



La inflación condiciona las vacaciones

TURISMO | PÁG. 4

Más de la mitad de los españoles reducen sus vacaciones por la inflación

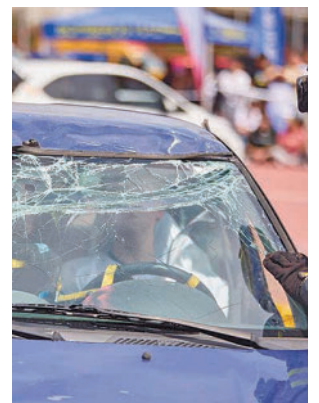
La subida de precios de los hoteles provoca que el 51% de los españoles haya reducido sus estancias, mientras que el 36% ha modificado sus viajes

- Las ciudades europeas y las zonas de costa son los destinos más solicitados

MOVILIDAD | PÁG. 6

El descanso, el gran olvidado cuando estamos al volante

Tres de cada cuatro conductores no realiza las paradas necesarias en sus desplazamientos



ENTREVISTA | PÁG. 12

"Deberíamos evitar a los niños traumas innecesarios"

Santiago Segura vuelve a animar la cartelera nacional de cine con 'Vacaciones de verano' ● Esta comedia familiar se codea con la última entrega de Indiana Jones en cuanto a cifras de recaudación ● En su reparto están incluidas Patricia Conde y Cristina Gallego, quienes desgranar para GENTE algunos de los secretos de rodaje de una película que se convierte en un reclamo ideal para estas fechas



CULTURA | PÁG. 14

Mucha música para sobrellevar el calor

Los festivales siguen reivindicándose como otro reclamo turístico para nuestro país, sobre todo en los meses de verano ● El Arenal Sound o el Sonorama Ribera, dos de los ejemplos



LA FRASE

"De niño pensaba que iba a morir en un armagedón"

Christopher Nolan

El director de cine ha confesado uno de los temores de su infancia a raíz del estreno de 'Oppenheimer'.

LA CIFRA

75,6

Maternidad o empleo

El INE refleja en un informe que la tasa de empleo de mujeres con hijos es inferior a la de mujeres sin descendencia: un 70,4% frente a un 75,6%.

EL PERSONAJE



Otro embajador estupendo

Wimbledon sirvió para reafirmar que Carlos Alcaraz no es una promesa del tenis, sino una realidad consumada. Su próximo gran reto, el US Open.

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



GENTE volverá a comienzos de septiembre

EL APUNTE

Un paréntesis para volver con más fuerza

Playa o montaña, costa o interior. Agosto está a la vuelta de la esquina, mes por antonomasia de vacaciones en nuestro país, un periodo ideal para visitar enclaves relajantes o realizar alguna visita familiar, todo con un mismo objetivo: el de oxigenar una mente demasiado saturada por las obligaciones y rutinas diarias.

En GENTE no somos la excepción.

Por unas semanas nuestra actividad se toma un respiro, dejando atrás unos meses marcados por la vorágine informativa que siempre conlleva un periodo electoral. En este sentido, el de 2023 está siendo un año especialmente ajetreado: si alguien quería caldo, le han servido varias tazas. Pero como no sólo de comicios vive un periódico, viernes tras viernes hemos llegado puntuales a nuestra cita con lo más destacado de la información regional y local.

Llega, por tanto, el momento de recargar las pilas, de desconectar durante un tiempo para mantener en el curso 2023-2024 nuestro compromiso con los lectores. Estén de vacaciones o no, desde aquí les deseamos un feliz verano, recordándoles que en septiembre nuestro regreso tendrá sentido siempre y cuando ustedes estén ahí. Ya saben, lo importante es volver. Siempre.

LA FOTO DE LA SEMANA



Toalla, chanclas y una buena dosis de política

Sirva esta fotografía captada esta misma semana en la localidad malagueña de Fuengirola para resumir el atípico mes de julio vivido en nuestro país. Entre sombrillas y chiringuitos se han colado los ecos de una campaña electoral tan inusual como ruidosa.

EL SEMÁFORO



Viaje al pasado de la mano de la censura

● El Ayuntamiento de Jaén se ha sumado a una moda de mal gusto: la cancelación de una manifestación cultural. La afectada ha sido la obra de teatro 'Romeo y Julieta despiertan'.



De fuente de riqueza a posible problema

● Que el sector turístico es uno de los motores de nuestra economía es algo fuera de toda duda. Sin embargo, algunos destinos comienzan a elevar la voz ante posibles saturaciones.



La ilusión, un buen aliado contra el calor

● Australia y Nueva Zelanda albergan una nueva edición del Mundial femenino de fútbol, una cita a la que la selección española llega en el grupo de aspirantes.



@gentedigital



Apoyamos a investigadores que trabajan cada día para mejorar la salud de todos. Personas que se esfuerzan por conseguir metas tan importantes como curar el cáncer, prevenir el alzhéimer y enfermedades cardiovasculares o luchar contra infecciones emergentes.

Solo es progreso si progresamos todos

La salud de mañana depende de la investigación de hoy



Dr. Manel Juan
Jefe del Servicio de Inmunología
del Hospital Clínic de Barcelona



El incremento de los precios afecta a las vacaciones de los españoles

ECONOMÍA | TURISMO

La inflación acorta las vacaciones

Más de la mitad de los españoles pasará menos días de descanso de los previstos inicialmente debido al incremento de los precios en los hoteles de los últimos meses, según un estudio realizado por el buscador Rastreator

POR GENTE (@gentedigital)

La mitad de los españoles (51%) reducirá la duración de sus vacaciones en este verano para esquivar la inflación, evitar pagar más y poder ahorrar, según asegura el estudio 'Preferencias de los españoles a la hora de viajar' realizado por el comparador de viajes Rastreator. Además, más de una tercera parte (36%) se plantea cambiar el viaje que tenían planeado para que este sea más económico. Este portal de Internet asegura que el precio de los alojamientos se ha incrementado hasta un 30% en las principales cadenas hoteleras españolas.

El informe asegura que aunque la mayoría de los españoles considera las vacaciones como un gasto necesario y, de hecho, reserva parte de sus ahorros para este fin, lo cierto es que este año están optando por destinos más económicos y reduciendo sus días de estancia. Además, la planificación y reservar el viaje con antelación es primordial para evitar pagar de más. De hecho, el 88% de los españoles pre-

fiere reservar el viaje con antelación para que le pueda salir más barato. También es importante utilizar comparadores para poder ver todas las ofertas de hoteles, vuelos y alquiler de coches que hay en el destino escogido para, de este modo, poder selec-

cionar la opción que mejor se adapte a las necesidades de cada uno.

Destinos

Al 47% de los españoles les gustaría viajar a alguna ciudad de Europa este verano seguido de los que prefieren

TURISMO | INFLACIÓN

No afectará a los turistas extranjeros

La empresa Voxel asegura que el aumento de los precios no se notará en las reservas que llegan desde fuera de nuestras fronteras

Al contrario de lo que sucede con los españoles, el fenómeno de la inflación no afectará a la llegada de turistas extranjeros a España durante este verano. Así lo asegura al menos Voxel, empresa líder en facturación electrónica y pa-

gos B2B en el sector turístico.

"En España dependemos en mayor medida del turismo exterior, por lo que es importante tenerlo en mente para hacer cualquier análisis de cara a esta nueva temporada de verano, en la

PARA UN 62%

La pensión completa, una herramienta para ahorrar

Una de las formas para evitar gastar de más en las vacaciones es optar por alojarse en apartamentos vacacionales o reservar un hotel con pensión completa. De hecho, según el análisis de Rastreator, esta modalidad que ofrecen los hoteles ha cobrado más fuerza este año. En concreto, el 62% de los españoles asegura que se alojará en hoteles con pensión completa al ser más económico que comer siempre fuera, mientras que el 38% afirma que lo prefiere por simple comodidad.

Además del hecho de que suponga un ahorro económico, la pensión completa permite calcular de manera exacta el dinero que se va a invertir en la alimentación, algo que no sucede si se come fuera de casa, ya que los precios de los restaurantes pueden variar a lo que inicialmente se ha previsto.

Actualmente 3 de cada 10 españoles se decantan por la opción de alojamiento con pensión completa y casi 4 de cada 10 prefieren hospedarse en apartamentos, campings o casas familiares, ya que comer en el hotel o cocinar en el apartamento supone un ahorro importante para los bolsillos.

quedarse en España (24%), los que se decantan por algo más lejano en Asia (10%), América del Norte (7%), América del Sur (6%), África (4%) y, por último, Oceanía (3%). La mayoría de las personas que han escogido Europa a la hora de salir al extranjero son jóvenes de 18 a 34 años, ya que es un destino más económico, cercano y con el que poder moverse con facilidad

47%

Europa

Las ciudades europeas son el destino favorito de los viajeros españoles

26%

Andalucía

Las costas andaluzas son las preferidas en caso de quedarse en España

gracias a opciones como el Interrail, que además coincide este año con el descuento de hasta el 90% que ofrece el Gobierno.

Dentro de nuestro país, las comunidades autónomas con playa son las que encabezan las preferencias de los turistas españoles. En el primer lugar del ranking aparece Andalucía, la región favorita para veranear para el 26% de los españoles, seguida de la Comunidad Valenciana (15%), Canarias (12%), Asturias (11%), Galicia (8%), Cantabria (7%), Baleares y Cataluña (6%) y Región de Murcia y País Vasco (2%). Las regiones del interior, que suelen ser más demandadas en otras épocas del año, no cuentan con tanta afluencia en los meses de verano.

que las previsiones apuntan a una recuperación del número de reservas después de la pandemia", explica su directora de Marketing de Voxel, Amaia Marsà.

Por países

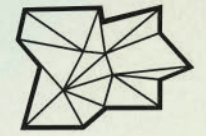
La previsión es que los datos finales sean incluso mejores que el año pasado, cuando los países que más turistas aportaron a España fueron Reino Unido (26,6%), Alemania (17%), Francia (9%), Países Bajos (5%) e Italia (4,4%).



Reservas de viajes

LOS PRECIOS HAN SUBIDO HASTA UN 30% EN LAS PRINCIPALES CADENAS





CASTILLA Y LEÓN

NADA QUE SE PAREZCA A TI

Ruta de las Atalayas

CASTILLA Y LEÓN

Soria



VÍDEO
PROMOCIONAL
DE CASTILLA
Y LEÓN
CON SILOÉ

www.turismocastillayleon.com

cylesvida

cylesvida

castillayleonesvida
visitcastillayleon



**Junta de
Castilla y León**

MOVILIDAD | DESPLAZAMIENTOS

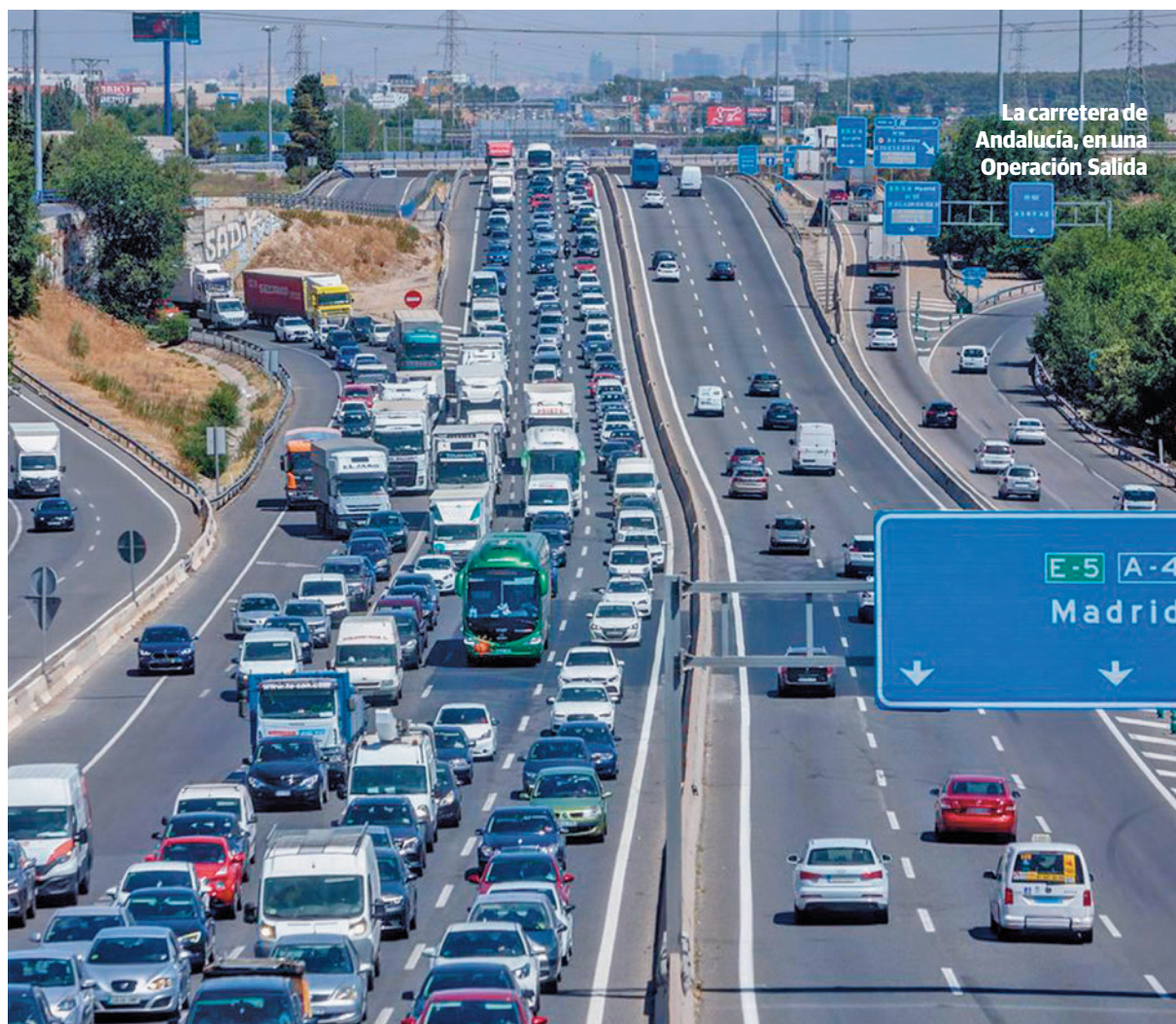
Descanso al volante, el gran olvidado

Un estudio de la Fundación Línea Directa refleja que el 72% de los conductores no descansa lo recomendado • Además, el 57% supera los límites de velocidad

POR M. A. N. (@gentedigital)

Julio y agosto son dos de los meses que más desplazamientos registran en las carreteras españolas, un periodo, por tanto, en el que la precaución debería ser, más que nunca, la principal compañera de viaje. Sin embargo, el estudio 'Ir y volver. Radiografía de los accidentes de tráfico en los desplazamientos de verano en España (2012-2021)', elaborado por la Fundación Línea Directa en colaboración con FESVIAL (Fundación Española para la Seguridad Vial) a partir de los datos oficiales de la DGT y de más de 1.700 encuestas realizadas a lo largo de toda la geografía española, dibuja una realidad muy diferente, con los madrileños teniendo el dudoso honor de encabezar un particular ranking.

Concretamente, el informe de Fundación Línea Directa cifra en cerca de 2,7 millones el número de conductores madrileños (el 72%) que no siguen las recomendaciones de descanso durante el viaje y en más de 2,1 millones (el 57%) los que superan los límites de velocidad camino de sus vacaciones. Pero los datos que invitan a la preocupación no se quedan ahí. 15,5 millones de los conducto-



La carretera de Andalucía, en una Operación Salida

EL DOCUMENTO ARROJA QUE EL VERANO ES LA PEOR ÉPOCA PARA CONDUCIR

EN LA ÚLTIMA DÉCADA HUBO 5 MUERTES DIARIAS EN CARRETERA EN ESTAS FECHAS

res (56%) no planifican convenientemente la ruta, otros 15 millones (54%) confiesan superar los límites de velocidad y 17 millones (61%) no siguen las recomendaciones de la DGT en materia de paradas y descansos. Además, más de la mitad no se turna con otros pasajeros para conducir, una actitud especialmente frecuente en hombres, y un 82% desconoce cómo colocar correctamente la carga en el vehículo. Con todo, el aspecto más llamativo es que

6 millones de automovilistas (23%) confiesan beber cervezas e incluso combinados durante los viajes de salida y retorno de verano. Además, un 25% de los encuestados reconoce comer copiosamente durante estos trayectos.

Más accidentes

Por otro lado, el informe arroja que el verano es la época más complicada de todo el año para conducir, en comparación con la Semana Santa, el Puente de diciembre y la

Navidad. No en vano, en la última década hubo 5 fallecidos al día durante la temporada estival, una tasa un 20,5% más alta que en periodos no vacacionales y sensiblemente superior a la de otros festivos. Además, en los últimos 10 años se produjeron 230.000 accidentes en los periodos vacacionales, de los cuales unos 165.000 (71%) corresponden al verano. La DGT prevé este año un 1,75% más de desplazamientos que en 2022.

CAUSAS | FATIGA Y DISTRACCIONES

La salida de vía cerca del destino es el accidente más frecuente en época estival

Aumentan los choques frontales y contra obstáculos y los vuelcos • El 65% de ellos se producen en carreteras convencionales

El estudio de la Fundación Línea Directa asegura que el accidente más frecuente en verano es la salida de vía cerca del destino, que se incrementa 1,6 puntos respecto a los periodos no vacacionales y lo suelen sufrir

hombres jóvenes de 18 a 29 años. Además, también aumentan notablemente las colisiones frontales, los vuelcos y los choques contra obstáculos, muy relacionados con la fatiga y las distracciones en la conduc-

ción. En verano se produce un repunte de los accidentes en carreteras convencionales, donde se producen el 65% de los siniestros viales.

Puntos negros

De forma paralela, el informe determina cuáles son los tramos de carretera con más fallecidos en nuestro país durante los

últimos cuatro periodos vacacionales comunes. En este sentido, las regiones con mayor número de ellos son Cataluña, Andalucía, Comunidad Valenciana y Castilla y León, mientras que en lado contrario se sitúan Extremadura, Navarra y Murcia.

En la Comunidad de Madrid hay 13 tramos críticos, prácticamente el doble que la media nacional (7), siendo los de peor bagaje en la última década: la M-50 (km. 26-37), la A-1 (km. 13-24), la A-3 (km. 9-17) y la A-42 (km. 8-28).



Los choques frontales aumentan en verano



OPERACIÓN SALIDA | SINIESTRALIDAD

Un verano con más desplazamientos por carretera y vehículos más antiguos

El comparador de seguros Acierto.com vaticina que las averías y las asistencias aumentarán debido al envejecimiento del parque automovilístico

- Un correcto mantenimiento volverá a ser una de las asignaturas pendientes

M. A. N.
@gentedigital

Las averías, las asistencias en carretera, el exceso de velocidad y las imprudencias serán, junto al gran volumen de desplazamientos, los principales protagonistas de las diferentes Operaciones Salidas de este verano. Así lo asegura el comparador de seguros de coche Acierto.com, que explica que nuestro país afronta un nuevo periodo vacacional con un parque automovilístico cada vez más antiguo, debido al descenso de la venta de vehículos.

“Los coches antiguos tienen más riesgo de verse inmersos en un accidente con terceros implicados y lesiones personales de gravedad, pero también de sufrir una avería en la carretera. La falta de sistemas de seguridad, y el desgaste de las piezas son elementos clave. Por desgracia, 7 de cada 10 turismos que circulan en España superan la década de antigüedad, y la edad media del parque automovilístico es de 13,9 años”, argumentan.



La señalización con triángulos ya no es obligatoria en algunas carreteras españolas

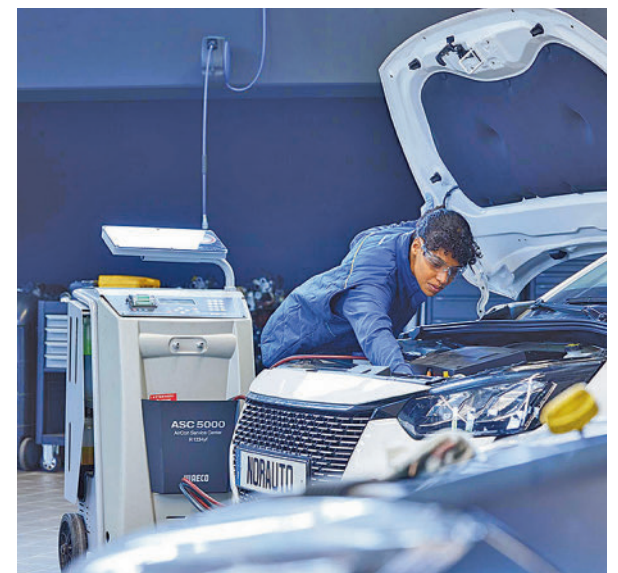
7 DE CADA 10
TURISMOS TIENE
MÁS DE UNA
DÉCADA DE
ANTIGÜEDAD

Otras de las asignaturas pendientes, según los sondeos de Acierto.com, serán la falta de precaución y el mantenimiento general de los vehículos. Al respecto, dicen que más de la mitad de los españoles solo lleva el coche al taller si nota algún problema, y una cuarta parte no

realiza las revisiones estipuladas por el fabricante.

Elementos básicos

El comparador de seguros recomienda comprobar elementos como neumáticos, aceite, frenos, luces, aire acondicionado y rueda de recambio, entre otros.



Un mecánico comprueba el estado de un turismo

CIRCULAR CON SEGURIDAD | CONSEJOS

Las altas temperaturas afectan al estado de los vehículos

Norauto da una serie de recomendaciones para reducir su impacto ● Entre ellas, evitar aparcar al sol y proteger al máximo el interior

M. A. N.

Líquidos, neumáticos, batería, frenos, manguitos, tapicería, navegador, salpicadero y cuadros digitales son, junto al volante y la palanca de cambios, las partes del vehículo que más sufren las elevadas temperaturas en periodo estival. La cadena de mantenimiento integral del automóvil Norauto da una serie de recomendaciones para minimizar el impacto del calor y poder circular con total seguridad.

En primer lugar, aconseja evitar estacionar en la calle y especialmente en zonas soleadas, y lo más lejos de la playa para reducir el impacto de la brisa marina. Además, apuesta por prote-

ger al máximo el interior con fundas en los asientos, colocando un parasol o cortinillas. Por otro lado, habla de revisar el vehículo con periodicidad, y arrancarlo y hacerlo circular con cierta frecuencia, si va a estar aparcado mucho tiempo.

Revisión periódica

El calor y la humedad también pueden perjudicar al sistema eléctrico del vehículo y, por ello, debe evitarse con un correcto mantenimiento y una revisión periódica del coche. Por último, es conveniente ventilar el vehículo y utilizar el aire acondicionado o climatizador para alcanzar la temperatura óptima.



VOTA
PSOE / ❤️

EDUCACIÓN | TICS

Los problemas del uso excesivo de pantallas

La sobreexposición excesiva puede ocasionar que los niños desarrollen diversas patologías psicológicas y también físicas, como obesidad o problemas oculares

GENTE
@gentedigital

Cada vez es más habitual que los niños pasen más horas frente a una pantalla, lo que les resta tiempo para hacer deporte, actividades extraescolares o incluso jugar, algo que se incrementa con la llegada del verano, puesto que disponen de más tiempo libre que el resto del año.

Desde Cigna Healthcare en España, división de The Cigna Group especializada

en seguros de salud, advierten que, aunque su uso, ya sean teléfonos móviles, tablets y televisión, no tiene por qué ser malo, si se utiliza de manera “excesiva y descontrolada puede derivar en que los niños desarrollen diversas patologías, no solo psicológicas, sino también físicas, como obesidad, riesgo car-

EN MENORES DE 2
A 6 AÑOS EL USO
RECOMENDADO
MÁXIMO ES
DE UNA HORA

diovascular, problemas oculares y posturales o trastornos del sueño”. Por ello, insisten, es esencial buscar un equilibrio y educar a los niños sobre el empleo responsable de la tecnología y establecer pautas claras. Municipios como Parla (Madrid) han editado una guía que pretende ser un acercamiento a un uso razonado y razonable de la tecnología. Destacan cuatro reglas de oro a tener en cuenta por las familias. La primera, no exceder el tiempo de uso recomendado, que para menores de 2 a 6 años sería de un máximo una hora, igual que para aquellos de entre 6-



Las pantallas, un entretenimiento más recurrente en verano

NO SE DEBEN
USAR LAS
PANTALLAS
ANTES DE
DORMIR

12, siempre acompañados por un adulto, y si tienen cumplidos los 16 serían a lo sumo dos. Prohibido su uso durante las comidas, puesto que “esto hace que el niño/niña no tenga un acercamiento correcto a la comida” e impide las relaciones, además de fomentar la obesi-

dad. Tampoco se deben usar los dispositivos electrónicos dos horas antes de irse a la cama, ya que esto complicará la conciliación del sueño a los menores. Y, aunque bien usados son muy útiles en este campo, también se debe “limitar su uso” como método de aprendizaje.

TECNOLOGÍA | RECURSOS

Formarse e informarse para educar y ayudar a sus hijos

Los padres y tutores deben conocer el uso que hacen los menores de las tecnologías y saber detectar si tienen algún problema • Qué bien huele nuestra naranja, nuestro pimientoss

Los centros educativos son muy importantes a la hora de enseñar a los niños y adolescentes a dar un buen uso de la tecnología, pero resulta imprescindible que los progenitores y tutores den ejemplo y que estén bien informados. En la guía ‘Pantallas para connect@r +’ se insta a las familias a “formarse” para educar a sus hijos en este aspecto. Y no solo para evitar la sobreexposición a las pantallas, sino para ayudarles a detectar, comprender y evitar el peligro que suponen prácticas como el sexting, “el envío de material erótico o pornográfico a través de una red social”, y el ciberacoso o cyberbullying. “Ambos pueden tener serias



Niños realizando ejercicios con una tablet SMARTICK

repercusiones sociales y emocionales para quienes lo sufren y legales para quienes lo realizan”, se advierte. Y, sobre todo, recuerdan que si hay sospechas se debe actuar siempre de forma inmediata, alejarles del

acosador y denunciar el hecho. En este mismo documento se recomiendan varias webs como herramientas de consulta para las familias. La plataforma ‘Pantallasamigas.net’ es un claro ejemplo.

COPLACO.COM

Comunicación publicitaria

Soluciones eficaces para pymes en progreso

- ✓ Páginas web
- ✓ Campañas publicidad
- ✓ Contratación medios
- ✓ Vinilos, lonas, roll ups
- ✓ Redes sociales
- ✓ Video y audio
- ✓ Impresión publicitaria
- ✓ Diseño gráfico

COPLACO 
Calle de Valparaíso, 2
FUENLABRADA

☎ 91 615 11 50
✉ sur@coplaco.com
🌐 www.coplaco.com

EDUCACIÓN | INFANCIA Y ADOLESCENCIA

Aprendizaje lúdico y didáctico en vacaciones

El objetivo, promover el desarrollo lingüístico y cognitivo ● Sesiones de repaso 'online' de 15 minutos y el fomento de la lectura como refuerzo

GENTE
@gente

En España los niños disponen de unos dos meses y medio de vacaciones para disfrutar y descansar de las clases a las que tendrán que regresar en septiembre. Pero cada verano surge la misma duda entre los padres: ¿Es necesario que hagan ta-

reas educativas o es mejor la desconexión total?

Sin embargo, empresas como Macmillan Education, dedicada a contenidos educativos, apuestan por el aprendizaje continuo durante el periodo estival, señalando que este refuerzo se asocia "a un mayor éxito académico en el alumnado". Es decir, que aquellos que participan en actividades educativas durante este periodo "muestran mejoras significativas en sus



Es bueno que los niños no desconecten del todo en verano

habilidades lingüísticas y comunicativas, lo cual tiene un impacto relevante en su desarrollo académico". No obstante, no tienen por qué ser tareas aburridas, se pueden realizar actividades lúdicas y didácticas que promuevan el desarrollo cognitivo, emocional y lingüístico de los niños y jóvenes, ya sea a través de campamentos, organizados por ayuntamientos, colegios y empresas, desde casa o desde su lugar de vacaciones.

EL APRENDIZAJE CONTINUO "SE ASOCIA A UN MAYOR ÉXITO ACADÉMICO"

El uso de aplicaciones como Smartick, método para trabajar las matemáticas y comprensión lectora, son una buena ayuda para que los menores aprendan mientras se divierten. "El verano es tiempo de desconectar, pero nosotros creemos que puede ser compatible con un pequeño repaso diario".

QUÉ LEER

123 Cuenta con la Ovejita

Steve Smallman
BEASCOA



Un cuento para aprender a contar del 1 al 10. Nueva aventura de la oveja más conocida por los pequeños de la casa. Edad: De 0 a 3 años

Y vivieron felices para siempre

Davide Cali
COCO-BOOKS



El humor ácido de Davide Cali vuelve para transformar el mundo de los cuentos de hadas. Edad: +5 años



Dr. NASIMI
CLINICAS DENTALES

Clínica Getafe

📍 c/ Ramón y Cajal 16
☎ 914 185 300 📞 690 880 270
✉ getafe@clnicasdoctornasimi.com

Clínica Alcorcón

📍 c/ Mayor 63
☎ 916 414 346 📞 648 148 851
✉ alcorcon@clnicasdoctornasimi.com

Clínica Parla

📍 c/ Real 75 (Junto a la Estación de Cercanías)
☎ 916 986 711 📞 692 867 911
✉ parla@clnicasdoctornasimi.com

CLÍNICAS DOCTOR NASIMI INFORMA

"En la Clínica Dr. Nasimi, nos transmitieron seguridad y tranquilidad"

M^a Mercedes Fernández y Jesús Ahijado, se muestran muy sorprendidos positivamente con la sedación consciente y lo que facilitó su tratamiento.

SALUD DENTAL

¿Cómo conocisteis las clínicas del Dr. Nasimi?

M. Por mi madre. Había visto una entrevista en el periódico y me sugirió que fuera a la clínica. Por el miedo al dentista y a la anestesia, me interesé por la sedación consciente.

¿Qué tal la experiencia en la primera consulta?

M. Me transmitieron seguridad y tranquilidad. Fui muy nerviosa, venía de una muy mala experiencia con la anestesia en otra clínica.

J. Conocía la clínica después de la experiencia de mi mujer e iba sobre seguro.

¿Desde el primer momento te explicaron con claridad los tiempos, el tratamiento y el presupuesto?

M. Sí, tenía pánico al dentista, después de las experiencias que había tenido. ¿Quién me iba a decir que iba a terminar haciéndome un implante?

J. Al principio tenía dudas, pero tenía confianza por el tratamiento a mi mujer.

¿Qué tratamiento te hiciste?

M. Me extrajeron una muela y cambiaron algunos empastes, eso fue lo inicial. Posteriormente los implantes.

J. Tenía muy mal la parte de arriba y parte de la de abajo, y me quitaron varias piezas.

¿Cómo fue la sedación consciente en vuestro caso?

M. Espectacular. La recomiendo a todo el mundo. La recuperación fue mucho mejor que en otras ocasiones. Por lo bien que fue todo, se lo recomendé a Jesús.

J. Nunca me habían dormido. Temía el postoperatorio, pensaba que iba a tener más dolores. Soy muy aficionado a la bicicleta y al día siguiente estaba montando como si nada.

¿Recomendarías las Clínicas del Doctor Nasimi?

M. Sí, por supuesto. Yo recomendaría la sedación. La clínica espectacular, el doctor un fenómeno y todo el equipo de maravilla.

Si tuviera que puntuar, les pondría un 10.
J. Yo lo volvería a repetir 1000 veces.



El Dr. Nasimi con sus pacientes M^a Mercedes Fernández Torres y Jesús Ahijado González.

RECOMENDACIONES

Huir de las dietas milagro y darse algún capricho

El verano también conlleva exponer más nuestros cuerpos, por lo que muchos sienten la tentación de seguir dietas milagro para ponerse en forma que pueden suponer riesgos tanto físicos como psicológicos. Desde Cigna Healthcare señalan que es mejor huir de los planes restrictivos y desarrollar una relación más sana con la comida. También hacen énfasis en que el verano es una época en la que se pueden saltar algunas rutinas y que no hay que presionarse si de manera ocasional se hacen cosas que benefician nuestra mente sin tener en cuenta tanto al cuerpo.



Los productos frescos y ricos en agua son clave en los meses de calor

SALUD | CLAVES

Cómo cuidar la alimentación también durante el verano

Los expertos alertan sobre los peligros que se multiplican durante los meses de más calor del año, como la deshidratación y las intoxicaciones

POR GENTE (@gentedigital)

Las comidas familiares, las barbacoas con los amigos o las cenas fuera de casa son elementos que van muy asociados a los meses de verano. Estos cambios en la rutina alimentaria pueden afectar a nuestra salud, por lo que los expertos recomiendan que tengamos en cuenta una serie de factores en la época más calurosa y vacacional del año.

Hábitos:

Planificar las comidas de manera que evitemos ingerir demasiados alimentos en las horas de más calor, lo cual no es aconsejable. También es recomendable elaborar platos frescos y ligeros, hacer una combinación equilibrada de nutrientes, evitar los productos procesados,

HAY QUE LIMITAR LA SAL Y NO COMER MUCHO EN LAS HORAS DE MÁS CALOR

limitar las cantidades de sal y consultar a un especialista ante cualquier duda.

Hidratación:

Uno de los principales riesgos de los meses de verano es la deshidratación. Para evitarla, hay que beber al menos ocho vasos de agua al día, aunque se pueden sustituir por otros líquidos, consumir

alimentos frescos (frutas y verduras) y ricos en electrolitos (plátanos, aguacates, espinacas o frutos secos) y evitar el consumo de alcohol, ya que acelera la eliminación de líquidos y, por tanto, la deshidratación. Los expertos también alertan sobre el peligro que puede suponer saltarse comidas en esta época del año.

Intoxicaciones:

Otro de los grandes peligros del verano son las intoxicaciones alimentarias, que se multiplican con respecto a otros periodos del año. La razón es que las altas temperaturas ofrecen unas condiciones propicias para el crecimiento de bacterias y otros microorganismos. Para evitarlo, desde la web Nutritienda.com recomiendan lavarse las manos durante al menos 20 segundos antes de manipular los alimentos, limpiar las superficies y los utensilios de cocina y separar los alimentos crudos de los ya cocinados. Lo ideal es utilizar tablas y cuchillos distintos a la hora de cortar para evitar que haya contaminación cruzada.

También es clave mantener la cadena del frío y que carnes, aves, pescados, lácteos y productos preparados siempre estén al menos a 4 grados y que no estén fuera de la nevera durante largos periodos de tiempo. Cocinar bien los alimentos, evitar carnes, mariscos y pescados crudos o poco hechos y tener un especial cuidado con las salsas elaboradas con huevo, sobre todo si se consumen en el exterior, son otras de las claves para evitar un susto en forma de intoxicación en este verano.

SALUD | PRECAUCIONES

Proteger la piel y los ojos de las radiaciones solares

Los farmacéuticos alertan del incremento de las patologías asociadas a la exposición al sol y piden precaución en los meses de verano

A pesar de que España es uno de los países más concienciados del mundo a la hora de usar protección solar, el aumento de determinadas patologías como el cáncer de piel en los últimos años

ha provocado que los farmacéuticos recuerden su importancia.

El uso correcto de filtros solares en función de nuestras costumbres y tipo de piel, son la mejor arma para combatir to-



La protección frente al sol es muy importante

dos los peligros para nuestra piel, pero hay que tener en cuenta otros aspectos, como no exponerse al sol entre las 12 y las 16 y evitar las exposiciones prolongadas, así como tener especial cuidado con niños y ancianos.

Gorro y gafas

Además de la piel, los profesionales recuerdan la importancia de proteger los ojos de la radiación solar. En este caso, es fundamental usar gorro y gafas de sol debidamente homologadas.

Tu VERANO en los balnearios de CALDARIA

Experiencias de gastronomía, viajes en catamarán entre Galicia y Portugal, senderismo, enoturismo y deporte activo que podrás combinar a tu gusto en paquetes de 2, 4 y 6 noches en nuestro Balneario de Lobios, situado en la Reserva Mundial de la Biosfera Xurés-Gerês.

Y en el Balneario de Arnoia, ubicado en el corazón del Ribeiro, podrás disfrutar de un mini-verano de 3 noches y 4 días con tratamientos de balneario, viaje en catamarán eléctrico por el Río Miño con cata de vino y degustación, así como saborear lo mejor de nuestra gastronomía con el menú especial de verano.

Un verano Caldaria para todo tipo de gustos y preferencias.



Raia Termal-Lobios Caldaria Hotel Balneario

Una experiencia entre dos países que te llevará a conocer los grandes atractivos turísticos de la frontera entre Galicia y Portugal y a disfrutar de una de las ofertas termales más importantes de la Península Ibérica. **Senderismo, piscinas de agua minero medicinal, gastronomía, enoturismo, viajes en catamarán, excursiones culturales** para gozar de un destino único. Una experiencia inolvidable que podrás reservar tanto a nivel particular como para grupos.

Raia Termal 6 noches/7 días



Alojamiento **6 noches** en habitación doble estándar.
Régimen de **desayuno buffet**.

Un **menú degustación** km-0 en el restaurante **Via Nova** (Lobios).

Un **menú degustación** en el restaurante **Lurdes Capela** (Vila do Gerês).

Un **menú buffet** en el restaurante **Via Nova** (Lobios).

Un **viaje en catamarán** por la Albufeira da Caniçada (Riocaldo de Gerês).

Una **ruta cultural de senderismo** transfronteriza.

Una **comida** en el restaurante de la ruta transfronteriza elegida.

Acceso a la piscina termal (cita previa).
Préstamo de **albornoz y toalla**.

Habitación Doble: **96€ persona/noche**

Raia Termal Gastronómico-Catamarán 4 noches/5 días

Alojamiento **4 noches** en habitación doble estándar.
Régimen de **desayuno buffet**.

Un **menú degustación** km-0 en el restaurante **Via Nova** (Lobios).

Un **menú degustación** en el restaurante **Lurdes Capela** (Vila do Gerês).

Un **menú buffet** en el restaurante **Via Nova** (Lobios).

Un **viaje en catamarán** por la Albufeira da Caniçada (Riocaldo de Gerês).

Acceso a la piscina termal (se requiere cita previa).
Préstamo de **albornoz y toalla**.

Habitación Doble: **89€ persona/noche**



Raia Termal Catamarán-Enoturismo 4 noches/5 días

Alojamiento **4 noches** en habitación doble estándar.
Régimen de **desayuno buffet**.

Un **menú buffet** en el restaurante **Via Nova** (Lobios).

Un **menú degustación** km-0 en el restaurante **Via Nova** (Lobios).

Un **viaje en catamarán** por la Albufeira da Caniçada (Riocaldo de Gerês).

Visita a la bodega Quintas de Melgaço con cata "Superior" de vinos y degustación de productos típicos de Portugal.

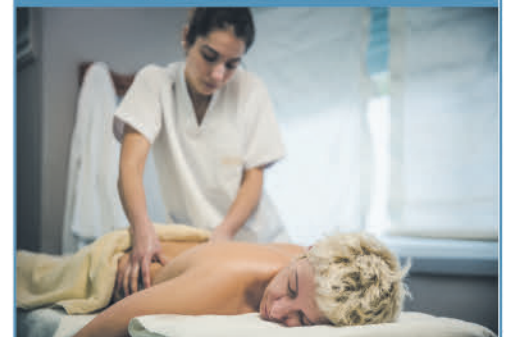
Acceso a la piscina termal (cita previa).
Préstamo de **albornoz y toalla**.

Habitación Doble: **93€ persona/noche**

Gran Verano Arnoia

Unas **mini-vacaciones** con masaje de relajación, envolvimiento, viaje en el Eco-barco do Ribeiro con cata de vino y degustación, menú degustación de verano y el disfrute de las piscinas de agua minero medicinal del balneario.

3 noches / 4 días



Alojamiento **3 noches** en habitación doble estándar.
Régimen de **desayuno buffet**.

Un **menú degustación** de verano.

Un **viaje en Eco-barco** por el río Miño con **cata y degustación**.

Un **masaje parcial de relajación**
+ 1 **envolvimiento**.

Acceso a las piscinas termales (cita previa).
Préstamo de **albornoz y toalla**.

Hab. Doble: **89€ persona/noche**



Información y reservas: **988 280 406** • reservas@caldaria.es • www.caldaria.es

El guion hace que Patricia Conde y Cristina Gallego intercambien sus nombres en 'Vacaciones de verano', pero más allá de esa anécdota ambas sacan a relucir su talento interpretativo en la nueva comedia familiar de Santiago Segura. Las dos actrices cuentan a GENTE algunos de los pormenores del rodaje.

Buena parte de la película está rodada en un lugar idílico como Tenerife.

¿Hace esto más llevadero el trabajo?

— **Patricia Conde:** Cuando haces lo que te gusta, todo es llevadero. Si el proyecto te entusiasma, como fue mi caso cuando leí el guion, ya de por sí es idílico, pero cuando encima te llevan en pleno mes de noviembre a Tenerife a un hotel genial, con unos compañeros muy divertidos, muy buena gente y estás en un ambiente que te gusta, de verdad, piensas que, pase lo que pase, quieres hacer esta película. Para mí fueron unas vacaciones más que un trabajo.

— **Cristina Gallego:** En mi caso tuve que estar compaginándolo con el programa ('El Intermedio') aquí en Madrid, por lo que pasaba en Tenerife los días de rodaje y me volvía rápidamente. Cuando no tenía función de teatro, tenía televisión. Así que, como tenía muy poco tiempo para disfrutar, lo concentré todo; fueron momentos pequeños pero muy disfrutables. Hicimos mucha pña, estábamos en un hotel pequeño así que quedábamos siempre para cenar a horas muy europeas.

¿Cómo es el trabajo con Santiago Segura como director?

— **Patricia Conde:** Es una maravilla. Lo he repetido muchas veces y lo haré en cada entrevista: Santiago Segura es, para mí, un genio. Soy fan de Santiago Segura desde que lo vi por primera vez en 'Torrente', me gustó muchísimo el guion de esa película, me fascinó ese personaje tan grotesco. Hubo una conexión brutal cuando le entrevisté por primera vez para 'El Informal', me pareció un tío superinteligente. Luego he visto su trayectoria y cuando dio con la fórmula tan maravillosa de la fórmula de la comedia familiar, ahí ya le hice la ola. Tiene todos los ingredientes para triunfar y sabe hacerlo, sabe lo que quiere, sabe plasmarlo en un papel, sabe hacer un buen guion, sabe dirigir en un rodaje a todo el mundo: técnicos, niños, actores, a sí mismo... Para mí es un tío brillante. Es un honor y un placer trabajar a sus órdenes y acompañarle en esta aventura.

Hay una de las secuencias en las que aparecéis juntas que competís por ver quién da más celos. ¿Salió a la primera o tuvisteis que trabajarla mucho?

— **Cristina Gallego:** Fue una de las más divertidas, además de la primera que rodamos juntos. Sirvió para romper el hielo y fue la mejor. Empezamos un poco tímidos hasta que entramos en calor y acabamos desmadrando bastante porque veíamos que funcionaba. Santiago



PATRICIA CONDE Y CRISTINA GALLEGO

"Santiago Segura es, para mí, un auténtico genio"

Las dos actrices forman parte del reparto de 'Vacaciones de verano', la última comedia familiar del director madrileño y una de las grandes apuestas de la cartelera cinematográfica nacional para estos meses de calor

ENTREVISTA DE FRANCISCO QUIRÓS SORIANO (@FranciscoQuiros) | FOTOS DE GENTE

SINOPSIS

Una fórmula claramente conocida

Como ya hiciera en títulos como 'A todo tren' o 'Padre no hay más que uno', Santiago Segura apuesta por una comedia familiar. Óscar (Leo Harlem) y Félix (Santiago Segura) comparten amistad y dos realidades complicadas: han sido despedidos y, además, sus respectivos matrimonios se han ido al garete. En medio de esta crisis encuentran empleo en un hotel como animadores infantiles, un puesto para el que no están cualificados, pero que dará pie a situaciones hilarantes y pondrá a Félix en disposición de volver a la senda del amor.



tiene esto que debe dirigir todo y, a la vez, ver lo que estamos grabando, pero lo hace con una fluidez y contundencia que es espectacular, así que fue muy fácil. Nos dijo que lo fuéramos subiendo un poco más, había que jugar a ver quién se ponía más cariñosas.

¿Creéis que el éxito de estas comedias de Santiago Segura se debe, en parte, a que represente más fielmente al modelo de las familias actuales?

— **Patricia Conde:** Creo que en esta película muchas personas se van a poder sentir identificadas. Al final todo se basa en llevarse bien. La película manda ese mensaje de vamos a relajarnos todos, a llevarnos bien, estas cosas ocurren y la vida sigue. Todo es mucho mejor con humor.

— **Cristina Gallego:** Es muy bonito lo que quiere contar la película. La comedia es el subtexto del drama, de la vida, por lo que de una situación que puede ser dramática, como una separación con una infidelidad incluida, se puede sacar humor de ella. Se puede aceptar que una persona elige otra vida, aunque el proceso sea algo traumático, que se puede llegar a buen puerto, sobre todo para evitar a los hijos mucha terapia cuando sean adultos. Es algo que sería de agradecer, que como padres pudiéramos evitar a los niños un montón de traumas innecesarios que luego hay que cargar con ellos.

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



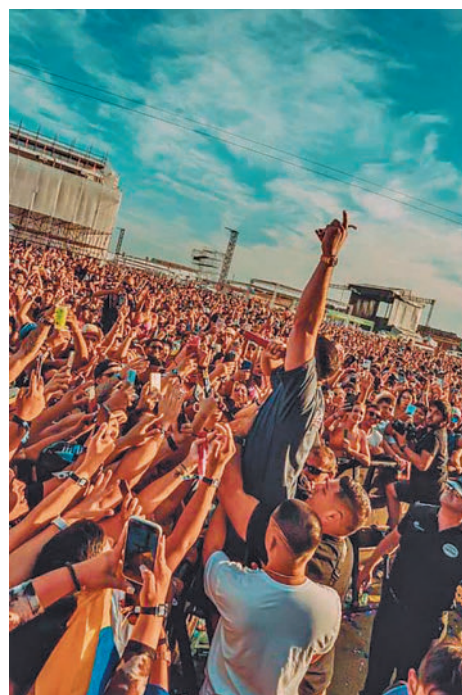
LOW FESTIVAL: Desde Placebo, Interpol y Bombay Bicycle Club, pasando por Vetusta Morla, Viva Suecia, Lori Meyers, Arde Bogotá o Ladilla Rusa se suman a esta nueva edición.

BENIDORM >> 28-30 julio | Desde 39,99 euros (entrada día)



FESTIVAL BAHÍA SOUND: El Mirador a la Bahía del Centro Comercial Bahía Sur en Cádiz acoge este ciclo de conciertos. Desde Marea (29 julio), a Leiva (12 agosto) o Rels B (14 agosto).

S. FERNÁNDO >> Julio y agosto | Precios en bahiasound.es



REGGAETON BEACH FESTIVAL: Uno de los grandes festivales del género. Mora, Aina da Silva, Young Miko y Eladio Carrión formarán parte del line-up de Barcelona.

BARCELONA >> 22 y 23 julio | Entradas generales agotadas



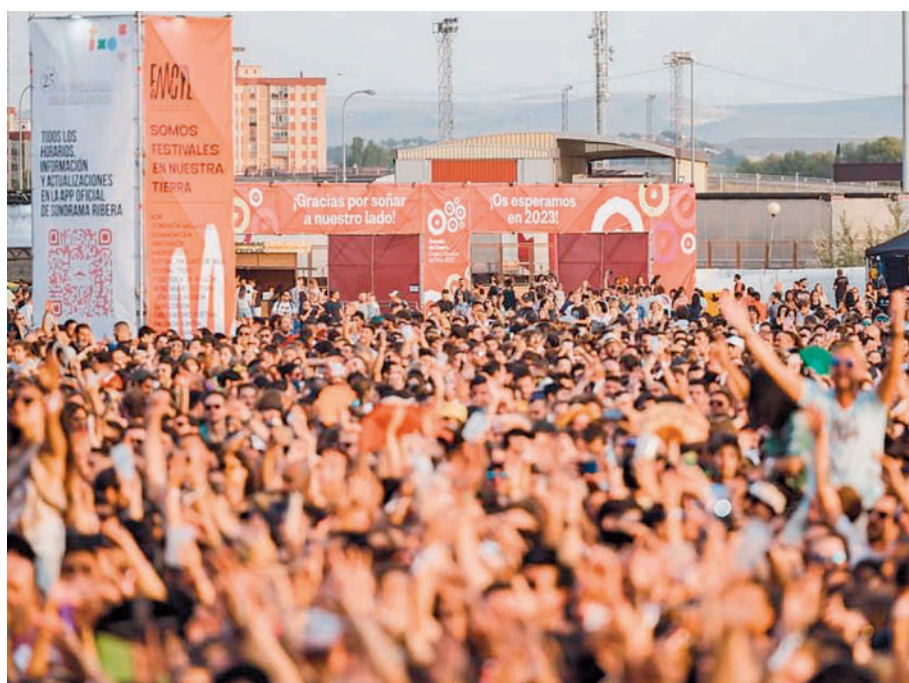
ARENAL SOUND: Más de 50 artistas entre los que figuran Nicky Jam, Quevedo, Mora, Jhayco, Saiko y Anuel AA, se darán cita este año en un festival para el que no quedan abonos.

BURRIANA >> 1-6 agosto | Desde 35 euros (entrada día)



LEYENDAS DEL ROCK: Villena (Alicante) vuelve a convertirse en el epicentro del rock en la que será la vigesimoquinta edición de uno de los festivales más longevos del género. La alineación de este año viene encabezada por Megadeth y Bullet For My Valentine.

VILLENA >> 9-12 agosto | Desde los 57 o 77 euros (entrada por día) a los 138 del abono



SONORAMA RIBERA 2023: MÁS DE 150 ARTISTAS

Vuelve el Sonorama Ribera, el festival al que un 44% de los que asistieron a su anterior edición piensa repetir, según el 'Observatorio de marcas en festivales' de Mediabrands y Ticketmaster. En esta ocasión, los cabeza de cartel son Ajax y Prok y Lori Meyers (jueves), Jorge Drexler, Vetusta Morla y Viva Suecia (viernes) y Amaral y Wilco (sábado). En total, más de 150 artistas y bandas estarán allí.

ARANDA DE DUERO (BURGOS)>> 9-13 agosto | De 20 a 150 euros

OCIO | MÚSICA

Un verano de festivales

El buen tiempo y la diversidad en la oferta (rock, pop, rap, reguetón, urbano latino o trap) suponen un gran atractivo para el turismo dentro y fuera de nuestras fronteras

POR **GENTE** (@gentedigital)

Aire libre, sol y música son los ingredientes perfectos para disfrutar de los días de asueto. Y para aunar los tres, los festivales de música son la mejor opción. A pesar de que muchos se han celebrado ya, no son pocas las opciones que aún quedan para todos los gustos y todo tipo de público, un gran atractivo también fuera del país. El turista musical ha ido creciendo en los últimos años, engordando así la cifra de asistentes. Según la Asociación de Turismo Musical en España (SPAIN live music), la península es "uno de los primeros destinos del mundo" en turismo de festivales musicales, "sector que ha crecido de manera anual un 70%". Y es que, a la oferta musical, principal atrac-

EL TURISMO DE FESTIVAL ELIGE LA PENINSULA COMO UNO DE SUS DESTINOS

ADEMÁS DE LA MÚSICA, LOS FESTIVALES OFRECEN OTROS ATRACTIVOS

tivo de estos eventos, se suma que muchos se complementan con otro tipo de actividades dentro del recinto, e incluso dando la posibilidad de tener acceso a piscinas ahora que aprieta el calor, y que también aprovechan para conocer la ciudad.

Citas

Entre los más destacados, el Reggaeton Beach Festival, que cuenta con varias ediciones en el mismo año en distintos sitios; el burgalés Sonorama Ribera, que es uno de los que más artistas congrega; y el Leyendas del rock para los amantes del heavy metal.



CRUCIGRAMA BLANCO

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

Horizontales:

1. Echar el agua de una embarcación fuera de la misma. Río de Italia. 2. Perdí el equilibrio. Derramar lágrimas. 3. Contracción. Modelaré un material hasta darle la forma que quiero. 4. Madera tropical muy lujosa. España. Fue un príncipe tan famoso que le pusieron una estación. 5. Antiguamente dos litros, aprox, de líquido. 500 romanos. 6. Confronte la versión de dos acusados. Letra griega. Madrid. 7. Cero. Equivocar. Cuenca. 8. Enterrado. 9. Dios de los mahometanos. Colorante ácido que tiñe de color rojo los hematíes. 10. Sevilla. Distancia corta que puede recorrerse paseando. Potasio

Verticales:

1. Aquí. Hostigas. 2. Tipo de roca formada por carbonata cálcico. Voz torera. 3. Hola, informal, en inglés. Vulgarmente, persona mayor, anciano. 4. Uno. Sentiré temor. Fósforo. 5. Grupo de individuos pagados para aplaudir. Brama del ciervo y algunos otros animales. 6. Municipio asturiano cercano a Mieres. Círculos muy usados por las gimnastas. 7. Lista marinera. Equivocase. 8. Género musical de origen afroamericano. Cero. Al revés, escuchad. 9. Dad a luz. Lo contrario de sin. 10. Ventilador. Lo dicen las vacas. Famoso fusil de asalto de origen soviético.

SUDOKUS

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

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

● 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**



SIN PRESIÓN:

A pesar de haber recibido numerosos reconocimientos, la autora asegura que cuando escribe no nota ese peso.

mente, en mi imaginación". Sin embargo, y lejos de lo que se pueda llegar a creer, Mina Índigo no está inspirada en ninguna de las médiums de la época. Eso sí, su relación con el ocultismo no es, en absoluto, baladí: "Me he preguntado bastante durante la creación de la novela por qué generaba tanta fascinación, especialmente entre las clases altas, el espiritismo. Primero creo que era puro divertimento, estaba de moda y era inofensivo, se puede decir que es como ahora las redes sociales, pero sobre todo había una necesidad a aferrarse al pasa-

"EL CONTEXTO ERA DEMASIADO JUGOSO COMO PARA NO ESCRIBIR UNA NOVELA"

"TODOS LOS PERSONAJES YA VIVÍAN DE ALGÚN MODO EN MI IMAGINACIÓN"

"LA LABOR DE DOCUMENTACIÓN ES ALGO QUE LE DEBES AL PROPIO LECTOR"

ALAITZ LECEAGA

"El espiritismo estaba tan de moda en el siglo XIX como ahora las redes"

La autora bilbaína vuelve a sumergirse en la novela histórica de la mano de 'Las dos vidas de Mina Índigo' (editorial Planeta) • En esta obra retrata la Barcelona de 1888, a las puertas de la celebración de la Exposición Universal

POR FRANCISCO QUIRÓS SORIANO (@FranciscoQuiros) | FOTO DE JONA JARABA

Un crimen, una investigación a cargo de una médium y un forense y un contexto marcado por la Exposición Universal que se celebraba en Barcelona en 1888. Estos son los ingredientes que componen 'Las dos vidas de Mina Índigo' (editorial Planeta), la nueva novela de Alaitz Leceaga para la que la autora bilbaína vuelve a sumergirse en el siglo XIX. "El contexto histórico era un

TRAYECTORIA

Desde el anonimato hasta el éxito

Aunque reconoce que la literatura ha estado presente casi siempre en su vida, no fue hasta 2018 cuando Alaitz Leceaga dio el gran salto. "La novela 'El bosque sabe tu nombre' supuso un gran éxito. Pasé de 0 a 100, era una autora desconocida, sin ningún contacto", recuerda. Esa obra y las posteriores le han servido para "dedicarme a escribir", algo que define como "una gran suerte".

caldo demasiado jugoso como para no lanzarse a escribir una novela", afirma la autora, quien reconoce que "siempre me ha fascinado ese momento en el que el pasado se encuentra con la modernidad", una confluencia que, a su juicio, tiene como punto más representativo a "la Exposición Universal de Barcelona de 1888, momento en el que chocan esos dos mundos, esa España que está en otra época y la modernidad que está a punto de llegar con todo lo que va a ser el siglo XX". Estas razones llevan a Alaitz Leceaga a añadir que "es verdad que todas mis novelas se mueven por esa época, pero me atraía muchísimo escribir sobre ese momento concreto".

Entretenimiento

Como gran dominadora de esa etapa histórica, Alaitz Leceaga otorgó el protagonismo de su novela a Mina Índigo, un personaje que, como el resto que la acompañan, "ya vivían de algún modo en mi

do que empieza a desaparecer", explica.

Una de las claves para dar verosimilitud a la trama está en la labor de documentación, un trabajo que gusta y reconforta a la autora bilbaína: "Voy a confesar que me encanta la parte de documentación, buscar datos, ir a bibliotecas, conseguir fotografías, archivos... De alguna manera creo que es algo que le debes al lector. Cuando alguien escoge tu novela de entre todas las maravillosas que hay entre las novedades, si es histórica, le debes ese poder zambullirse en ese momento histórico y, para eso, es inevitable todo el trabajo de documentación", subraya.

Gracias a ese trabajo la autora ha podido informarse síbre sobre un proceso que le causa fascinación. "Me llama mucho la atención cómo se ponía en tela de juicio algo que hoy nos parece incuestionable: una huella dactilar. Hace casi 40 años que se admite como prueba en casi todos los juzgados del mundo".

