

Gente

AÑO 17, NÚMERO 694
DEL 17 AL 24 DE MARZO DE 2023

madrid

GETAFE

MUYFAN | ENTREVISTA | PÁG. 12

"El arte efímero también es bonito"

La artista **Diana Navarro** protagoniza 'Copla lírica', un espectáculo único que tendrá lugar el día 23 en Garaje Lola



Manifestación de médicos en Madrid

ACTUALIDAD | PÁG. 3

Acuerdo para acabar con la huelga de los médicos

La Consejería de Sanidad y los representantes de los sanitarios alcanzan un pacto tras cuatro meses de paros

POLÍTICA | PÁG. 4

Ruiz Escudero abandona la Comunidad por el Senado

El consejero de Sanidad no repetirá en el Gobierno aunque Ayuso gane las elecciones



gentedigital.es



GETAFE | PÁG. 8

Airbus celebra su primer siglo de vida

El Rey Felipe VI y el presidente del Gobierno, Pedro Sánchez, visitaron esta semana la multinacional aeronáutica en Getafe para conocer sus nuevas instalaciones y celebrar su centenario. Ahora sus esfuerzos están centrados en el desarrollo de satélites espaciales de última generación



GETAFE

ANTONIO JOSÉ Mesa

- + LIMPIEZA
- + SEGURIDAD
- IMPUESTOS

SENTIDO COMÚN



LA FRASE

"Hemos subido los precios una burrada; no hacerlo sería un desastre"

Juan Roig

Las declaraciones del presidente de Mercadona han vuelto a sembrar la discordia entre algunos miembros del Gobierno.

LA CIFRA

70%

Fuga de talentos sanitarios

El 70% de los MIR de Medicina de Familia que el próximo mes de mayo acabarán su formación en la Comunidad de Madrid plantea irse de la región.

EL PERSONAJE



Otra polémica 'caliente'

El vicepresidente del Gobierno regional, Enrique Ossorio, defiende que se beneficia del bono social térmico porque es familia numerosa: "Es ético".

EDITA:
GENTE EN MADRID, S.L.

EDITOR:
FERNANDO IBÁÑEZ

COORDINADORES DE REDACCIÓN:
FRANCISCO QUIRÓS
JAIME DOMÍNGUEZ

FOTOGRAFÍA:
CARLA FLECHA

JEFE DE MAQUETACIÓN:
CARLOS ZUGASTI

MAQUETACIÓN:
ENRIQUE ALONSO

JEFE DE MARKETING:
RAFAEL VARA

COORDINADORA DE PUBLICIDAD:
ANA SÁNCHEZ

DISEÑO GRÁFICO:
PATRICIA MARTÍNEZ

DPTO. COMERCIAL:
ÓSCAR BALLESTEROS
RAFAEL GARCÍA
PACO MARTÍN
ALBERTO REBOLLEDO

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

TELÉFONO:
91 369 77 88

PUBLICIDAD:
comercial@genteenmadrid.com

TELÉFONO:
663 56 77 17

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



Crisis en el Silicon Valley Bank

EL APUNTE

Cuando EEUU estornuda, Europa se constipa

Cuando el bolsillo del ahorrador aún sigue resintiéndose por la galopante inflación, esta misma semana llegaba otro susto desde Estados Unidos. La quiebra del Silicon Valley Bank ha generado cierto pánico en los mercados bursátiles de todo el mundo, con unas pérdidas que si bien no son dramáticas sí vuelven a recordarnos esa especie de efecto mariposa: como ya sucediera con la caída de Lehman Brothers, lo que al otro lado del Atlántico es una simple marejada corre el riesgo de convertirse en un verdadero tsunami en todo occidente.

Tampoco ayuda a reducir el alarmismo la situación que atraviesa Credit Suisse, que hace crecer el miedo a un efecto contagio, e incluso algunas fuentes apuntan a que estos movimientos pueden tener un impacto directo en el Euríbor y, por tanto, en las hipotecas de tipo variable.

Como ya sucediera con el mantra de la pandemia, de aquella crisis de 2008 tampoco salimos mejores. Lo más preocupante es que muchos de los actores no aprendieron la lección, tal y como les ha recordado el propio Joe Biden: "Los inversores no estarán protegidos. Tomaron un riesgo y, cuando el riesgo no sale a cuenta, pierdes tu dinero. Así funciona el capitalismo". Amén.

LA FOTO DE LA SEMANA



Madrid respira ambiente electoral

Aunque aún falten varias semanas para su comienzo de forma oficial, la capital ya respira ambiente de campaña electoral. La candidata de Ciudadanos a la Alcaldía de Madrid, Begoña Villacís, protagoniza una lona gigante en la calle Goya con su propuesta estrella para el 28 de mayo.

EL SEMÁFORO



Posse, otra vez en la diana por el caso ITV

La reapertura del caso ITV ha puesto en entredicho el futuro de Noelia Posse como alcaldesa de Móstoles y, de paso, ha generado un cruce de acusaciones entre PP y PSOE a nivel regional.



Cercanías sigue en un largo túnel

Un alcance entre dos trenes en Alcalá de Henares ha generado nuevos problemas en la red de Cercanías, que sigue registrando retrasos por las obras en el túnel entre Atocha y Chamartín.



Consenso para reformar las pensiones

El ministro de Seguridad Social y los sindicatos UGT y CCOO firmaban este pasado miércoles el acuerdo para la segunda fase de la "reforma histórica" de las pensiones.



@gentedigital

Principio de acuerdo para acabar con la huelga de los médicos

La Consejería de Sanidad y los representantes de los facultativos de Atención Primaria pactan lo que podría ser el final del conflicto • Los paros comenzaron hace casi cuatro meses y han hecho falta catorce reuniones entre las partes

GENTE

@gentedigital

Casi cuatro meses y 14 reuniones después, la Consejería de Sanidad y el comité de huelga de médicos y pediatras de Atención Primaria alcanzaron este miércoles 15 de marzo un "preacuerdo verbal" que acerca posturas para poner fin a los paros de casi 5.000 profesionales de ambas especialidades.

Ahora el sindicato Amyts tiene que trasladar la propuesta de Sanidad y, en caso de obtener el visto bueno de los profesionales, volver a reunirse con la Consejería para poner por escrito las condi-



Protesta de los médicos madrileños

ciones del acuerdo y firmarlo. Al cierre de esta edición todavía no se había producido ese último encuentro y ninguna de las partes había querido revelar las condiciones del pacto, con unas posturas que parecían irreconciliables hace escasas semanas.

Cesiones

"Ha habido cesiones sobre la última propuesta de la Consejería y ha habido cesiones en cuanto a la respuesta al último planteamiento por parte del comité de huelga", explicó Ángela Hernández, secretaria general de Amyts, que señaló además que se ha puesto sobre la mesa más presupuesto del que había. "Nunca hemos pensado que un conflicto laboral de estas características fuera a suponer la solución de la complicada situación en la que se encuentra la Sanidad madrileña, pero nos conformaríamos con que fuese un cambio de rumbo para que deje de deteriorarse", añadió.

Por su parte, la presidenta de la Comunidad de Madrid, Isabel Díaz Ayuso, defendió el compromiso del

LAS POSTURAS ESTABAN MUY LEJANAS HACE APENAS UNAS SEMANAS

EL NÚMERO DE PACIENTES Y LOS INCENTIVOS SON LOS GRANDES DESACUERDOS

Gobierno regional para mejorar las condiciones laborales de los profesionales y la asistencia sanitaria para los madrileños en el pasado y "en los siguientes meses". "Deseamos que la huelga finalice ya y lleguemos a un entendimiento pero es un punto y seguido de todas las mejoras que vamos a realizar en el sistema sanitario de Madrid", añadió.

La reducción del número de pacientes por médico, la ampliación del tiempo de atención y los incentivos económicos son los principales puntos de fricción.

MI RESIDENCIA ES MI CASA

TESTIMONIO REAL:

“Mi marido llegó hace un año y me he venido con él. Estoy contenta.”



Carmen y Eleuterio

RESIDENCIA PLATA Y CASTAÑAR



Más información



Comunidad de Madrid

La mortalidad baja más de un 3% en la Comunidad

AGENCIAS

La mortalidad en la Comunidad de Madrid cayó un 3,16% en el segundo mes de 2023, con un acumulado total de 8.598 defunciones, frente a un descenso del 3,76% en el conjunto de España. El Instituto Nacional de Estadística (INE) publicaba este pasado miércoles, 15 de marzo, el número de defunciones hasta la semana 8 del año 2023. En comparación con el acumulado en lo que va de año con los datos del año 2019, previos a la pandemia, la Comunidad de Madrid registra un descenso de la mortalidad del 3,43%, cuando en España sube un 1,05%.

En lo que va de año, la región madrileña es la quinta con menor caída de la mortalidad, después de Aragón, donde la caída ha sido sólo del 0,31%; La Rioja (-0,44%); Galicia (-0,74%), y Andalucía (-2,89%). En la comparativa con 2019, Madrid registró la cuarta mayor caída.

Archivado el caso de Tomás Díaz Ayuso y las mascarillas

E.P.

La Fiscalía Europea informó este martes 14 del archivo de la investigación abierta por la compra de 250.000 mascarillas por la Comunidad de Madrid, un contrato por valor de 1,5 millones de euros vinculado a Tomás Díaz Ayuso, hermano de la presidenta madrileña, Isabel Díaz Ayuso. El archivo del caso sucede después de “una exhaustiva investigación” tras la cual “no ha quedado acreditado” que el precio abonado por el suministro de las mascarillas fuera desproporcionado, según informó la Fiscalía Europea en un comunicado.

“Es una decisión demolidora contra todos los que vertieron insultos contra él, contra mi familia contra la honorabilidad de mi Gobierno y contra mí”, señaló la presidenta regional, que criticó a los partidos de la oposición por sus “ataques”.

GENTE

Pase lo que pase en las elecciones autonómicas del próximo 28 de mayo, Enrique Ruiz Escudero dejará de ser consejero de Sanidad de la Comunidad de Madrid. Según anunció este lunes la presidenta regional, Isabel Díaz Ayuso, Escudero irá en la lista del Partido Popular a la Asamblea, pero solo para ser designado como senador por la Cámara autonómica una vez que se conforme.

“Tiene una gran proyección, un gran futuro político. Creemos los dos, y así lo hemos acordado, que su mejor sitio es seguir mientras da nuevos pasos al frente de la Consejería de Sanidad donde quizás lo más importante son planes que vamos a exponer a todos los ciudadanos”, explicó la presidenta, que recordó que Escudero es el consejero que más años lleva en la Comunidad, concretamente desde 2017, cuando fue nombrado por Cristina Cifuentes.

Agradecimiento

“La verdad es que yo estoy muy contento con esa decisión y además agradezco personalmente a la presidenta la oportunidad que me ha dado de poder continuar el trabajo legislativo y, además, a nivel nacional”, señaló en declaraciones a los medios en el Hospital Enfermera Isabel Zendal, el todavía máximo responsable de la Sanidad madrileña.

Aunque su nombre sonó durante mucho tiempo como candidato a la Alcaldía de Pozuelo de Alarcón, finalmente la presidenta regional le situará en la lista a la Asamblea y como senador por designación autonómica. “Hemos hablado la presidenta y yo y llegamos a esa decisión y



Ruiz Escudero tomó posesión de su cargo en 2021

Ruiz Escudero dejará la Comunidad por el Senado

El actual consejero de Sanidad estará en la lista del Partido Popular a la Asamblea de Madrid del 28 de mayo, pero después será designado senador por la propia Cámara autonómica

RUIZ ESCUDERO
LLEGÓ A SU
PUESTO EN 2017
CON CRISTINA
CIFUENTES

la verdad es que estoy muy contento y agradecido a la presidenta por haber confiado en mí para desarrollar esta responsabilidad”, insistió. Tanto su perfil formativo, es médico, como su trayectoria profesional, con seis años al frente de la Consejería y pilotando la estrategia de una pandemia mundial de covid-19, apuntan a un desempeño en la Cámara Alta relacionado con la Sanidad. “Sobre todo con un horizonte de

elecciones en diciembre de 2023, pues todo lo que pueda ayudar desde la Comunidad de Madrid al presidente Feijóo, que también contará con todo mi esfuerzo y responsabilidad”, añadió.

“No fue una decisión sencilla pero mi agradecimiento por poder seguir representando a los madrileños dentro del Senado, que es un paso importante”, insistió Escudero, que seguirá estos meses en su actual cargo.

Juan Lobato promete una nueva red de autobuses

AGENCIAS

El secretario general del PSOE-M y candidato a la Presidencia de la Comunidad de Madrid, Juan Lobato, ha prometido, si consigue ganar las próximas elecciones del 28 de mayo, poner en marcha una red exprés de autobuses para conectar grandes municipios en la región sin necesidad de pasar por la capital.

Un total de 29 municipios de más de 20.000 habitantes se verían beneficiados con esta red y se haría principalmente con autobuses de 200 plazas. Tendrían ocho líneas y el trazado se produciría por vías urbanas o por carreteras de titularidad regional. El servicio estaría disponible entre las 6 y las 23:30 horas de domingo a jueves, ampliándose las noches de viernes y sábado su horario.

Ocho líneas

Las ocho primeras líneas de esta red serían A (Moncloa-Villanueva de la Cañada), B (Moncloa-Villaviciosa de Odón), C (Alcorcón-Villanueva de la Cañada), D (Parque Coimbra- Pinto), E (Hospital de Fuenlabrada-San Martín de la Vega), F (La Garena-Alcobendas / San Sebastián de los Reyes), G (Aeropuerto T4-Algete) y H (La Poveda-San Fernando).

La nueva red daría servicio a 650.000 madrileños, quienes podrán conectarse entre las diferentes ciudades “con facilidad y se ahorrarán entre una hora u hora y media de trayecto al día”, según ha destacado Lobato.

Aumentan los casos de violencia de género

La Policía Nacional detecta un crecimiento en 2022 de los detenidos y de las denuncias respecto a 2019, último año previo a la pandemia

REDACCIÓN

El número de detenidos e investigados por delitos de violencia de género se ha incrementado en la demarcación de Policía Nacional en la Comunidad de Madrid un 74% por ciento en 2022 respecto al

último año previo a la pandemia, 2019, tras pasar de 5.265 a 7.835.

Por su parte, los delitos de violencia de género se han incrementado en 2022 con respecto a ese último año de normalidad previo a la pan-



Mercedes González, durante un acto

demia en un 39%, al pasar de 8.886 a 12.373.

Agentes

Estos son los datos que expuso este lunes la delegada del Gobierno en la Comunidad de Madrid, Mercedes González, que señaló que cerca de 800 agentes de la Policía Nacional se dedican de forma exclusiva en la Comunidad de Madrid a la atención y protección de las víctimas de violencia de género, cifra se ha venido incrementando de forma importante en los últimos años.

Premios para siete mujeres que destacan por su talento

La Comunidad de Madrid entrega sus Reconocimientos 8 de Marzo por el Día de la Mujer • Las premiadas pertenecen a diferentes campos

GENTE
@gentedigital

La Comunidad de Madrid entregó este lunes 13 los Reconocimientos 8 de Marzo a siete mujeres "que se han convertido en referentes e inspiración para toda la sociedad por su talento y liderazgo", según el Gobierno regional.

En la categoría de Sanidad el premio ha sido para Ma-

nuela Camino, licenciada en Medicina y Cirugía, que lidera un proyecto para realizar trasplantes de corazón a niños y bebés con grupos de sangre incompatible. La licenciada en Lingüística y doctora en Informática Luz Rello recibió la distinción en la categoría de Educación por el desarrollo de una aplicación que en 15 minutos detecta el riesgo de sufrir dislexia, mientras que la bióloga Marisol



Foto de familia de las premiadas junto a la consejera

Soengas se ha hecho acreedora de la categoría de Ciencia por sus trabajos en la lucha contra el cáncer de piel.

Comunicación

A la directora y presentadora del programa 'Más de Uno

Madrid' en Onda Cero, Pepa Gea, se le otorga el galardón categoría de Comunicación. Alejandra Kindelán, por su parte, destaca en el campo de la Economía, entre otros méritos, por ser la primera mujer de la historia en presi-

dir la Asociación Española de Banca.

Elena García de Armada ha recibido el galardón en Tecnología por su trabajo en el desarrollo del primer exoesqueleto biónico del mundo para niños con atro-

fia muscular espinal, que afecta en España a unos 2.000 menores.

Por último, en Deporte se ha premiado a Carmen Giménez, que perdió la movilidad de las piernas en 2010 y hoy es campeona de España en atletismo en silla de ruedas en 100, 200, 800 y 5.000 me-

LOS AVANCES
MÉDICOS Y
CIENTÍFICOS
FORMAN PARTE
DE SUS LOGROS

ALGUNAS DE
ELLAS SON
PIONERAS EN
SUS RESPECTIVOS
SECTORES

tros y preside Run for You, una fundación de atletismo inclusivo.

La consejera de Política Social, Concepción Dancausa, destacó la trayectoria profesional de las siete mujeres premiadas.

TODO EMPIEZA CON UN LIKE. CONTRA LA TRATA DE MUJERES



La captación de mujeres por RRSS es una realidad. Ayúdanos a erradicarla. **Denuncia.**



Casi la mitad de los conductores han sufrido vandalismo

Línea Directa Aseguradora ha realizado un estudio entre 1.700 personas de toda España sobre un fenómeno tan reprochable como extendido

GENTE
@gentedigital

Puertas rayadas, retrovisores arrancados de cuajo, lunas rotas o encontrarse el coche con un golpe sin que nadie haya dejado una nota en el parabrisas. No son simples gamberradas o travesuras: son acciones vandálicas que crean situaciones muy injustas y que, en ocasiones, pueden acarrear graves consecuencias jurídicas. De esta manera, 12,3 millones de automovilistas españoles (el 45% del total) afirman haber sufrido vandalismo en sus coches en alguna ocasión y 11,7 millones (43%) se han encontrado su vehículo con daños sin que el otro conductor le haya dejado sus datos. Así lo asegura al menos el estudio 'Stop Incivismo. Pasar la llave: radiografía del vandalismo vial en España' elaborado por Línea Directa Aseguradora a partir de los resultados de 1.700 encuestas realizadas en toda la geografía nacional.

El documento señala que las dos clases más habituales de incivismo vial suelen ser el vandalismo, es decir, provocar daños en un coche de forma intencionada, y dar-

LOS DATOS

12,3

Millones
De conductores han sufrido el vandalismo en sus coches

930

Millones de euros
Es el gasto anual que suponen este tipo de daños

36%

Arañazos
Es el acto más habitual en los vehículos

44%

Venganza
El resentimiento está detrás de casi la mitad de los daños

43%

Pánico
Es la razón para abandonar el lugar sin dejar los datos

se a la fuga del lugar de un accidente, dos comportamientos que ya suponen el 40% de los partes sin contrario que se dan en España (22% por vandalismo y el 18% por conductores a la fuga).

Coste

Línea Directa Aseguradora estima que el coste que tienen que asumir las aseguradoras cada año podría superar los 930 millones de euros, al que habría que sumar el importe que pagan los propietarios de los vehículos. De hecho, en los actos vandálicos, el propietario del coche dañado paga la reparación un 54% de las veces y en los casos de "conductores a la fuga", en un 41%, porque no tienen contratado un seguro a Todo Riesgo. Las aseguradoras, por su parte, pagan el 37% de los partes de vandalismo y el 50% de los daños causados por los conductores a la fuga. En ambos casos, el coche se queda sin reparar en un 9% de los casos.

Los actos vandálicos más frecuentes son los arañazos (36%), daños en los retrovisos-



Daños en un vehículo

UN 3% DE LOS CONDUCTORES

Unos 850.000 desalmados

Alrededor de 850.000 conductores de nuestro país (3%) admiten haber dañado otro coche adrede y 3,1 millones (11%) haber abandonado el lugar de un accidente sin dejarle ningún dato al perjudicado, un comportamiento muy habitual cuando el propietario del otro coche no se encuentra presente (71% de las veces).

res (21%) y la rotura de lunas (15%). Los motivos más esgrimidos para llevar a cabo estas prácticas injustificables son la "venganza personal" (44%), porque el coche dañado "estaba mal aparcado" (34%) o, simplemente, "porque era nuevo" (15%). Estos actos suelen suceder en la calle

(90%), y con menos frecuencia, en los aparcamientos públicos (5%). En cuanto al perfil del agresor, los autores son jóvenes, sin diferencias significativas entre géneros y con tendencia clara a la reincidencia.

A la fuga

Por su parte, las razones alegadas por los conductores "a la fuga" son el "pánico" (43%), porque "le habían hecho lo mismo anteriormente" (29%) o "para no encarecer su seguro" (22%). Este comportamiento es más habitual en los hombres jóvenes y suele afectar más a los coches aparcados (81%), ya que es más difícil que les identifiquen y denuncien.

MÁS DE LA MITAD DE LOS DAÑOS TIENEN QUE SER PAGADOS POR EL PROPIETARIO

VANDALISMO | DIFERENCIAS GEOGRÁFICAS

La Comunidad Valenciana, a la cabeza

Los valencianos son los que más daños sufren en sus vehículos, con más de la mitad de los conductores • Castilla-La Mancha lidera el ranking de automovilistas que abandonan el lugar sin dejar sus datos al afectado

Aunque el vandalismo es un fenómeno que por desgracia sucede en todas partes, no tiene la misma intensidad en todas las regiones españolas. Las comunidades que sufren más actos vandálicos son la Comunidad Valenciana (51%), la Re-

gión de Murcia (49%) y el País Vasco (49%). En el lado opuesto se encuentran La Rioja (34%), Cantabria (34%) y Asturias (38%). Por su parte, los "conductores a la fuga" son más habituales en las autonomías de Castilla-La Mancha (52%), Región

de Murcia (49%) y Cantabria (48%).

Concienciar

En palabras de Mar Garre, directora de Personas, Comunicación y Sostenibilidad de Línea Directa Aseguradora, "con este estudio queremos

concienciar a la sociedad del problema que suponen los actos vandálicos y los comportamientos de algunos conductores que se dan a la fuga tras causar daños a otros. Casi la mitad de los conductores españoles se han visto perjudicados por estos actos, quedando indefensos en muchos casos. Como sociedad, debemos perseguir estas actuaciones tan poco cívicas y, como conductores, ser responsables no solo cuando conducimos, sino también cuando causamos daños a otros."



El porcentaje varía por autonomías



Preparados para el Día del Padre

La patronal que reúne a los restaurantes de la Comunidad de Madrid calcula que este domingo 19 de marzo se servirán más de 260.000 comidas familiares

● La facturación será de 62,4 millones y el gasto medio, entre 30 y 55 euros

GENTE
@gentedigital

La primavera comienza en Madrid la semana que viene, pero un par de días antes, este domingo 19 de marzo, se celebra una de las festividades marcadas en rojo en el calendario de los establecimientos hosteleros de la región: el Día del Padre.

Los restaurantes de Madrid esperan servir más de 260.000 comidas familiares y facturar 62,4 millones de euros a lo largo de esta jornada, según calcula la asociación Hostelería Madrid. La patronal ha señalado en un comunicado remitido este lunes que ese tipo de celebraciones suelen realizarse en restaurantes de servicio tradicio-

nal o grupos, con una media de cuatro a diez comensales. El gasto medio en estos casos está entre los 30 y los 55 euros por persona, dependiendo del sitio.

Uno de los puntos a favor de este año es que no solo se

10.400

Restaurantes
Hay en la Comunidad de Madrid para celebrar el Día del Padre

aprovechará el horario del mediodía, ya que al día siguiente, el lunes 20 de marzo, es festivo en la región, lo que permitirá que algunas de estas celebraciones se puedan trasladar a la noche.



Los restaurantes acogerán comidas familiares

Otros de los factores que acompañarán que la gente salga de casa para celebrar el Día del Padre es la meteorología, ya que la previsión de la Aemet es que la temperatura ronde los 20 grados y que no caigan lluvias en ningún punto de la Comunidad de Madrid.

Planes

La Comunidad de Madrid tiene más de 10.400 restaurantes, en los que no faltarán planes para celebrar el Día del Padre, según destaca Hostelería Madrid.

Entre ellos están la nueva edición de 'Madrid se Come', una iniciativa de la empresa Mahou que este año invita a ir de tapas por bares del barrio madrileño de Arganzuela, o el concurso internacional de Cachopo del Mundo, donde participarán restaurantes de Madrid y otros puntos de la geografía española.

El Defensor del Pueblo llama la atención sobre las terrazas

AGENCIAS

El Defensor del Pueblo ha avisado a los ayuntamientos españoles, y en particular a los de Madrid, Barcelona y Bilbao, por los "cientos de quejas" que recibe por ruido y molestias derivadas de los locales de hostelería y sobre todo por las terrazas y la celebración de distintos eventos multitudinarios y recuerda a las administraciones que deben "garantizar" tanto su actividad y el uso del espacio público como el descanso vecinal.

En concreto, a Madrid le recomienda que supervise de forma eficaz el cumplimiento de los titulares de las terrazas hosteleras para garantizar el descanso de los vecinos, un plan de inspecciones programadas y sin previo aviso, más medios para la inspección de las terrazas y que desarrolle campañas de concienciación ciudadana.

¿Molestias intestinales recurrentes?

Este producto sanitario ofrece ayuda eficaz gracias al Efecto-Parche PRO

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-195962.1)

www.kijimea.es



La imagen representa a una afectada.
Kijimea Colon Irritable PRO cumple con la normativa vigente sobre los productos sanitarios. Se requiere un primer diagnóstico médico del colon irritable.
CPSP20068CAT

Airbus celebra su primer siglo en Getafe

El Rey Felipe VI y el presidente del Gobierno, Pedro Sánchez, acudieron al aniversario, en el que también se inauguraron las nuevas instalaciones de la planta

INDUSTRIA

GENTE
@gentedigital

Airbus celebró este lunes 13 de marzo el centenario de la fundación de Construcciones Aeronáuticas SA (CASA), origen español del fabricante, así como la inauguración de las nuevas instalaciones de Espacio en Getafe, en un acto al que acudieron el Rey Felipe VI y el presidente del Gobierno, Pedro Sánchez. Ambos visitaron la instalación espacial Step-2, donde se concentran las actividades relacionadas con el espacio

EL REY Y
SÁNCHEZ
CONOCIERON
LA NUEVA
ZONA ESPACIAL

LA MATRIZ DE
AIRBUS, CASA,
NACIÓ EN GETAFE
EN MARZO
DEL AÑO 1923

para el desarrollo, ensamblaje, integración y pruebas de satélites de nueva generación. En concreto, conocieron la línea de fabricación y montaje de las estructuras del lanzador de la Agencia Espacial Europea (ESA) Ariane 6.

Las nuevas instalaciones cuentan con una superficie de 36.000 metros cuadrados destinados al diseño, producción e integración de satélites y grandes estructuras de lanzadores. La producción de la planta está planteada principalmente para elementos del lanzador europeo

Ariane 6, aunque también se fabrican piezas para cohetes como el Vega C, Falcon 9 y el H3 japonés.

Historia

CASA fue fundada en Getafe el 3 de marzo de 1923 por José Ortiz Echagüe y posterior-

mente integrada en Airbus. Hoy es la empresa aeronáutica y espacial líder en Europa. Con ella, España es uno de los pocos países con capacidad para gestionar el ciclo completo de un avión, desde el diseño, a la fabricación, entrega y soporte en servicio.



Pedro Sánchez y Felipe VI, junto a los responsables de Airbus

MÁS INFORMACIÓN

gentedigital.es

Toda la actualidad de Getafe, en nuestra página web

MÁS DE UNO

LUNES A VIERNES
12.20H

AGUSTÍN BRAVO E IRENE RAMÍREZ



Madrid Sur
92.7FM 90.7FM





Nueva área industrial para crear 10.000 empleos

ECONOMÍA

AGENCIAS

El Ayuntamiento de Getafe ha aprobado una nueva área industrial de 800.000 metros cuadrados, tras salir adelante inicialmente el Plan Parcial de Los Olivos III, que generará más de 10.000 empleos y que se desarrollará mediante la expropiación de los terrenos. De este modo, Getafe ya cuenta con 14.000.000 metros cuadrados de áreas industriales, "situándose como el referente de la región en generación de empleo", según el Gobierno local.

Una de las características de este nuevo desarrollo es el tamaño de las parcelas, "mayor que el habitual en las actuales áreas industriales, pero sin llegar al tamaño de las de la gran industria logística del polígono Los Gavilanes". También supondrá una nueva conexión de Perales del Río con el centro.



Reunión en la que se decidió la movilización

Nueva movilización en defensa de la sanidad

PROTESTAS

REDACCIÓN

Getafe volverá a salir a la calle en defensa de la sanidad pública, en concreto el próximo 22 de marzo a las 18:30 horas en la plaza General Palacio. Así se decidió en la reunión que mantuvo la pasada semana el Gobierno local con asociaciones de vecinos, entidades sindicales, repre-

sentantes sanitarios y grupos políticos.

Entre las denuncias más recurrentes están los problemas en el servicio de Urgencias del Centro de Especialidades de Los Ángeles, que no se cerró a pesar de las primeras noticias, pero que en los últimos once días no ha contado con médico el 90% del tiempo, mientras que en las de Perales del Río ha faltado el 40%.

MARIPOSAS EN EL ESTÓMAGO TODOS LOS DÍAS.

TOP CHOLLOS



MAMMA EMILIANA
Pasta Fresca Gama
250g.
el kilo le sale a 6€

1,50€



GARNIER BIO
Crema Anti Arrugas
Noche 50ml.
los 100ml. le salen a 11,90€

5,95€

*Media de mercado:
11,40€

TE AHORRAS UN
48%



ORAL-B
Dentífrico Protección
Caries 100ml.

1,95€



BEBÉ
Mermelada Diet
Fresa 300g.
el kilo le sale a 4,50€

1,35€

*Media de mercado:
1,87€

TE AHORRAS UN
28%



2X1

PANTENE
Sérum Intensive
Repair Puntas 75ml.
los 100ml. le salen a 6,60€

4,95€

*Media de mercado:
6,79€

CON 2X1
TE AHORRAS UN
64%



DIADERMINE
Lift+ Protección Solar
SPF30 50ml.
los 100ml. le salen a 9,90€

4,95€

*Media de mercado:
10,24€

TE AHORRAS UN
52%



YANKEE CANDLE
Vela Home 538g.

14,95€

*Media de mercado:
27,55€

TE AHORRAS UN
46%



L'ORÉAL
Base Maquillaje
Perfect Match

7,95€

*Media de mercado:
14,92€

TE AHORRAS UN
47%



DIXAN
Detergente Líquido
60+15 Dosis
el lavado le sale a 0,14€

8,50€

*Media de mercado:
12,20€

TE AHORRAS UN
30%

*Precio medio de cada artículo en resto de establecimientos, o precio medio de comparadores de precio on line españoles, o al menos 2 de las principales webs del sector. Oferta disponible hasta agotar 700 unidades por tienda o fin de existencias.

PLAZA GENERAL PALACIO, 7 (GETAFE)
CENTRO COMERCIAL GETAFE 3 (GETAFE)
C/ TOLEDO, 16-18 (GETAFE)

PrimaPrix®

www.primaprix.eu | f i d

FÚTBOL | LIGA SANTANDER

Un 'Clásico' mirando a los despachos

Barcelona y Real Madrid vuelven a protagonizar este domingo (21 horas) un partido de máxima rivalidad marcado por la polémica del caso 'Negreira-Barça' • Los de Xavi pueden allanar aún más su camino hacia el título

F. QUIRÓS
@gentedigital

Lejos de los calificativos grandilocuentes que suelen acompañar a los Barcelona-Real Madrid, la realidad clasificatoria invitaba a pensar en un 'Clásico' un tanto descafeinado en el Camp Nou. Sin embargo, este partido de la máxima rivalidad llega marcado en esta ocasión por un contexto sobradamente comentado. El caso 'Negreira-Barcelona' sigue copando titulares, de tal modo que, en los días previos, apenas se ha hablado de fútbol.

El escándalo destapado hace unas semanas respecto a los pagos realizados por la cúpula azulgrana durante 17 años al vicepresidente del Comité Técnico de Árbitros ha vuelto a generar noticias en los últimos días, como, por ejemplo, el anuncio del Real Madrid de personarse en esta causa. Dicho de otro modo, dos de los principales exponentes de la hipotética Supercopa europea han alejado sus posturas, ahora enfrentadas por un caso que sigue agitando al deporte español

COPA DEL REY

Calentando motores para el 5 de abril

La calma relativa que rodea, a nivel estrictamente competitivo, a este 'Clásico' contrasta con la tensión que presidirá otro Barça-Real Madrid que se jugará en apenas un par de semanas. El 5 de abril (21 horas) se decidirá qué equipo disputa la final de la Copa del Rey, un billete para el que el Barça tiene cierta ventaja tras el 0-1 de la ida (Militao en propia meta). La otra semifinal, Athletic-Osasuna.

en general y al fútbol en particular.

Situación deportiva

El enorme ruido generado, las suspicacias sobre arbitrajes del pasado y el debate sobre las consecuencias que debería tener han dejado en un

segundo plano el partido de este domingo 19 (21 horas) en el Camp Nou.

Es cierto que la ventaja del Barcelona (9 puntos) resta un poco de emoción al choque, pero tampoco conviene perder de vista los precedentes recientes entre azulgranas y blancos. La conquista de la Supercopa por parte de los pupilos de Xavi Hernández se suma a la reciente victoria en el Santiago Bernabéu en la ida de las semifinales de la Copa del Rey, resultados que sirven de serio aviso al último campeón de Europa.

Las matemáticas y la lógica dicen que un triunfo del Barça serviría para que Canaletas se fuera engalanando de cara a un futuro alirón, pero una victoria visitante podría generar algunas dudas en el líder de la competición, quien hasta la fecha está firmando unos números estratosféricos como local: ha ganado diez de sus doce par-

EL BARÇA SIGUE INVICTO COMO LOCAL Y SOLO HA ENCAJADO UN GOL EN CASA

tidos en el Camp Nou (los otros dos acabaron en empate), con 25 tantos a favor y solo uno en contra (obra de Joselu, delantero del Espanyol).

En el otro lado de la balanza, el Real Madrid tratará de imponer su jerarquía en este tipo de partidos, tal y

como demostró en su última visita a este campo, cuando acabó imponiéndose por 1-2, gracias a los tantos de Alaba y Lucas Vázquez. Eso sí, al contrario que su rival, los blancos sí han tenido compromiso en Europa, con el consiguiente cansancio.



15 'DIANAS': A pesar de llevar varias semanas sin marcar, Lewandowski sigue como máximo goleador

FÚTBOL | PRIMERA FEDERACIÓN

Derbi desigual en el Fernando Torres

Un necesitado Fuenlabrada recibe al líder del Grupo 1, la AD Alcorcón

F. Q.

La derrota ante el Racing de Ferrol (0-1) no impidió que el Alcorcón haya pasado otra semana más como líder del Grupo 1 de Primera Federa-

ción. Eso sí, el conjunto alfarero ha perdido parte de la ventaja que tenía respecto a sus perseguidores, lo que le obliga a buscar la victoria en la cita de este domingo (18 horas) en el Fernando Torres.

El derbi del Sur de la Comunidad de Madrid servirá para que el líder ponga a prueba a un Fuenlabrada que ha reaccionado tras la llegada

de Alfredo Sánchez al banquillo, pero que solo cuenta con un punto de ventaja respecto a la zona de descenso.

Apuros

La cercanía de los puestos de peligro también la siente la UD Sanse, a quien la derrota ante el Celta B (0-1) ha colocado a la misma altura clasificatoria del Fuenlabrada. Este

sábado (17 horas), los pupilos de Lobo Martínez tienen una visita clave al campo de un Talavera que sigue aferrándose a sus opciones de permanencia.

Los otros dos representantes madrileños, el Rayo Majadahonda y el Real Madrid Castilla, se verán las caras con el Racing de Ferrol y el Mérida, respectivamente.



El Fuenlabrada sigue peleando por la permanencia



El Río Breogán también venció en su visita al Fernando Martín

BALONCESTO | LIGA ENDESA

El futuro del Carplus sigue complicándose

El cuadro fuenlabreño visita la pista del Joventut Badalona con el objetivo de cortar su racha de quince derrotas consecutivas

F. Q.
@gentedigital

Aunque faltan aún doce jornadas para que la fase regular toque a su fin, la continuidad del Carplus Fuenlabrada en la máxima categoría sigue estando seriamente comprometida. El conjunto que dirige Óscar Quintana continúa con su crisis de juego y resultados, acumulando quince derrotas consecutivas. La última de ellas llegaba el pasado domingo en el Fernando

Martín ante el Río Breogán (73-92), tras un mal tercer cuarto (parcial de 18-37) que lastró sus opciones.

En medio de esta mala dinámica y con la zona de permanencia ya a dos triunfos

5

de noviembre: La última victoria del Carplus Fuenlabrada llegó en la jornada 7 ante el Manresa

de distancia, el Carplus Fuenlabrada buscará este sábado (20:45 horas) la "reacción radical" que demanda uno de sus capitanes, Christian Eyenga, en la cancha del Joventut Badalona, sexto clasificado.

Por todo lo alto

Bien diferentes son las aspiraciones de los dos equipos que jugarán en el turno del domingo (18:30 horas) en el WiZink Center. El líder, el Real Madrid, defenderá su puesto de privilegio ante otro conjunto que compite en la Euroliga, el Cazoo Baskonia, que precisamente se llevaba la victoria recientemente de este pabellón en el torneo continental. Los vitorianos son terceros, a un solo triunfo.

EN BREVE

FÚTBOL SALA | PRIMERA DIV.

A seguir mejorando las sensaciones

Después del gran triunfo ante BeSoccer UMA Antequera por 6-1, el Inter Movistar tiene este viernes una nueva cita liguera. Será en la pista del Industrias Santa Coloma, decimotercer clasificado.



Derrota en casa

BALONCESTO | LEB ORO

El camino del 'Estu' se tuerce un poco más

La inesperada derrota en el WiZink Center ante el Almanza deja al Movistar Estudiantes lejos de la cabeza de la LEB Oro. Ahora, los colegiales son quintos antes de visitar este sábado al Oviedo.

WATERPOLO | DIV. HONOR FEM.

Nueva cita en la piscina M-86

La jornada número 18 de la División de Honor femenina de waterpolo depara un nuevo partido como local para el CDN Boadilla, que recibirá este sábado (15:30 horas) al CN Catalunya.

VOLEIBOL | LIGA IBERDROLA

Un cierre agrídulce de temporada

Heidelberg y Gran Canaria, últimos rivales para Chamberí y Depol Feel Alcobendas

F. Q.

La fase regular de la Liga Iberdrola toca a su fin este fin de semana, con la certeza de que los dos representantes madrileños no tendrán más compromisos oficiales en esta campaña 2022-2023. El Depol Feel Alcobendas se despedirá este sábado (19 horas) de su público recibiendo al líder de la clasificación y uno de los grandes favoritos para hacerse con el título, el CV Hidramar Gran Canaria. El

conjunto insular solo ha perdido uno de los 21 partidos que ha disputado este curso, un bagaje que le permite asegurarse el liderato de cara al 'play-off' independientemente de lo que suceda en el Pabellón Luis Buñuel. Por su parte, el Depol Feel Alcobendas llega a esta cita con los deberes hechos y el deseo de dar una última alegría a sus aficionados.

También habrá duelo entre canarias y madrileñas en el Pabellón Miguel Solaesa, escenario de un choque entre los dos últimos clasificados, el Heidelberg Volkswagen y el Madrid Chamberí TotalEnergies.



El Madrid Chamberí cayó ante el Kiele Socuéllamos

HOCKEY HIELO | COPA DE LA REINA

El Majadahonda busca la revancha

El conjunto majariego buscará en La Nevera el título de Copa tras perder la Liga con el Jaca • Su rival en semifinales será el Quimeras Valdemoro

GENTE

Haber acabado la fase regular como líder indiscutible le sirvió al SH Majadahonda para contar con el factor cancha a

su favor en los 'play-offs' por el título de la Liga Iberdrola de hockey hielo. Sin embargo, esa circunstancia no permitió que las jugadoras majariegas



Decepción en Liga

se alzarán con el título, un éxito que recayó en el Jaca, equipo que fue capaz de ganar el quinto y definitivo partido en La Nevera.

Programa

Ese recinto de Majadahonda acogerá este fin de semana la 'Final Four' de la otra gran competición nacional, la Copa de la Reina. El sábado se jugarán las semifinales Jaca-Puigcerdá (13:30 horas) y Majadahonda-Valdemoro (16 horas), quedando la gran final para el domingo 19 a partir de las 14:30 horas.

BALONCESTO | LIGA FEMENINA

Una nueva final para el Innova-tsn Leganés

GENTE

Tras sumar una nueva derrota este miércoles en su partido aplazado frente a un rival directo como el Hozono Global Jarris (66-62), el Innova-tsn Leganés se queda a tres triunfos de los puestos de permanencia en la Liga Femenina Endesa. Este sábado

(18 horas), las pepineras visitarán la cancha del IDK Euskotren, que tampoco tiene la permanencia asegurada.

También jugará como visitante el Movistar Estudiantes, en su caso en la pista del Durán Maquinaria Ensino, para seguir optando a los 'play-offs'.

En el corazón del distrito de Tetuán, el productor y director artístico Emiliano Suárez sigue ofreciendo propuestas diferentes con la calidad como sello distintivo. Un buen ejemplo de ello será 'Copla lírica', el recital que ofrecerá Diana Navarro el próximo 23 de marzo en Garaje Lola (C/ Sorgo, 53), una actuación única que, además, tiene fines solidarios.

A lo largo de su extensa carrera ha afrontado constantes evoluciones. ¿Alguna vez se había enfrentado a un reto como este de 'Copla lírica'?

Gracias a mi formación de copla y de zarzuela me he visto en algunos jardines interesantes. Hice una gira llamada 'Diana Navarro sinfónica' en la que hacía precisamente las dos cosas. Sin embargo, es la primera vez que lo haré de esta manera, a piano, y en un lugar tan especial como Garaje Lola, de hecho va a ser único este recital para los 80 afortunados que vengan esa noche del día 23.

Habrás copla y romanzas para zarzuela. ¿Cuál de los dos géneros es más complejo a la hora de interpretar?

Los dos. Tanto la copla como la zarzuela son como obras de teatro que se desarrollan en solo 3 minutos. Las romanzas son parte de una obra musical y la copla se condensa más en el tiempo. Pero sí, son complejas las dos y requieren de esa interpretación para que conecte y llegue el mensaje al espectador.

El espectáculo tiene el sello de Emiliano Suárez y la dirección musical de Javier Carmena. ¿Cuándo se empezó a fraguar este 'Copla lírica'?

Emiliano tenía muchas ganas de que yo viniera a Garaje Lola, así que buscamos la manera de poder sincronizar agendas. Me hace mucha ilusión estar aquí, sobre todo por la parte altruista, los beneficios van a la Fundación Niños con Alma, que atiende a niños en riesgo de exclusión social y que necesitan becas comedor. Garaje Lola y Emiliano Suárez han tenido la deferencia de que los beneficios sean destinados a esta causa.

¿Desde cuándo lleva colaborando con esta asociación?

Arrancó en 2013, aproximadamente. Lo lleva Daniel Chumillas, que es un gran amigo mío y estupendo profesional. Es terapeuta y me comentó que quería hacer algo para las personas que lo estaban pasando mal. Le pedí que contara conmigo para lo que necesitara. Están consiguiendo que, en la actualidad, se den más de 80 becas comedor. Al ser una organización sin ánimo de lucro tienen que apostar por las donaciones de la gente. Es difícil, pero creo que el empujón que les vamos a dar con Garaje Lola va a ser importante para ellos.

¿Cómo de diferente es hacer un espectáculo para un único recital?

Tiene su aquel. Hay que preparar y dar toda la energía que después vas a rentabilizar en muchos meses solo para una



GRANDES DUETOS:

De todas sus colaboraciones, Diana Navarro destaca los duetos con Armando Manzanero y Pablo Alborán.

DIANA NAVARRO

"Cuando hacemos cosas benéficas nos convertimos en mejores personas"

La artista malagueña ofrecerá el recital 'Copla lírica' en Garaje Lola el próximo día 23 ● Se trata de una actuación única con fines solidarios ● De forma paralela sigue con la obra 'En tierra extraña', que dará pie a un nuevo disco

ENTREVISTA DE FRANCISCO QUIRÓS SORIANO (@FranciscoQuiros)

"EL ARTE EFÍMERO TAMBIÉN ES BONITO, ESPERO QUE SEA UNA ACTUACIÓN MEMORABLE"

"DESDE EL RESPETO Y LA HUMILDAD, ME SIENTO UNA EMBAJADORA DE LA MÚSICA ESPAÑOLA"

noche. Pero también es muy bonito el arte efímero, creo que va a quedar en la memoria de todos. Espero que sea una actuación memorable, sobre todo por el fin que tiene, cuando hacemos cosas benéficas nos hacemos mejores personas, es importante estar al lado de la gente que lo necesita.

¿Hay un punto mayor de presión por el hecho de ser una única actuación?

No, yo soy muy disfrutona. Además, este sitio es muy especial, nada más que he entrado me ha encantado por su acústi-

ca, por la originalidad, está muy bien, tiene glamur. Creo que va a ser muy especial, muy íntimo, será un diálogo maravilloso con el público.

Ha actuado por numerosos escenarios, no solo de España, sino de todo el mundo, llevando copla y zarzuela por varios rincones. ¿Se siente una embajadora de la música de nuestro país?

Desde el respeto y la humildad, sí. Esto lo he hecho por amor propio, para llevar la cultura musical de nuestro país a todos los sitios. Ahora estoy en una obra de teatro, 'En tierra extraña', en la que represento a Concha Piquer. Terminaremos en julio en el Teatro Calderón, en total serán más de 200 funciones, está siendo un éxito. A partir de ahí haré un disco de copla que se llamará 'De la Piquer a la Navarro', en el que haré un homenaje a la obra de teatro y a la copla. Yo sigo apostando por la música tradicional, incluso pasándola por el filtro electrónico; serán versiones de Concha Piquer muy inesperadas.

En su carrera como actriz y cantante ha obtenido muchas nominaciones y reconocimientos. ¿Qué horizontes le quedan por explorar?

Todos. Quiero seguir aprendiendo y mejorando, me encantaría aprender a tocar el piano, que aún no sé, y sobre todo continuar disfrutando con lo que hago. Me gusta ese equilibrio que tengo de agradecer a la vida todo lo bueno que me está pasando, de compartir, de seguir trabajando y vivir, que al final es lo que nos vamos a llevar.

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




 Empresa líder del sector
 con certificación
 ISO 9001

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



ESTUDIOS:
El ejercicio físico también ayuda a prevenir disfunciones sexuales como la impotencia intermitente

clímax en un periodo de seis meses. Esto es así porque caminar fortalece los músculos del torso, el suelo pélvico y las piernas, haciendo que aumenten las posibilidades de tener un orgasmo.

Tiempo

Con media hora de ejercicio moderado al día ya se puede notar una mejora en la resistencia y percibir cambios físicos. En cuánto a las relacio-

SE PUEDE ANDAR
MÁS AL DÍA
BAJÁNDONOS
UNA PARADA
ANTES DE METRO

HÁBITOS SALUDABLES | ANDAR

Caminar todos los días favorece la vida sexual

El ejercicio mejora los músculos del torso y las piernas, así como del suelo pélvico, haciendo que las relaciones sean más largas y placenteras ● La OMS recomienda entre 8.000 y 10.000 pasos diarios para estar saludable

POR D. NEBREA (@dnebreda)

Bien es sabido que la Organización Mundial de la Salud insta a toda la población a abandonar el sedentarismo y una de las actividades que promueve es la de andar. El mayor beneficio de caminar se traduce en un descenso en el riesgo de enfermedades crónicas comunes como diabetes, hipertensión y obesidad. Ahora,

investigadores de la Universidad de California han descubierto que las relaciones sexuales aumentaban en un 30% en personas que realizaban una actividad de cardio moderada. Pero el estudio ahonda un poco más. Las mismas personas habían aumentado en un 26% el número de veces que llegaban al



Medición: En la actualidad es muy fácil medir los pasos que andamos durante el día. Basta con tener instalada una aplicación en el móvil como WeWard o Google Fit. Además, existen relojes inteligentes muy económicos que realizan esa función.

nes sexuales, una mejora de la forma física se traduce en mayor resistencia y placer. Una manera de hacer un poco más de ejercicio en el día a día es realizar un tramo al trabajo andando, bajándonos una parada de Metro antes u olvidar el coche a la hora de hacer recados.

Otro motivo para levantarnos del sofá es que caminar ayuda a prevenir disfunciones sexuales. Según numerosos estudios, uno de cada cinco hombres tiene problemas de impotencia intermitente. Es decir, son incapaces de alcanzar y mantener una erección lo suficientemente firme para mantener una relación sexual. En muchos casos, puede remediarse simplemente con ejercicio y deporte moderado ya que el suelo pélvico tampoco debe olvidarse en el caso de los hombres. Esto, en combinación con sesiones de caminatas pueden ser el remedio perfecto para prevenir y curar este tipo de disfunciones.

CALIDAD DE VIDA | RECOMENDACIONES

Evitar pantallas, esencial para conciliar bien el sueño

Entre un 20% y un 48% de los adultos tienen dificultades para quedarse dormidos

GENTE

Según datos de la Sociedad Española de Neurología, entre un 20% y 48% de la población adulta tiene dificultades para quedarse dormida y mantener un sueño reparador.

La calidad del sueño influye en muchos aspectos de nuestro día a día, como el rendimiento laboral o el buen ánimo para realizar las tareas cotidianas. Por lo tanto, su privación pueden afectar al estrés, la concentración, el estado de ánimo e incluso al sistema inmunológico. El estrés suele ser el detonante del insomnio. Como explica María Mercedes Sánchez, res-



Un exceso de iluminación reduce la producción de melatonina

ponsable de información científica de Marnys, empresa especializada en complementos alimenticios, "las preocupaciones constantes durante el día pueden impedirnos desconectar al llegar la noche y lograr un sueño profundo y reparador".

Consejos

Frente a esta situación, los expertos coinciden en evitar el uso de pantallas antes de dormir. Una excesiva iluminación evita la producción de melatonina, la hormona relacionada con la inducción al sueño. La producción y liberación de melatonina en el ce-

rebro está relacionada con la hora del día, aumentando cuando está oscuro.

Otra recomendación es hacer ejercicio moderado unas dos horas antes de dormir. En contraposición, no se recomiendan altas intensidades porque puede promover una activación que impida conciliar el sueño. Por último, es importante priorizar alimentos que contribuyan al sistema nervioso como huevos, frutos secos y frutas y verduras como los tomates o las cerezas, que son ricos en triptófano, un aminoácido implicado en la producción de melatonina.



CRUCIGRAMA BLANCO

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

Horizontales:

1. Organización del Estado en el cual la jefatura pertenece al Rey. 2. Apetito o deseo de venganza. Palizas, castigos con golpes. 3. Nota musical. 50 romanos. Escuela de Organización Industrial. Cero. 4. Volver a caer. Ganso doméstico, generalmente de color blanco. 5. La primera. Aparato para extinguir incendios. 6. Plantigrado. Declaración Unilateral de Independencia. España. 7. Oferta pública bursátil dirigida a la adquisición de las acciones de una compañía. Coloquialmente: barriga. 8. Extrañas. Ensenada pequeña. 9. Saques directos en "tennis". Fello de mediano tamaño muy propio de la península Ibérica. 10. Nombre de la primera feminista de la historia. Cada uno de los miembros que puestos de trecho en trecho de un costado a otro de un buque, sirven para sostener las cubiertas. Educación secundaria.

Verticales:

1. El tercero de los regalos que los Reyes Magos hicieron a Jesús. Rezan. 2. Airee la ropa. Que impide el paso de la luz. 3. Vulgarmente: nada. Parto en el que el cirujano extrae al niño del interior de la madre abriendo su abdomen. 4. La primera. Flojo, sin tensión. Campeón. 5. Reutitear. Ejército de Tierra. Postdata, en Latín. Barcelona. 6. Coloquialmente: amante femenina. Los Ángeles. 7. La mitad de dos. Representante diplomático del Papa. 8. Convierten en idiotas. 9. Aire Acondicionado. Monóxido de carbono. Especie de ciervo pero con palas en la cornamenta. 10. Reunión de amigos que, en su época, estaba considerada muy moderna. Las primeras vocales.

SUDOKUS

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

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

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:	SUDOKU ABAJO:	SUDOKU ARRIBA:																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
<table border="1"> <tr><td>S</td><td>E</td><td></td><td>O</td><td>V</td><td>B</td><td></td><td>V</td><td>O</td><td>N</td></tr> <tr><td>E</td><td>C</td><td>N</td><td>I</td><td>T</td><td>S</td><td>E</td><td>C</td><td>A</td><td>V</td></tr> <tr><td>A</td><td>V</td><td></td><td>C</td><td>A</td><td>V</td><td></td><td>A</td><td>R</td><td>A</td></tr> <tr><td>B</td><td>Z</td><td>N</td><td>V</td><td>P</td><td>S</td><td>V</td><td>A</td><td>P</td><td>O</td></tr> <tr><td>B</td><td>I</td><td>N</td><td>I</td><td>X</td><td>E</td><td></td><td>A</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>A</td><td>V</td><td></td><td>O</td><td>S</td><td>O</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>R</td><td>O</td><td>I</td><td>N</td><td>I</td><td>X</td><td>E</td><td></td><td>A</td><td></td></tr> <tr><td>A</td><td>V</td><td></td><td>O</td><td>R</td><td>E</td><td>C</td><td>A</td><td>V</td><td>A</td></tr> <tr><td>O</td><td></td><td>T</td><td>O</td><td>E</td><td></td><td>L</td><td></td><td>R</td><td>E</td></tr> <tr><td>S</td><td>V</td><td></td><td>D</td><td>N</td><td>T</td><td>V</td><td>R</td><td>T</td><td></td></tr> <tr><td>A</td><td>V</td><td></td><td>I</td><td>O</td><td></td><td>N</td><td>A</td><td>R</td><td></td></tr> </table>	S	E		O	V	B		V	O	N	E	C	N	I	T	S	E	C	A	V	A	V		C	A	V		A	R	A	B	Z	N	V	P	S	V	A	P	O	B	I	N	I	X	E		A			A	V		O	S	O					R	O	I	N	I	X	E		A		A	V		O	R	E	C	A	V	A	O		T	O	E		L		R	E	S	V		D	N	T	V	R	T		A	V		I	O		N	A	R		<table border="1"> <tr><td>5</td><td>3</td><td>9</td><td>6</td><td>9</td><td>6</td><td>2</td><td>2</td><td>8</td><td>7</td></tr> <tr><td>6</td><td>1</td><td>5</td><td>2</td><td>3</td><td>7</td><td>2</td><td>2</td><td>4</td><td>9</td></tr> <tr><td>4</td><td>6</td><td>7</td><td>9</td><td>5</td><td>8</td><td>1</td><td>3</td><td>2</td><td>6</td></tr> <tr><td>7</td><td>9</td><td>1</td><td>5</td><td>5</td><td>3</td><td>4</td><td>8</td><td>2</td><td>6</td></tr> <tr><td>6</td><td>4</td><td>2</td><td>4</td><td>2</td><td>7</td><td>8</td><td>1</td><td>7</td><td>9</td></tr> <tr><td>3</td><td>8</td><td>1</td><td>5</td><td>2</td><td>4</td><td>4</td><td>7</td><td>6</td><td>2</td></tr> <tr><td>5</td><td>1</td><td>9</td><td>4</td><td>7</td><td>6</td><td>8</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td></tr> <tr><td>2</td><td>3</td><td>7</td><td>1</td><td>6</td><td>3</td><td>9</td><td>2</td><td>8</td><td>4</td></tr> <tr><td>4</td><td>3</td><td>8</td><td>4</td><td>2</td><td>2</td><td>6</td><td>8</td><td>5</td><td>1</td></tr> <tr><td>1</td><td>7</td><td>5</td><td>3</td><td>4</td><td>7</td><td>2</td><td>7</td><td>1</td><td>5</td></tr> <tr><td>9</td><td>4</td><td>3</td><td>8</td><td>4</td><td>2</td><td>2</td><td>7</td><td>1</td><td>5</td></tr> <tr><td>1</td><td>7</td><td>8</td><td>3</td><td>9</td><td>6</td><td>2</td><td>5</td><td>4</td><td>8</td></tr> </table>	5	3	9	6	9	6	2	2	8	7	6	1	5	2	3	7	2	2	4	9	4	6	7	9	5	8	1	3	2	6	7	9	1	5	5	3	4	8	2	6	6	4	2	4	2	7	8	1	7	9	3	8	1	5	2	4	4	7	6	2	5	1	9	4	7	6	8	2	3	4	2	3	7	1	6	3	9	2	8	4	4	3	8	4	2	2	6	8	5	1	1	7	5	3	4	7	2	7	1	5	9	4	3	8	4	2	2	7	1	5	1	7	8	3	9	6	2	5	4	8	<table border="1"> <tr><td>4</td><td>5</td><td>2</td><td>1</td><td>9</td><td>8</td><td>6</td><td>3</td><td>7</td><td></td></tr> </table>	4	5	2	1	9	8	6	3	7		4	5	2	1	9	8	6	3	7		4	5	2	1	9	8	6	3	7		4	5	2	1	9	8	6	3	7		4	5	2	1	9	8	6	3	7		4	5	2	1	9	8	6	3	7		4	5	2	1	9	8	6	3	7		4	5	2	1	9	8	6	3	7		4	5	2	1	9	8	6	3	7		4	5	2	1	9	8	6	3	7	
S	E		O	V	B		V	O	N																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
E	C	N	I	T	S	E	C	A	V																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
A	V		C	A	V		A	R	A																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
B	Z	N	V	P	S	V	A	P	O																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
B	I	N	I	X	E		A																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
A	V		O	S	O																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
R	O	I	N	I	X	E		A																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
A	V		O	R	E	C	A	V	A																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
O		T	O	E		L		R	E																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
S	V		D	N	T	V	R	T																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
A	V		I	O		N	A	R																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
5	3	9	6	9	6	2	2	8	7																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
6	1	5	2	3	7	2	2	4	9																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
4	6	7	9	5	8	1	3	2	6																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
7	9	1	5	5	3	4	8	2	6																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
6	4	2	4	2	7	8	1	7	9																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
3	8	1	5	2	4	4	7	6	2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
5	1	9	4	7	6	8	2	3	4																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
2	3	7	1	6	3	9	2	8	4																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
4	3	8	4	2	2	6	8	5	1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
1	7	5	3	4	7	2	7	1	5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
9	4	3	8	4	2	2	7	1	5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
1	7	8	3	9	6	2	5	4	8																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
4	5	2	1	9	8	6	3	7																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
4	5	2	1	9	8	6	3	7																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
4	5	2	1	9	8	6	3	7																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
4	5	2	1	9	8	6	3	7																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
4	5	2	1	9	8	6	3	7																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
4	5	2	1	9	8	6	3	7																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
4	5	2	1	9	8	6	3	7																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
4	5	2	1	9	8	6	3	7																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
4	5	2	1	9	8	6	3	7																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
4	5	2	1	9	8	6	3	7																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				

● Sube | ● Se mantiene | ● Baja

EMERGENCIA HAMBRE 270 millones de personas no tienen alimentos suficientes para sobrevivir

20 PAÍSES EN ALERTA Colabora en accioncontraelhambre.org

ACCIÓN CONTRA EL HAMBRE

HORÓSCOPO DE LA SEMANA

<p>ARIES 21 MAR – 20 ABR</p> <p>● SALUD: ●●●●●</p> <p>● DINERO: ●●●●●</p> <p>● AMOR: ●●●●●</p>	<p>CÁNCER 22 JUN – 22 JUL</p> <p>● SALUD: ●●●●●</p> <p>● DINERO: ●●●●●</p> <p>● AMOR: ●●●●●</p>	<p>LIBRA 22 SEP – 22 OCT</p> <p>● SALUD: ●●●●●</p> <p>● DINERO: ●●●●●</p> <p>● AMOR: ●●●●●</p>	<p>CAPRICORNIO 23 DIC – 21 ENE</p> <p>● SALUD: ●●●●●</p> <p>● DINERO: ●●●●●</p> <p>● AMOR: ●●●●●</p>
<p>TAURO 21 ABR – 20 MAY</p> <p>● SALUD: ●●●●●</p> <p>● DINERO: ●●●●●</p> <p>● AMOR: ●●●●●</p>	<p>LEO 23 JUL – 22 AGO</p> <p>● SALUD: ●●●●●</p> <p>● DINERO: ●●●●●</p> <p>● AMOR: ●●●●●</p>	<p>ESCORPIO 23 OCT – 21 NOV</p> <p>● SALUD: ●●●●●</p> <p>● DINERO: ●●●●●</p> <p>● AMOR: ●●●●●</p>	<p>ACUARIO 22 ENE – 21 FEB</p> <p>● SALUD: ●●●●●</p> <p>● DINERO: ●●●●●</p> <p>● AMOR: ●●●●●</p>
<p>GÉMINIS 21 MAY – 21 JUN</p> <p>● SALUD: ●●●●●</p> <p>● DINERO: ●●●●●</p> <p>● AMOR: ●●●●●</p>	<p>VIRGO 23 AGO – 21 SEP</p> <p>● SALUD: ●●●●●</p> <p>● DINERO: ●●●●●</p> <p>● AMOR: ●●●●●</p>	<p>SAGITARIO 22 NOV – 22 DIC</p> <p>● SALUD: ●●●●●</p> <p>● DINERO: ●●●●●</p> <p>● AMOR: ●●●●●</p>	<p>PISCIS 22 FEB – 20 MAR</p> <p>● SALUD: ●●●●●</p> <p>● DINERO: ●●●●●</p> <p>● AMOR: ●●●●●</p>

Gente tu periódico gratuito

Las noticias de **25 municipios** de la **Comunidad de Madrid** en **14 periódicos**



www.reforfast.com

Tu proyecto de reforma en buenas manos



627 082 164

TIENDA EN GETAFE

Avd General Palacios nº1 Getafe
91 683 55 51

TIENDA EN LEGANÉS

Avd Universidad nº31 Leganés
91 919 37 54



Tu inmobiliaria de confianza

675 961 645



666 339 147

