiero que estas canciones, que han sido tan importantes en mi carrera musical, sean también importantes para la gente joven, para que nunca se pierdan.

Son catorce canciones, aunque se puede decir que son prácticamente quince, porque hay dos de Triana solapadas. ¿Ha sido muy difícil el proceso de selección?

Ha sido complicado. Me puse a mirar temas y salían más de veinte, así que tuve que parar porque se lo comuniqué a la oficina y me dijeron que era imposible. Total, que al final pusimos el corte en catorce, y ha sido difícil la elección, me gustaban todas las canciones. Es normal, todas pertenecen a mi trayectoria musical, las he cantado en muchas ocasiones, incluso cuando no era conocido, desde pequeño. Podrían haber salido dos discos perfectamente.

Del 'Me quedo contigo' a 'Tu frialdad' hay un gran viaje melódico. ¿Ha habido alguna canción que te haya costado especialmente llevar a tu terreno?

No. He intentado respetar la forma original que dieron los diferentes artistas, no quería hacer muchos cambios. Creo que lo bonito de cada tema, de cada versión, es que tú respetes esa música de origen. Sí que es verdad que había que trasladarla a esta época actual. Siempre he tenido presente ese respeto, y lo disfruto, porque lo hago desde el corazón, son canciones que me han emocionado en muchas ocasiones.

Siempre que un artista se lanza a hacer una versión se suele hacer hincapié en la cuestión del respeto. ¿Es un



AGRADECIDO:

Para el cantaor "es una sensación increíble cuando alguien me dice que es 'candelista'"

PACO CANDELA

"En la vida y en la música lo importante es la ilusión"

El cantaor sevillano hace un homenaje a artistas y canciones legendarias con un disco de versiones, 'Paseo por lo eterno' ● Espera que la pandemia dé un respiro para presentarlo en directo a todos los 'candelistas'

ENTREVISTA DE FRANCISCO QUIRÓS SORIANO (@FranciscoQuiros)

"QUIERO QUE ESTAS
CANCIONES SEAN
TAMBIÉN IMPORTANTES
PARA LA GENTE JOVEN"

"NUNCA PIENSO EN SI
ESTOY ARRIBA O ABAJO,
SINO EN DISFRUTAR
DE CADA MOMENTO"

guiño a quien la compuso originalmente?

Sí, este es un pequeño homenaje. Que otros artistas canten tus temas, aunque ya fueran importantes en su momento, se pretende que esas canciones sigan teniendo esa vigencia y que no se pierdan en la trayectoria.

Mirando al futuro, ¿hay algún proyecto que se vaya dibujando en el horizonte?

Ahora mismo estamos inmersos plenamente en este 'Paseo por lo eterno', no

queremos saltarnos ningún paso de este proceso tan bonito que es presentar un nuevo disco. Cuando acabe esta promoción, que es algo que nos lleva prácticamente todo el año porque siempre hay cosas que hacer y que decir, iremos anunciando los conciertos, que si Dios quiere y esta pandemia nos va dejando respirar, habrá muchas fechas, por lo menos 30 ya cerradas. Eso sí, nos toca ir adaptándonos a lo que el bichito nos diga.

¿Cómo se convive con esa incertidumbre?

Nos ha tocado vivir así. Lo bueno es que haya fechas previstas, que la gente esté con ganas de hacer cosas y recuperar, en la medida de lo posible. ¿Que después tenemos que adaptarnos y cambiar días u horas? Eso ya es secundario. Lo importante es que haya ilusión de seguir con la música y con la vida en general.

¿Cómo ha sido ese viaje desde que diéras sus primeros pasos en el mundo del canto con apenas siete años?

A mí se me ha hecho cortísimo. Cuando miro al presente, nunca sé si estoy en lo más alto, en lo más bajo o en el medio, solo intento disfrutar cada momento. Por supuesto que ha habido altibajos, pero siempre he tratado de disfrutar de cada instante, es una filosofía que también tengo en la vida. De las cosas más bonitas que pueden pasarte en la vida es dedicarte a la música.



AGENDA CULTURAL EN LA COMUNIDAD DE MADRID

Alcobendas

'Zenetianos' abre un intenso menú musical

El concierto de Zenet es la primera entrega de las actuaciones de Inverfest en Alcobendas.

» Teatro Auditorio Ciudad de Alcobendas. Viernes 21, 20 horas

Sorpresa argentina

La argentina Delfina Cheb presenta canciones de su disco debut 'Doce Milongas de Amor y

un Tango Desesperado', en el que mezcla el tango con el folklore y la milonga con el jazz.

» Teatro Auditorio Ciudad de Alcobendas. Sábado 22, 20 horas

Getafe

Risas aseguradas con 'Pijama para seis'

La comedia, escrita por Marc Colometti y dirigida por José Manuel Díaz del Pulgar, presenta una hilarante historia con

personajes de lo más diverso: un marido, una esposa, una amante, el amigo común, una cocinera y el bruto de su marido.

» Teatro Federico García Lorca. Domingo 23, 19 horas. Entrada gratuita.

Las Rozas

'Ilusia', más que teatro

David Ottone, de la prestigiosa compañía Yllana, dirige un espectáculo con títeres y actores que profundiza en el amor, la es-



'Ilusia' llega a Las Rozas

peranza y la ilusión por vivir. Un espectáculo para todos los públicos, que sigue la tradición de las grandes historias infantiles.

» Teatro Federico García Lorca. Sábado 22, 18 horas. Precio: 5 euros.

S. S. Reyes

Tradinvierno homenajea a Joaquín Díaz

Una de las grandes figuras del folclore nacional será protago-

nista de un concierto con grandes actuaciones.

» Teatro Adolfo Marsillach. Sábado 22, 19 horas. Precio: 5 euros.

Tres Cantos

Faemino y Cansado, incombustibles

El dúo cómico presenta '17 veces', el espectáculo "más rupturista" de su trayectoria.

» Teatro Municipal. Sábado 22, 19 horas. Precio: 13-15 euros.



Su director, Fran Saure, junto con uno de los cuentos ambientados en Madrid, 'Una duende en el Thyssen'

LITERATURA | INICIATIVA

Un viaje a través de las letras

La plataforma Lucky Books y la editorial Saure ponen en marcha un concurso de microrrelatos con la sostenibilidad como eje ● Es un ejemplo del trabajo que llevan a cabo para promover la lectura y el respeto por el medio ambiente

F. QUIRÓS

francisco@gentedigital.es

El pasado miércoles 19 arrancaba una nueva edición de Fitur y, casi de forma paralela, se daba el pistoletazo de salida a la Bienal Viaje Sostenible, una iniciativa de la plataforma Lucky Books y la editorial Saure que su director, Fran Saure, ha bautizado

como "el Fitur literario". El mecanismo es sencillo, se trata de un concurso de microrrelatos que consta de dos categorías (joven y adulto) y que tiene a la sostenibilidad como protagonista indiscutible, con cuatro temáticas a escoger: movilidad ecológica, recursos naturales, turismo sostenible y ocio y sostenibilidad.

Origen y funcionamiento
Todos los interesados pueden presentar sus relatos y

SAURE HA EDITADO LIBROS LIGADOS A MADRID, COMO VARIOS CUENTOS

conocer al detalle las bases del concurso en Bienalviajesostenible.luckybooks.es.

Esta es una de las numerosas iniciativas que lleva a cabo la editorial Saure, cuyo origen es explicado a GENTE por su director: "Tuve una web con más de 600 libros, pero me di cuenta que era diferente a ser una compañía como la Casa del Libro; si alguien busca un libro en particular, acaba haciéndolo en la Casa del Libro o una librería especializada en determinada temática". Por eso puso en marcha Lucky Books, una plataforma que funciona a través de suscripciones y que, promueve la lectura y el respeto por el medio ambiente. La editorial también ejerce de embajadora de Madrid, a través de libros como el cuento 'Una duende en el Thyssen', con "El Retiro como elemento de aventura para los niños y escenario en el que se desarrollan historias con reflexiones psicológicas".

ARTE | PROPÓSITOS DE FUTURO

El Prado ya tiene hoja de ruta hacia la nueva normalidad

La pinacoteca trata de hacer frente a las secuelas de la pandemia con un Plan de Actuación que incluye una respuesta a las nuevas demandas

AGENCIAS

El Museo Nacional del Prado ha puesto en marcha su Plan de Actuación para los próximos cuatro años, un período en el que espera "normalizar" la institución tras el impacto de la covid-19, responder a las nuevas demandas culturales o abrir al público el Salón de Reinos.

El Plan de Actuación 2022-2025 establece la hoja de ruta de la institución y expresa la visión sobre cuál ha de ser su papel en la sociedad como una institución cultural "comprometida con todos los públicos, referente de accesibilidad universal y en integración social y cultural", al tiempo que marca la necesidad



Museo del Prado

de renovar su discurso expositivo de acuerdo a las "nuevas líneas de investigación" y una "búsqueda permanente de la excelencia".

EXPOSICIÓN | ARQUITECTURA

La mente de Arturo Soria, bajo la lupa

El Museo de Historia alberga del 20 de enero al 27 de febrero una exposición, 'Arturo Soria. Una mente poliédrica. 1844 -1920', que repasa la vida y la obra del urbanista el impulsor de la Ciudad Lineal de Madrid, ciudad a la que ayudó a resolver los problemas de higiene, aglomeración y transporte.

TEATRO | LA ABADÍA

'Pundonor', una reflexión sobre la conciencia social

Rafael Spregelburd y Andrea Garrote presentan por primera vez en Europa hasta el 30 de enero, de martes a domingos, en la Sala José Luis Alonso del Teatro de La Abadía 'Pundonor', un intenso monólogo sobre las bases de la conciencia social. La propia Andrea Garrote da vida al personaje protagonista.

VIDA SANA | CAMBIO DE HÁBITOS

Protege tu corazón con unos cambios en las rutinas de tu día a día

El sedentarismo está ligado al aumento de las enfermedades cardiovasculares • Dieta equilibrada y ejercicio, pilares de una vida sana

D. NEBREDA
@dnebreda_

Llevar un estilo de vida saludable es más que una moda. No movernos y comer mal hace que aumente de manera exponencial sufrir una enfermedad cardiovascular. El sobrepeso y el aumento del colesterol LDL están íntimamente relacionados. Esta es la primera causa de mortalidad en España. Según los últimos estudios, el 30% de los fallecimientos se producen como consecuencia de algunas de estas patologías. Según los últimos datos de la encuesta nacional de salud realizada por el INE, en nuestro país hay más de diez millones de personas con enfermedades y patologías relacionadas con el corazón. Las medidas de prevención deben de comenzar por cambios en nuestros hábitos, en-

tre lo que no puede faltar llevar una dieta equilibrada, evitar el alcohol y el tabaco y realizar ejercicio físico.

1. Pon color a tus platos: Haz menús con verduras o frutas variadas de distintas tonalidades, ya que, además de ser sanos, están cargados de antioxidantes, vitaminas y nutrientes que entran mejor por los ojos al producir un impacto emocional y psicológico mayor que un simple plato de coliflor cocida, por ejemplo.

2. Grasas saludables: Aunque tengan muy mala fama, existen grasas saludables, ya sean de origen animal o vegetal. Podemos encontrarlas en el aguacate, frutos secos, semillas y aceitunas, así como en el salmón, las sardinas y el atún, que contienen altos niveles de Omega-3, que protegen al corazón y a las neuronas. Además, colaboran en la absor-



Caminar una hora tres o cuatro días a la semana es suficiente para estar activos E.P.

EL 30% DE LAS MUERTES ESTÁN RELACIONADAS CON DOLENCIAS CARDIACAS

LAS VITAMINAS A Y D SE ABSORBEN A TRAVÉS DE LAS GRASAS

ción de ciertas vitaminas, como es el caso de la A y D.

3. Ejercicio físico: No es necesario convertirse en un deportista de elite para estar sano. Basta con adquirir ciertos hábitos para pasar a ser una persona activa. Se puede comenzar por salir a caminar una hora tres o cuatro veces por semana para luego ir aumentando los objetivos. Es muy importante conocer tu cuerpo y gustos para encontrar el ejercicio que mejor se adapte a uno mismo.

4. Elimina el azúcar: Este ingrediente no aporta ningún beneficio a la salud. Está relacionado de manera directa con la obesidad, la presión arterial y el colesterol.

5. Cuidado al cenar: La última comida del día tiene que ser ligera, ya que no da tiempo a quemar las calorías ingeridas. Lo ideal es combinar proteína con alimentos de baja carga calórica, como las verduras y las hortalizas, evitando los carbohidratos.

ESTUDIO

España es el sexto país de Europa más saludable

E.P. El mejor país para vivir de forma saludable en Europa es Finlandia, seguido por Suiza, Países Bajos, Dinamarca, Suecia, España Luxemburgo, Francia, Reino Unido, cerrando la clasificación de los diez mejores Bélgica, según un estudio elaborado por Reebok para encontrar los lugares europeos que promueven y practican hábitos saludables. Para ello, ha analizado la incidencia de hábitos negativos como fumar y beber, así como los niveles de actividad física y la salud resultante en diferentes países y ciudades del continente. Así, señala que Finlandia supera a sus vecinos, ya que el tiempo dedicado a actividades físicas es alto y las tasas de mortalidad causadas por diabetes y enfermedades cardíacas son bajas.

Si bien la mayoría de los países con las mejores condiciones para una vida saludable se encuentran en el norte, los climas soleados de España también ofrecen la posibilidad de desarrollar una vida saludable, “unido al hecho de que el país ibérico cuenta con una buena atención sanitaria y una esperanza de vida alta”, apunta el estudio. Sin embargo, presenta más muertes causadas por la diabetes y niveles moderados de fumadores.

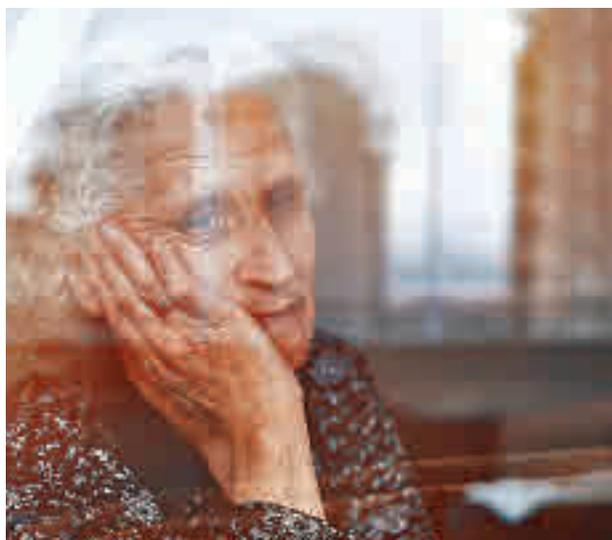
SALUD MENTAL | DESÁNIMO

Expertos advierten de no confundir tristeza con depresión

Se convierte en un problema de salud cuando perdura durante mucho tiempo

E.P. “El problema viene cuando la tristeza se convierte en depresión, términos que solemos confundir”, asegura el jefe del Servicio de Salud Mental del Hospital Universitario de

Vinalopó, el doctor Luis Fabián Mahecha. En concreto, la depresión provoca síntomas como falta de interés o capacidad para experimentar placer, apatía, insomnio, alteración de la alimentación, pérdida de energía y dificultad para concentrarse. Por su parte, la psicóloga clínica del Hospital Ribera Juan Cardona, Paula Marcos, añade, en este sentido, que “la tristeza,



La depresión provoca apatía e insomnio

como el resto de emociones, se convierte en un problema de salud mental cuando perdura durante mucho tiempo, y cuando invade todos los espacios de la vida, y la persona deja de ser capaz de disfrutar de aquellas cosas positivas y que nos hacen felices”.

Evitar el rechazo

Marta Rojo, psicóloga clínica del Hospital Universitario de Torrejón, aconseja, para afrontar momentos de tristeza, mantener una vida activa, enriquecida con actividades placenteras y “personas que aportan alegría y estimulan la

curiosidad”. También aboga por “intentar parar, pensar en uno mismo, en aquello que ha conseguido, y en compartir, planificar a medio y corto plazo acciones y proyectos que provoquen ilusión y fortalezcan, y mantener unos hábitos de vida saludable: ejercicio, dieta, y adecuado ritmo de sueño y afrontar los miedos y pensamientos desde la positividad”. Por último, Lorena Cerezo, psicóloga clínica en el Departamento de Salud de Denia, aconseja, además del apoyo del entorno, “entender que hay que vivir la tristeza y transitarla sin rechazarla ni evitarla”.



CRUCIGRAMA BLANCO

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									

Horizontales:

1. Esencia con mucho olor. Partido político precursor del PP. **2.** Desafiar. Coloquialmente adiós, al revés. **3.** El impuesto más común en España. Cambiar de canal de manera compulsiva. **4.** Tontería típica de los ánades. Sociedad Civil. **5.** Marchar. Escrito y no publicado. **6.** Lo hace en la piscina. Vallas. **7.** El mejor. Miccionarás. **8.** 50 romanos. Jornaleras que trabajan en cosas materiales. Oxígeno. **9.** Pronombre personal. Sociedad Limitada. Coeficiente de eficiencia energética estacional en modo calor. **10.** Añadios. Cuidado.

Verticales:

1. Escritos que sirven de modelos para sacar copias. **2.** Recogerás el ancla. Lugo. **3.** Tratado de organizaciones del Atlántico Norte. 500 romanos. Fósforo. Madrid. **4.** Dios egipcio. Hermana unida a su hermana por una parte de su físico. **5.** Inclinan la proa hacia el viento. Dios del viento. **6.** Azufre. Movimiento del cuerpo con el que se manifiesta disposición. Superman. **7.** Arañazos, rasguños. **8.** Unión europea. Macho de la cabra. **9.** Provisiones. ... Simpson, famoso ex jugador de fútbol americano acusado del asesinato de su ex esposa. **10.** Cortos, escasos, moderados. Coloquialmente oposición.

SUDOKUS

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

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

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.

SOLUCIONES

CRUCIGRAMA:

O	F	O	S	O	V	N	S	
d	O	L	O	E	Y	O	T	
O	S	V	N	O	E	d	T	
S	V	R	Y	T	W	S	V	
S	O	R	N	W	O	Y	N	
O	L	I	O	E	N	I	B	I
J	S	V	O	V	S	N	Y	D
R	V	E	d	Z	V	A	T	
V	B	N	R	R	V	L	E	R
d	V	V	S	O	R	O	T	O

SUDOKU ABAJO:

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

SUDOKU ARRIBA:

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

● Sube | ● Se mantiene | ● Baja



HORÓSCOPO DE LA SEMANA

ARIES
21 MAR – 20 ABR

● SALUD: ●●●●●
● DINERO: ●●●●●
● AMOR: ●●●●●

CÁNCER
22 JUN – 22 JUL

● SALUD: ●●●●●
● DINERO: ●●●●●
● AMOR: ●●●●●

LIBRA
22 SEP – 22 OCT

● SALUD: ●●●●●
● DINERO: ●●●●●
● AMOR: ●●●●●

CAPRICORNIO
23 DIC – 21 ENE

● SALUD: ●●●●●
● DINERO: ●●●●●
● AMOR: ●●●●●

TAURO
21 ABR – 20 MAY

● SALUD: ●●●●●
● DINERO: ●●●●●
● AMOR: ●●●●●

LEO
23 JUL – 22 AGO

● SALUD: ●●●●●
● DINERO: ●●●●●
● AMOR: ●●●●●

ESCORPIO
23 OCT – 21 NOV

● SALUD: ●●●●●
● DINERO: ●●●●●
● AMOR: ●●●●●

ACUARIO
22 ENE – 21 FEB

● SALUD: ●●●●●
● DINERO: ●●●●●
● AMOR: ●●●●●

GÉMINIS
21 MAY – 21 JUN

● SALUD: ●●●●●
● DINERO: ●●●●●
● AMOR: ●●●●●

VIRGO
23 AGO – 21 SEP

● SALUD: ●●●●●
● DINERO: ●●●●●
● AMOR: ●●●●●

SAGITARIO
22 NOV – 22 DIC

● SALUD: ●●●●●
● DINERO: ●●●●●
● AMOR: ●●●●●

PISCIS
22 FEB – 20 MAR

● SALUD: ●●●●●
● DINERO: ●●●●●
● AMOR: ●●●●●



ISAÍAS LAFUENTE

“Si Clara Campoamor hubiera nacido en Nueva York, tendría 30 películas”

El periodista palentino vuelve a abordar la figura de esta política española, clave en la conquista del derecho al voto femenino, en el libro ‘Clara Victoria’ (Planeta)

ENTREVISTA DE F. Q. SORIANO (@FranciscoQuiros) | FOTO DE CARLOS RUIZ

En medio de la lucha diaria por la defensa de los derechos de la mujer, a veces conviene echar la vista atrás para recordar que muchas de las conquistas se alcanzan después de años de reivindicaciones. Un buen ejemplo de ello es el derecho a votar, adquirido en España en 1931 gracias especialmente a la labor de Clara Campoamor, “un ejemplo único en la historia del sufragismo mundial”. Así define el periodista Isaías Lafuente a la protagonista de ‘Clara Victoria’, su nuevo libro, que toma el testigo, quince años después de, ‘La mujer olvidada’. “Creía que con el libro de 2006 ya estaba hecha mi aportación a la historia de esta mujer, pero es que en este tiempo hay un montón de gente que sigue sosteniendo falsedades o medias verdades sobre lo que sucedió, sobre lo que ella hizo y, en especial, en relación a lo que hicieron quienes intervinieron en aquel proceso del sufragio”.

A juicio del periodista y escritor palentino, este logro de Clara Campoamor alcanza cotas internacionales: “Otras mujeres empujaron desde las calles, se jugaron el prestigio, la libertad y algunas, incluso, la vida para que parlamentos de hombres otorgaran ese derecho. La única que lo consigue desde una tribuna parlamentaria es Clara Campoamor, es una figura que no solo merece ser conocida en España, sino a nivel internacional”. Por eso, se muestra “convencido de que si en vez de haber nacido en el que entonces era el barrio madrileño de Maravillas lo hubiera hecho en Nueva York ya habríamos visto 30 películas sobre su historia, porque es apasionante y muy relevante”.

Relegada
En estos últimos años, políticos como Alberto Ruiz-Gallardón o Albert Rivera han recordado la lucha de Clara Campoamor, pero no siempre desde la fidelidad a los



ANÁLISIS
Un ensayo para conocer la España de 1931

El propio autor define ‘Clara Victoria’ como “la anatomía de un instante”. “Es un ensayo puro y duro en el que cuento lo que pasó y, sobre todo, lo contextualizo, porque Clara Campoamor sí logró el sufragio, pero lo hizo con el apoyo de 160 diputados más”, resume.

El título es un juego de palabras sobre la confrontación parlamentaria entre Clara Campoamor y Victoria Kent, “dos mujeres ideológicamente parecidas, ilustradas, republicanas de los pies a la cabeza y feministas”, y que se diferenciaban por un aspecto importante: el criterio de oportunidad. “Kent defendía la igualdad de derechos, pero consideraba que no era el momento oportuno, ya que había muchas mujeres analfabetas, que estaban influidas por la Iglesia”.



SIN SUCESOR:
Lafuente opina que no ve a ningún político en la actualidad “jugarse la carrera por defender algo que cree justo”.

“LO QUE HIZO CAMPOAMOR YO LO EQUIPARO AL FIN DE LA ESCLAVITUD”

“FUE LA ÚNICA QUE LOGRÓ ESTE DERECHO DESDE UNA TRIBUNA PARLAMENTARIA”

hechos. “Me sorprende que se utilice ahora a esta figura como arma arrojada contra el adversario político, cuando ha sido una figura olvidada durante tantos años, apunta Lafuente, quien lamenta que, durante muchos años, el nombre de Clara Campoamor no apareciera en los libros de texto: “Lo importante realmente es que, al incorporar a las mujeres, España pasó a ser una democracia plena. Lo que hizo Clara Campoamor yo lo equiparo al fin de la esclavitud o al final de la segregación racial en Estados Unidos, y estos episo-

“ME SORPRENDE QUE SE UTILICE SU FIGURA COMO UN ARMA ARROJADIZA”

“ACTUALMENTE HAY MUCHO MÁS MATERIAL SOBRE ELLA: ARTÍCULOS, TESIS, LIBROS...”

dios sí son estudiados por nuestros chicos y chicas en diferentes etapas educativas”.

En ese oscurantismo, a juicio de Isaías Lafuente, ha tenido mucho que ver “la persecución que sufrió por el franquismo” y que llevó a Clara Campoamor al exilio. Eso sí, parece que se van dando pasos para que esta mujer obtenga el reconocimiento que merece: “La mejor sorpresa que he recibido es que ahora hay muchas más obras sobre Clara Campoamor que en 2006: tesis doctorales, artículos, libros... Hay muchísimo más material”, remarca.

