

# Gente

AÑO 17, NÚMERO 712  
DEL 15 AL 22 DE SEPTIEMBRE DE 2023

madrid

NOROESTE: POZUELO | LAS ROZAS | MAJADAHONDA | BOADILLA | COLLADO VILLALBA | SIERRA DE GUADARRAMA

MUYFAN | ENTREVISTA | PÁG. 12

**"Faltan rebeliones en la sociedad"**

El escritor **Roberto Santiago** vuelve a adentrarse en la novela negra de la mano de 'La rebelión de los buenos', premiada con el Fernando Lara



## Libros Compra-Venta

Con su pedido obtendrá un 10% de descuento con el código ALCANAGEN

Antiguos y Modernos



**COMPRAMOS LIBROS Y BIBLIOTECAS A DOMICILIO**  
Hacemos envíos a todo el mundo

[www.librosalcana.com](http://www.librosalcana.com)  
✉ [info@libros-antiguos-alcana.com](mailto:info@libros-antiguos-alcana.com)

☎ 912 204 263 - 📞 629 240 523 - 📠 617 335 988  
C/ Marqués de Viana, 52 - 28039 Madrid 📍 Tetuán

ACTUALIDAD | PÁG. 3

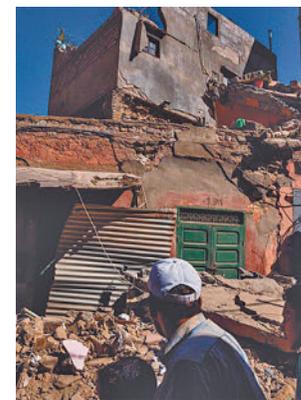
## El Gobierno regional tendrá que reconstruir tres puentes

La Comunidad de Madrid ha aprobado una partida de 43 millones de euros para reparar los tres puentes y los tramos de carretera que se llevó la reciente riada ● Son vías que unen municipios afectados, como Villamanta y Aldea del Fresno

ACTUALIDAD | PÁG. 4

## Más riesgo en los edificios de más de medio siglo

Los arquitectos advierten sobre los efectos de un sismo en viviendas antiguas



LAS ROZAS | PÁG. 8

## Más tiempo para pedir el Kit Digital

Las pymes y los autónomos de Las Rozas tienen más tiempo para solicitar la ayuda correspondiente al Kit Digital a través de la empresa pública Las Rozas Innova, que tiene un convenio con la plataforma yotramito ● Las compañías reciben ayudas que oscilan entre 2.000 y 12.000 euros



DEPORTES | PÁG. 10

## Un plato fuerte para abrir la temporada

Real Madrid y Barcelona protagonizan la primera semifinal de la Supercopa ACB ● Destacan el regreso de Facundo Campazzo y el debut de Willy Hernangómez



## LA FRASE

“La sedición quiere dinamitar nuestra convivencia”

**José María Aznar**

El expresidente del Gobierno ha llamado a una rebelión contra la amnistía pactada entre Pedro Sánchez y Junts.

## LA CIFRA

12%

**Crecimiento empresarial**

Un total de 77.475 empresas se han creado en España durante los primeros ocho meses del año, lo que supone un 12% más que en el mismo periodo de 2022.

## EL PERSONAJE



**Arantxa, en el banquillo**

Sánchez Vicario ha declarado en el juicio por un presunto alzamiento de bienes. “Mi exmarido me dijo que no pagara la deuda”, se defendió.

**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



Uno de los juicios a 'La Manada'

## EL APUNTE

## Igualdad, más allá de los errores de un Ministerio

El próximo 7 de octubre se cumplirá un año desde la entrada en vigor de la llamada ley del 'solo sí es sí'. Cuesta recordar algún marco legal que haya dado tanto de que hablar y, sobre todo, que haya tenido unas consecuencias tan negativas. El último daño colateral llega con la decisión del Tribunal Superior de Justicia de Navarra (TSJN) de rebajar un año la condena a uno de los miembros de 'La Manada'. Que la víctima se encuentre “intranquila, disgustada y apenada” es entendible, aunque no hubiera sorprendido encontrar otro adjetivo: enrabiada. La decisión del TSJN se suma a la lista de excarcelaciones amparándose en una ley que, por primera vez en mucho tiempo, puso de acuerdo a PSOE y PP, firmando en abril una reforma que se antojaba urgente.

Pero en la semana en la que se ha conocido esta rebaja de condena a un miembro de 'La Manada', una desagradable situación televisiva nos ha recordado que, a pesar de haber explorado caminos erróneos, es más que necesario un Ministerio de Igualdad. Isa Balado, reportera del programa 'En boca de todos', de Cuatro, tuvo que asistir perpleja a que un individuo la tocara el culo en pleno directo. Cuesta creer que en pleno 2023 alguien se plantee siquiera perpetrar un acto tan asqueroso.

## LA FOTO DE LA SEMANA



### Más tensión en el concierto internacional

La reunión entre el presidente de Rusia, Vladimir Putin, y el líder norcoreano, Kim Jong Un, vuelve a poner en jaque al bloque occidental, sobre todo después de que el propio Putin insinuara que Rusia podría ayudar a Corea del Norte a desarrollar su programa de satélites.

## EL SEMÁFORO



### La energía, un lujo al alcance de pocos

Aunque ya no cope tantos titulares, la crisis energética sigue siendo una realidad, como demuestra el incremento en un 26% del número de hogares acogidos al bono social.



### Cara y cruz para Apple con el iPhone 15

La presentación del nuevo modelo de 'smartphone' de Apple no ha dejado contentos a los mercados bursátiles, donde la compañía ha experimentado varios descensos.



### El 2023 arroja el estatus de Inditex

El primer semestre de este 2023 ha dejado un extraordinario balance a la marca Inditex: registró un beneficio neto de 2.513 millones de euros, lo que supone un incremento del 40,1%.



@gentedigital



Una de las carreteras destruidas por la DANA en la Comunidad de Madrid EUROPA PRESS

## Dinero regional para arreglar tres puentes

La Comunidad de Madrid ha aprobado otra partida para reparar las infraestructuras dañadas en la zona suroeste por la DANA ● Algunas obras pasarán del año de duración

GENTE  
@gentedigital

42

Millones

Es la partida que ha aprobado el Gobierno regional para puentes y carreteras

14

Meses

Es el plazo que se da para llevar a cabo las actuaciones más complejas

La Comunidad de Madrid ha aprobado una nueva inversión de 42 millones de euros para la construcción de tres nuevos puentes y la reparación de varias carreteras autonómicas afectadas por la DANA de la pasada semana.

En concreto, las tres primeras órdenes se refieren a las obras de demolición, consolidación y construcción de

los tres puentes destruidos en Aldea del Fresno. Se trata del de la Pedrera sobre el Río Alberche, que une Aldea del Fresno y Villa del Prado, en el kilómetro 18,5 de la M-507; el del Río Perales, que une Aldea del Fresno con Chapinería, en el kilómetro 48,7 de la M-510; y el puente sobre el Arroyo Grande, que comunica con Villamanta, en el kilómetro 14,9 de la M-507. La inversión del Gobierno autonómico para levantar estas tres vías ascenderá a más de

### BALANCE

Más de 150 actuaciones en la zona

La Comunidad de Madrid ha realizado ya un total de 152 actuaciones en localidades perjudicadas por la DANA, concretamente Aldea del Fresno, Villamanta, El Álamo, Navalagamella y Villa del Prado. Hasta el momento se han limpiado 12 kilómetros de calles, retirado más de 1.000 toneladas de lodo y 3.600 metros cúbicos de escombros; además se han facilitado 85.000 litros de agua no potable para el saneamiento de las vías públicas y el aseo básico de los vecinos, según explicaron desde el Gobierno regional.

34 millones y los plazos de ejecución oscilarán entre los 12 y los 14 meses.

### Carreteras

También se llevará a cabo la reparación del pontón sobre el Arroyo Grande, ubicado en el kilómetro 9,6 de la carretera M-530; la realización de obras de drenaje transversal en esta misma vía; y la reparación de un viaducto en la M-501, lo que requerirá una inversión de cerca de 3,5 millones de euros a ejecutar en un plazo de 6 meses.

La otra actuación cuenta con 2,5 millones y está dirigida a labores de reparación de tres pontones de la M-507, así como la de dos puntos kilométricos de la M-524 y la M-510, todo ello en los municipios de Navalcarnero, Villamanta, Villanueva de Perales y Aldea del Fresno. Los 1,5 millones restantes se destinarán a diversos desperfectos en las carreteras.

## Bajan tanto los nacimientos como las muertes

### AGENCIAS

La Comunidad de Madrid ha registrado un descenso del 1,3% en las cifras de estimación de nacimientos relativos al mes de julio, cuando se alcanzaron los 4.451 natos, lo que eleva el acumulado hasta el séptimo mes del año a 29.815, según las cifras publicadas este miércoles por el Instituto Nacional de Estadística (INE).

En comparación con los datos de 2019, el año anterior a la pandemia, se observa un descenso de nacimientos que en el acumulado a julio de 2023 se ha situado en el 8,5% en Madrid, por debajo de la media nacional, que cae por encima del 11%. Solo hay dos comunidades autónomas en las que los nacimientos hayan caído menos, la Comunidad Valenciana (-4,16%) y Aragón (-8,02%).

### Mortalidad

Por su parte, la mortalidad en la región ha caído un 7,72% hasta el octavo mes de 2023, con un acumulado total de 31.034 defunciones, mientras que en el mismo periodo de 2022 se registraron 33.628, y frente a una caída del 8,3% en España, que llega a los 286.271 finados en lo que va de 2023.

En comparación con los datos del año 2019, el último año previo a la pandemia, la Comunidad de Madrid registra un descenso de la mortalidad del 2,1%, cuando en España ha subido un 2,9%, según las cifras publicadas por el INE.

## Isabel Díaz Ayuso se reúne con el Rey tras ser investida presidenta

La jefa del Ejecutivo regional le explicó algunos de sus proyectos al monarca ● También le transmitió su preocupación por "la convivencia" en España

### REDACCIÓN

La presidenta de la Comunidad de Madrid, Isabel Díaz Ayuso, se reunió este pasado lunes con el Rey Felipe VI en el Palacio de La Zarzuela, donde le trasladó que Madrid tiene "una obligación históri-

ca" con España y por ello trabajará por "la convivencia".

La jefa del Ejecutivo madrileño desgranó al monarca algunos de los proyectos que tiene para la región de cara a los cuatro próximos años. Por su cercanía, se centró en la

celebración de la Hispanidad, un evento "a favor de la integración" que el año pasado reunió a más de 250.000 personas en Madrid y que este año tendrá como plato fuerte el concierto de Carlos Vives.

### Política nacional

En cuanto a la política nacional, al igual que hace públicamente, Ayuso le ha transmitido su preocupación por "la

convivencia", que se "dé por normal lo que no lo es" y que ni siquiera "se esté escuchando a gente de la propia izquierda que no está de acuerdo" con lo que está sucediendo. Para la líder madrileña, no puede ser que se estén "normalizando" determinadas situaciones y que se busque dividir a la sociedad "en dos bandos".

Esta ha sido la tercera vez que Ayuso ha acudido a Zarzuela para un encuentro de este tipo. Ya estuvo tras las elecciones de 2019 y después de las de 2021.



Felipe VI e Isabel Díaz Ayuso



Una de las poblaciones marroquíes afectadas por el terremoto EUROPA PRESS

## Los arquitectos avisan sobre las viviendas más antiguas

Los edificios construidos hace más de 50 años son los que tienen más riesgo de derrumbarse en caso de que se dé en España un terremoto como el de Marruecos • Los profesionales advierten sobre la dificultad de actuar en ellos

**GENTE**  
@gentedigital

Al presenciar las imágenes que deja una catástrofe como el reciente terremoto que ha asolado un lugar tan cercano como Marruecos, surgen du-

das sobre si un desastre de esta magnitud podría suceder en España. Aunque la realidad social, y sobre todo arquitectónica, de ambos países es muy distinta, los expertos avisan.

El decano del Colegio de Arquitectos de Madrid

(COAM), Sigfrido Herráez, recordó que un sismo de estas características podría producirse, sobre todo al sur de Despeñaperros, y señala a las viviendas más antiguas. "Todo lo construido antes de 1970 se puede caer. Eso supone que, pueblo por pueblo,

### 1970

**Antigüedad**  
Las viviendas construidas antes de ese año son las que más peligro correrían

### POLÍTICA | CONSECUENCIAS

## Marruecos pide ayuda humanitaria

El país solo aceptó la entrada de equipos procedentes de España, Reino Unido, Emiratos Árabes y Catar, mientras que rechazó la ayuda de Francia o Alemania • El principal objetivo es rescatar a los posibles supervivientes

Aunque el terremoto de Marruecos se produjo en la noche del sábado 9 de febrero, no fue hasta el martes 12 cuando el Gobierno del país vecino pidió ayuda humanitaria de manera oficial a España. En los primeros días de la tragedia, el régimen alauí

solo había aceptado (aunque sin pedirlo de manera oficial) auxilio por parte de la propia España, Reino Unido, Catar y Emiratos Árabes, mientras que había rechazado el de Francia y Alemania.

El ministro de Exteriores, José Manuel Albares,

explicó que el dispositivo cuenta con equipos de salvamento y rescate, "porque es lo que es urgente para encontrar el mayor número de personas con vida", y cuenta tanto con medios humanos como materiales. También apuntó que los

se podrían caer muchas edificaciones en España", explica Herráez, que reconoce que aunque la normativa sismorresistente en España es exigente en las nuevas edificaciones, es "muy cara" en el caso de rehabilitaciones y reformas de edificios antiguos, donde se actúa "dentro de lo que es posible" y en algunos edificios no se puede intervenir con medidas que distorsionen ese patrimonio, por lo que insiste en que "hay muchas dificultades para actuar sobre lo antiguo".

### Normativa

Respecto a España, considera que el cumplimiento de la normativa es cada vez más exhaustivo y añade que la

LA ZONA SUR DE ESPAÑA ES LA QUE MÁS RIESGO TIENE DE SUFRIR TERREMOTOS

norma sismorresistente vigente, de 2002, está en proceso de revisión por parte del Gobierno en un proceso en el que también participa el Consejo Superior del Colegio de Arquitectos. A su juicio, endurecer las normas antisismo "solo significa dinero" ya que no se trata de un problema técnico que no se pueda acometer, sino simplemente de dimensionar las estructuras.

En todo caso, el decano del COAM manifiesta en que en los 20 años desde que la actual norma entró en vigor todos los nuevos edificios se han construido "con seguridad sísmica" de acuerdo a su riesgo, que no es igual en la meseta norte que en Andalucía o Murcia.

### TERREMOTOS

## Lorca, el precedente más reciente en el tiempo

Aunque afortunadamente España no es un país castigado de manera frecuente por los terremotos, nuestra historia no está exenta de episodios graves relacionados con este fenómeno. El más reciente de todos es el que se produjo en Lorca (Murcia) el 11 de mayo de 2011, un sismo de 5,1 grados en la escala de Richter. Pero su intensidad no fue lo que provocó los daños, sino la cercanía a la superficie, que se estimó en apenas un kilómetro (el de Marruecos estaba entre 15 y 20 kilómetros alejado del suelo).

El principal temblor dejó un balance de 9 personas fallecidas, entre las que se encontraban dos mujeres embarazadas y un menor de 14 años. También hubo 324 heridos, unas cifras en ambos casos muy alejadas de las que se están dando en Marruecos, donde las muertes superaban las 2.700 al cierre de esta edición.

### Daños materiales

El terremoto de Lorca dejó innumerables daños materiales, sobre todo en los edificios del centro histórico. Gran parte de la localidad murciana tuvo que ser reconstruida en los años siguientes.

españoles que estén en la zona y necesiten ayuda pueden acudir al Instituto Cervantes de Marrakech, donde han llegado a pernoctar algunos turistas nacionales que se habían quedado sin hotel.

### Aviones más grandes

Albares señaló que habían contactado con aerolíneas como Iberia y Binter para que lleven aeronaves con mayor capacidad en sus vuelos con Marruecos, de modo que puedan acoger a todos los españoles que quieran abandonar el país en estos días.



Bomberos madrileños en Marruecos EUROPA PRESS

**MURPROTEC**<sup>®</sup>  
 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**

## Las reservas de agua siguen bajando pese a las tormentas

### AGENCIAS

La reserva de agua embalsada ha vuelto a disminuir esta semana, hasta el 37% de su capacidad, al perder 29 hectómetros cúbicos, a pesar de la DANA de la semana pasada, según ha informado el Ministerio para la Transición Ecológica y Reto Demográfico, que señala que los embalses guardan en la actualidad 20.734 hectómetros cúbicos. Esta semana las precipitaciones fueron abundantes en la vertiente Atlántica y han afectado en menor medida a la vertiente Mediterránea. La máxima se ha producido en Orense, con 96 litros por metro cuadrado.

Por ámbitos, la reserva se encuentra al 83,6% en el Cantábrico Oriental, al 81% en el Cantábrico Occidental, al 62,3% en el Miño-Sil, al 58,6% en Galicia Costa, al 71,4% en las cuencas internas del País Vasco y al 58,5% en el Tinto, Odiel y Piedras. Sin embargo, están por debajo de la mitad de su capacidad total las cuencas del Duero, que está al 45%; la del Tajo, al 48,3%; la del Guadiana, al 24%; la del Guadalete-Barbate, al 16,5%; la del Guadalquivir, al 19,1%; la Cuenca Mediterránea Andaluza, al 25,1%; la del Segura, al 25,3%; la del Júcar, al 47,9%; la del Ebro, al 36,8%; y las cuencas internas de Cataluña, al 23,2%.

### Más que hace un año

Las reservas tienen en este momento un 7,94% más de agua que en las mismas fechas del año pasado.

GENTE  
@gentedigital

La temperatura del mar es un factor fundamental para explicar algunos de los fenómenos meteorológicos que se han vivido en diferentes puntos de España en las últimas semanas, sobre todo la DANA que afectó al centro de la península y a otros lugares como Tarragona. Los meteorólogos señalan que, cuanto más caliente está el agua, más posible es que se den estas tormentas y más graves serán sus consecuencias, como las riadas que se han llevado todo a su paso.

La violencia de esas precipitaciones se puede explicar por el hecho de que la temperatura del agua del mar batió en julio y agosto numerosos récords, ya que alcanzó marcas nunca antes registradas, según la información de la red de boyas de Puertos del Estado. Este organismo, que depende del Ministerio de Transportes, Movilidad y Agenda Urbana (Minetad)

### UNA RED DE BOYAS MONITORIZA LA TEMPERATURA DE LAS AGUAS

monitoriza la temperatura y otras variables del mar con sus red de 29 boyas, 41 mareógrafos, 24 sensores meteorológicos y 4 Radares de Alta Frecuencia.

La temperatura del agua del mar en el Mediterráneo superó los 31° C en varios de sus puntos, tanto en los cercanos a la costa de la península como los situados en las

# La temperatura del agua del mar batió récords el pasado verano

Tanto las boyas situadas en el mar Mediterráneo como las del Cantábrico llegaron a registros nunca vistos con anterioridad • Esta circunstancia está relacionada con fenómenos meteorológicos como las tormentas o DANA



El mar ha tenido su verano más caliente desde que hay registros

### RED COSTERA

#### Máximas en Melilla y en Barcelona

En la red costera, que es la más cercana a puertos y playas se ha registrado un nuevo récord absoluto. Fue en la boya de Melilla, que registró 30,6°C el 19 de julio a las 17 horas. Es el mayor dato registrado por esta red en su conjunto. La boya de Barcelona, operativa desde 2004, registró su máximo histórico, 30,5°C, el 21 de agosto a las 15 horas.

islas Baleares, mientras en la costa cantábrica y gallega también se han registrado máximos.

#### Más de 30°C

En concreto, la temperatura máxima del agua del mar en julio y agosto se alcanzó en la boya de Dragonera (Baleares) el 24 de agosto a las 15 horas, cuando marcó 31,21°C,

un valor que se convierte en el récord absoluto de la red exterior junto con los 31,36°C alcanzados en agosto de 2022. En la Red Exterior de boyas, las situadas en las aguas profundas, cinco de ellas han marcado récords individuales. En el Mediterráneo la boya de Cabo Begur (Girona) midió 29,12°C el 20 de agosto a las 15 horas y la del Cabo de Gata (Almería) midió 28,5°C el 26 de agosto a las 18 horas.

En la costa cantábrica y la gallega, conocidas porque sus aguas son más frías que las del Mediterráneo, tampoco se libraron del aumen-

### EL VALOR MÁS ALTO SE REGISTRÓ EN LA BOYA DE DRAGONERA (BALEARES)

to de la temperatura del mar, con 23,25°C el 24 de agosto en Cabo Peñas (Asturias) a las 17 horas. Por su parte, la boya situada en Villano-Sisargas (A Coruña) alcanzó los 22,9°C en dos ocasiones en agosto (en los días 20 y 23), mientras que la de Cabo Silleiro (Pontevedra) llegó hasta los 21,08°C el 23 de agosto a las 22 horas.

## La esperanza de vida ha aumentado en los últimos 25 años en la UE

También se ha reducido la brecha entre países orientales y occidentales

### REDACCIÓN

La esperanza de vida de los ciudadanos de la Unión Europea se ha incrementado en los últimos 25 años debido

a la disminución de la mortalidad por enfermedades cardiovasculares y cáncer, según una investigación de la Agencia internacional para la Investigación del Cáncer (IARC) de la Organización Mundial de la Salud (OMS).

El estudio también contrasta los aumentos en la es-

peranza de vida en los países fundadores de la Unión Europea (UE) con los de los países que accedieron a la UE en 2004. A lo largo de los 25 años, la brecha de esperanza de vida entre los dos conjuntos de países se ha reducido de 6,22 a 5,59 años en los hombres, y de 4,03 a 3,12 años en las mujeres.

### Crecimiento desigual

Estos resultados ponen de relieve la existencia continua de una brecha en la esperanza de vida entre Europa oriental y Europa occidental. El



Europa tiene cada vez más esperanza de vida

crecimiento económico continuo y la mejora de la atención sanitaria han dado lugar a descensos constantes de la mortalidad por enfermedades crónicas en los países fundadores de la UE, mientras que las tendencias de mortalidad menos favorables en los países que accedieron a la UE en 2004 implican mayores desafíos económicos y de atención sanitaria, y una falta de implementación de políticas sanitarias eficaces.

La OMS espera que esas diferencias se puedan reducir en el futuro.

# Consejos para mejorar la salud mental de los trabajadores

Las bajas relacionadas con este fenómeno suponen un gran problema también para las empresas • Un experto propone una serie de claves para mejorar el entorno

GENTE  
@gentedigital

Los problemas de salud mental en el entorno laboral han sido uno de los temas más relevantes en lo que al empleo se refiere en los últimos años. Según la OMS, provocan la pérdida de 12.000 millones de días de trabajo cada año. Facundo Gauto, consultor especialista del partner de soluciones integrales de recursos humanos S&you, ha elaborado una lista de consejos para las empresas.

## Definir tareas:

Preparar con anticipación el regreso de los trabajadores puede ayudar en gran medida a reducir el estrés en la vuelta al trabajo. Tener un correcto orden de las tareas a realizar mientras se reincorporan a la rutina facilita la gestión del trabajo y mitiga un posible descenso de la productividad.

## Priorizar la relajación:

El mindfulness permite combatir el estrés y la ansiedad,

## BAJAS

### Máximo histórico en septiembre

Según el Sepe, en el mes de septiembre del año pasado se produjeron un total de 261.494 renuncias voluntarias en España, un dato que supuso un máximo histórico y que aumentó un 25% respecto al mismo mes de 2021. En junio de este mismo año se ha producido en nuestro país un récord de dimisiones, ya que un total de 280.678 personas han decidido abandonar su empleo, una cifra que hace presagiar que el mes de septiembre supondrá un nuevo reto para las empresas españolas en este aspecto.

REDUCIR EL ESTRÉS SOBRE LOS EMPLEADOS ES POSITIVO PARA LA COMPAÑÍA

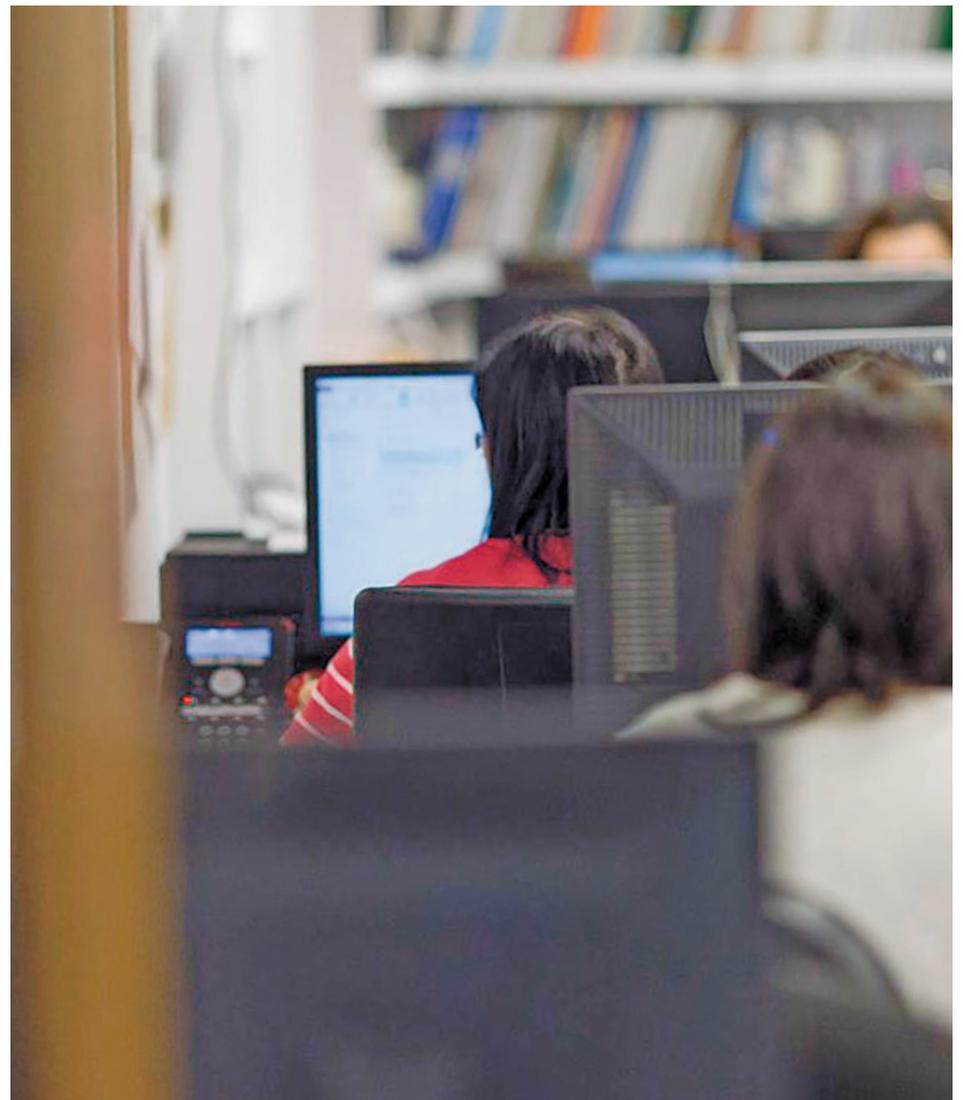
dos de los mayores problemas de salud mental relacionados con el trabajo. Gracias a la reducción de los niveles excesivos de cortisol que se consiguen durante este tipo de sesiones, se logra controlar el estrés y mejorar la salud mental.

### Mantener limpios y organizados los espacios de trabajo:

Para crear un correcto ambiente laboral también se debe velar por la correcta limpieza y organización del espacio de trabajo. Los empleados pasarán en torno a 8 horas diarias en él, por lo que es muy importante que se sientan cómodos y que este se adapte a sus necesidades.

### Realizar teambuildings:

Este tipo de actividades suponen otra gran estrategia para fomentar la buena salud mental de los trabajadores. Tras el verano, la realización de teambuildings permitirá afrontar la vuelta a la rutina de una manera más relajada a la vez que fomentará el buen ambiente en la oficina y me-



El buen ambiente laboral es clave para la salud mental

jorará la interacción y el trabajo en equipo de los empleados.

### Espacios de escucha activa:

Un excelente método para favorecer el bienestar de la plantilla radica en ofrecer un espacio seguro de seguimiento y acompañamiento a los trabajadores. En este sentido, la vuelta al trabajo supo-

ne un momento idóneo para concertar una reunión en la que conversar sobre cómo se siente en la empresa y conocer cuáles son sus metas y aspiraciones.

LOS ESPACIOS DEBEN ESTAR ADECUADOS A LAS DISTINTAS NECESIDADES

### Fomentar la desconexión digital:

La ausencia de desconexión digital es una de las principales causas del aumento del estrés en los trabajadores. Este hecho puede verse reflejado en fenómenos como el descenso en la productividad. Fomentar una correcta desconexión digital permitirá que los empleados afronten su jornada laboral con una correcta actitud.

# fiesta



29 y 30 SEPT • 1 OCT 2023  
RIVAS VACIAMADRID  
RECINTO FERIAL AUDITORIO  
MIGUEL RÍOS

VIERNES 29 SEPTIEMBRE  
FIESTA CUBANA con ORLIS PINEDA

SÁBADO 30 SEPTIEMBRE  
BANDA BASSOTTI • ALMARGEN

MITIN CENTRAL  
ENRIQUE SANTIAGO  
SECRETARIO GENERAL DEL PCE

Debates • Cultura • Feria del libro • Rincón Cubano  
Gastronomía • Zona infantil • Feria de artesanía

ENTRADA LIBRE Y GRATUITA COMIDA Y BEBIDA  
A PRECIOS POPULARES

MÁS EN FIESTA.PCE.ES

# Ampliado el plazo para que las empresas soliciten el Kit Digital

Las Rozas Innova ayuda a los autónomos y las pymes de la ciudad a tramitar esta subvención, que les permite acceder a herramientas y soluciones de digitalización ● Oscilan entre los 2.000 y los 12.000 euros, según el tamaño

## LAS ROZAS

GENTE  
@gentedigital

Las Rozas Innova ha ampliado el plazo de su ayuda para la tramitación de los bonos del Kit Digital para continuar acercando soluciones y herramientas de digitalización a pymes y autónomos para mejorar su nivel de madurez digital. La Empresa Municipal de Innovación ha renovado su acuerdo con la plataforma 'yotramito' a través de la cual los autónomos y pymes de Las Rozas pueden solicitar de una forma muy sencilla y gratuita el Kit Digital: la ayuda estatal de entre 2.000 y 12.000 euros financiada con Fondos Next Generation para la digitalización del tejido económico.

"Gracias a Las Rozas Innova continuamos dinamizando el tejido económico de la ciudad, poniendo a disposición de pymes y autónomos las herramientas necesarias para impulsar su transformación digital en aras de alcanzar un tejido empresarial más competitivo", ha señalado José de la Uz, alcalde de Las Rozas y presidente de la entidad. Las Rozas Innova se suma así a la ampliación del plazo por



Acto de presentación en el hub de Las Rozas Innova

## GESTIÓN

### Renovación del Consejo de Administración

Las Rozas Innova ha renovado su consejo de administración que, a partir de ahora, estará compuesto por el vicealcalde de Las Rozas, concejal de Oficina

Digital y único consejero que repite respecto a la legislatura anterior, Gustavo Rico; la directora de la Oficina de Proyectos y Gestión de la Financiación de Las Rozas Innova, Cristina Álvarez Requena; el presidente y CEO de LG Electronics Iberia, Jaime de Jaraiz; el cofundador y director general de BQ, Rodrigo del

Prado; el periodista Javier González Ferrari; y el segundo teniente de Alcaldía de Las Rozas y concejal de Obras e Infraestructuras, José Cabrera, nombrados por el PP. También estará el profesor de Fisiología Antonio Sobrado de Vice-Tutor, propuesto por el grupo socialista en el Ayuntamiento.

parte del Gobierno central, hasta 2024, para la solicitud del Kit Digital para cualquier tipo de empresa, independientemente del número de trabajadores, eliminando las fases o convocatorias que caracterizaron el lanzamiento del programa de ayudas en 2022. Algunos de los requisitos para optar a esta ayuda es tener una antigüedad mínima de 6 meses y estar inscrito en el Censo de empresarios, profesionales y retenedores de la Agencia Estatal de la Administración Tributaria.

## Página web

Gracias a este convenio, cerca de un centenar de empresas locales ya ha solicitado de forma totalmente gratuita su bono del Kit Digital a través de la página web de Las Rozas Innova. Además de esta ayuda, el acuerdo con 'yotramito' permite a las empresas acceder a información actualizada de las convocatorias que publican los organismos.

UN CONVENIO  
CON YOTRAMITO  
AGILIZA Y  
SIMPLIFICA  
LAS GESTIONES

Las soluciones digitales más demandadas han sido la mejora de la gestión y automatización de procesos, ciberseguridad, gestión de clientes y proveedores, presencia en internet, venta electrónica, Marketplace o factura electrónica.

## MÁS INFORMACIÓN

[gentedigital.es](https://gentedigital.es)

Toda la actualidad de la zona Noroeste, en nuestra web

# Música y toros en las fiestas del Cristo de los Remedios

## MAJADAHONDA

### REDACCIÓN

La música y los espectáculos taurinos son los principales atractivos de las fiestas en honor del Santísimo Cristo de los Remedios de Majadahonda, que se celebran este fin de semana. Este viernes 15 hay dos propuestas musicales a las 22 horas. Sidecars actuará en el Recinto Ferial, mientras que Manu Tenorio lo hará en el Parque de Colón. El sábado 16, también a las 22 horas, Revólver estará en el Parque de Colón, mientras que el cantante Henry Méndez pasará por la zona joven del recinto ferial.

Los conciertos del Parque de Colón son gratuitos y con entrada libre, mientras que en los del Recinto Ferial hay que adquirir los tickets en la página Giglón.com.

### Eventos taurinos

El sábado 16 a las 18 horas se celebrará la corrida con seis toros de la ganadería de Adolfo Martín para los matadores Rafaelillo, Morenito de Aranda y Javier Cortés. El domingo 17, también a las 18 horas, tendrá lugar el concurso de recortes con sus tradicionales saltos y quiebros.

Por otra parte, los días 15, 16 y 17 a las 10 horas se celebrarán los encierros y a continuación de los mismos, la suelta de reses. El viernes 15 habrá doble encierro ya que al matutino se le sumará el de las 18:30 horas y después será el encierro infantil.

# Una brigada especial arreglará los desperfectos de los colegios

El equipo está formado por tres trabajadores y un vehículo ● También se mantendrán los sistemas de climatización instalados para las elecciones

## POZUELO

### AGENCIAS

Pozuelo de Alarcón ha puesto en marcha una brigada especial de mantenimiento en los colegios, que arreglará los

desperfectos del día a día. La alcaldesa, Paloma Tejero, explicó que esta brigada arreglará de manera ágil las roturas de griferías y cristales, pequeños atascos, cerraduras o reparaciones de persianas que surjan en el día a día, algo

que era una demanda de las direcciones de los centros educativos. El equipo está compuesto por tres trabajadores y un vehículo.

### Novedades

Otra novedad es que se mantendrán los sistemas de climatización instalados con motivo de las últimas elecciones generales y cuya inversión superó los 15.000 eu-



La alcaldesa de Pozuelo, Paloma Tejero

ros. El objetivo es mitigar las altas temperaturas de los meses más calurosos del año.

Por otra parte, el Ayuntamiento repartirá más de 5.000 agendas escolares gratuitas en los ocho centros públicos de Educación Infantil y Primaria, los IES, el CEPA, el colegio Hogar del Buen Consejo y la E.I. La Encina. La agenda de este curso cuenta con un nuevo diseño e incluye servicios municipales relacionados con la educación.

También se han ampliado las becas de comedor a la etapa de 0 a 3 años.

# El vidrio ya se recicla sin bajar del coche

El Consistorio y Ecovidrio desarrollan una prueba piloto de recogida en envases • Los contenedores están en la urbanización Montepríncipe

## BOADILLA DEL MONTE

GENTE  
@gentedigital

El Ayuntamiento de Boadilla del Monte y Ecovidrio pusieron en marcha este lunes 11 de septiembre una prueba pionera para la recogida selectiva de envases de vidrio, que permite depositarlos sin necesidad de bajar del vehículo. Durante tres meses, más de 2.000 vecinos de la urbanización

Montepríncipe tendrán a su disposición cuatro contenedores adaptados situados en los accesos a la urbanización de paseo de los Almendros, paseo de los Tilos, paseo de los Olmos y paseo de los Sauces, donde podrán depositar los residuos de envases de vidrio de una forma cómoda y sencilla.

**Recipientes adicionales**  
Los cuatro recipientes son complementarios a los ya existentes y cuentan con sensores de llenado que permiti-



Uno de los nuevos contenedores de reciclaje

AQUELLOS QUE PARTICIPEN RECIBIRÁN UN BONO PARA LAVAR SU COCHE

rán analizar el impacto en los volúmenes de residuos que se recuperan.

Además, cada residente recibirá una botella de vidrio con información sobre la campaña y la importancia de la separación de vidrio para lograr un modelo más circular, junto a un QR para acceder a un formulario. Los veci-

nos que depositen la botella en el contenedor y rellenen el formulario, recibirán un bono para disfrutar de un lavado gratuito de su vehículo.

### MÁS INFORMACIÓN

[gentedigital.es](https://gentedigital.es)

Todas las noticias de la zona Noroeste, en nuestra web

## El 'violador de Pozuelo' es expulsado de España

### SEGURIDAD

#### GENTE

Agentes de la Policía Nacional escoltaron el pasado 8 de septiembre desde la cárcel de Mansilla de las Mulas (León) hasta el aeropuerto Adolfo Suárez-Madrid Barajas a Juvenilson Dias Da Silva, más conocido como 'el violador de Pozuelo', para proceder a su expulsión del país.

Este ciudadano brasileño, considerado como uno de los más terribles violadores en serie de la capital, fue condenado por la Audiencia Provincial de Madrid a la pena de más 300 años de cárcel, de los que ha cumplido el máximo de 20 años que contempla el Código Penal, por 19 agresiones sexuales cometidas a mujeres entre 2000 y 2003. Las vejaciones podían durar varias horas y, antes de irse, las obligaba a desnudarse.

Las Rozas

Viva SAN MIGUEL!!

28 septiembre - 2 octubre 2023

BALONCESTO | SUPERCOPA ACB

# Un 'Clásico' para abrir boca

Barça y Real Madrid protagonizarán la primera semifinal del torneo que se disputa en Murcia • UCAM y Unicaja son los otros dos candidatos al primer título del curso

F. QUIRÓS

deportes@genteenmadrid.com

Después de un verano marcado por la disputa del Mundial, el baloncesto nacional ya mira a la temporada de clubes, una hoja de ruta que incluye como primera parada a Murcia. Allí se celebra este fin de semana una Supercopa de España que tiene como candidatos al campeón de Liga, el Barça; al de la Copa del Rey, el Unicaja; al subcampeón de Liga y campeón de Europa, el Real Madrid; y al anfitrión, el UCAM Murcia.

El sorteo evitó que se pueda repetir la final de los últimos cuatro años, por lo que los caminos de Barça y Real Madrid se cruzarán en la primera de las semifinales, la que se jugará este sábado 16 a partir de las 18:30 horas. Será, por tanto, la primera oportunidad para ver en acción a dos de los equipos llamados a pelear por todos los títulos, incluida la Euroliga, cuya fase regular arrancará el 5 de octubre. Para empezar a calibrar fuerzas, culés y merengues buscarán una plaza en la final del domingo (19

EL CRUCE EN LAS SEMIS EVITARÁ QUE SE REPITA LA FINAL DE LOS ÚLTIMOS 5 AÑOS

EL REAL MADRID SÓLO SE HA REFORZADO CON EL BASE CAMPAZZO

LA DE WILLY HERNANGÓMEZ ES LA LLEGADA MÁS SONADA EN EL BARCELONA

horas), un objetivo que pasará, en buena medida, por las prestaciones de sus últimos fichajes. El Real Madrid ha apostado por la continuidad y, a falta de saber si se concreta el retorno de Usman Garuba, el base argentino Facundo Campazzo ha sido su única incorporación.

## Fichaje sonado

Mucho más intenso ha sido el verano al otro lado del puente aéreo. Las salidas sonadas de Mirotic, Higgins, Sanli y el técnico Sarunas Jasikevicius han sido reemplazadas por Darío Brizuela, un ex NBA como Jabari Parker, el joven internacional español Joel Parra y, sobre todo, Willy Hernangómez, quien está llamado a ser el jugador sobre el que se articule todo el juego de un equipo que será dirigido por un viejo conocido del Palau: Roger Grimau.

Poco después de este 'Clásico', a partir de las 21:30, lle-

gará el turno de Unicaja y UCAM. En el caso de los mallagueños, el escolta norteamericano Kameron Taylor ha llegado para ocupar el hueco dejado por Brizuela, tras una notable temporada en el Bàsquet Girona. La otra cara nueva en el Unicaja es la de Ilimane Diop, fichaje con contrato temporal mientras se recupera Sima de una le-

## Fin a la etapa NBA:

Willy Hernangómez dejó la ACB en 2016 para jugar en Knicks, Hornets y Pelicans



## PALMARÉS

### Un dominio blanco apabullante en el reciente lustro

Aunque tuvo una primera era entre 1984 y 1987, no fue hasta 2004 cuando la Supercopa ACB se consolidó en el calendario nacional. Desde entonces, este torneo ha sido un fiel reflejo de lo que iba aconteciendo en otros torneos, ya que del dominio del Baskonia entre 2005 y 2008 se pasó a la hegemonía del Barcelona de Xavi Pascual.

Más recientemente, la Supercopa se ha convertido en sinónimo de buenas noticias para el Real Madrid. Los blancos se han llevado a sus vitrinas las últimas cinco ediciones: una ante el Baskonia en 2018 y cuatro consecutivas ante el Barça. La última de ellas el año pasado en Sevilla gracias a un ajustado 89-83. Curiosamente, en 2021 se dio un resultado muy similar: triunfo blanco por 88-83.

## Muestras

Esta excelente racha explica que en la lista de jugadores con más títulos de la Supercopa aparezcan varios jugadores con pasado o presente madridista. Dos veteranos como Rudy Fernández y Llull encabezan el ranking con 8 títulos, una cifra que también aspiran a engordar Tavares (5), Causeur (5), Deck (4) o Sergio Rodríguez (4).

BALONCESTO | MEMORIAL JAVIER VARONA

## Canastas solidarias en Tres Cantos

Movistar Estudiantes, BT, ZBK y CB Tres Cantos se miden en el Polideportivo La Luz

GENTE

El Polideportivo La Luz de Tres Cantos acoge este fin de semana la I edición del Memorial Javier Varona, un torneo que rinde homenaje al

jugador del CB Tres Cantos fallecido el pasado 24 de enero. El torneo, que constará dos semifinales, tercer y cuarto puesto y final, tendrá otro componente solidario, ya que todos los espectadores que quieran presenciarlo podrán adquirir una entrada aportando un kilo de alimentos.

La competición arrancará este sábado 16 a las 11 ho-

ras con el encuentro entre el equipo junior del Movistar Estudiantes y el conjunto anfitrión, el CB Tres Cantos, mientras que la otra semifinal tiene previsto su comienzo a las 13 horas con el Baloncesto Torreledones y el ZBK como protagonistas. Los ganadores de ambos encuentros se medirán en la final del domingo 17 (13 horas), con un

partido por el tercer y cuarto puesto (11 horas) como interesante aperitivo.

## Puesta a punto

Además de recordar al malogrado Javier Varona, este torneo servirá al CB Tres Cantos para ir afinando su preparación de cara al arranque de temporada de la Liga VIPS, fijado el 1 de octubre.



Imagen de un partido de la pasada temporada



Imagen del partido entre el Móstoles y el Navalcarnero en la Copa de la Comunidad

## FÚTBOL SALA | PRIMERA DIVISIÓN FEMENINA

# La primera fecha depara dos derbis

El MRB Móstoles FSF y el Arriva Alcorcón FSF reciben al Rayo Majadahonda AFAR 4 y al Atlético Navalcarnero • La nómina madrileña la completa el Leganés FS, que viaja hasta Melilla

F. Q. SORIANO

deportes@genteenmadrid.com

Después del interesante aperitivo que supuso la Copa Comunidad de Madrid, los cinco equipos madrileños que compiten en la Primera División femenina de fútbol sala dejan a un lado de forma definitiva los test de pretempo-

rada para centrarse en el torneo de la regularidad.

Con tanta presencia madrileña (casi la tercera parte de los integrantes de la máxima categoría nacional), era complicado que la fecha inaugural no diera lugar a ningún derbi. Finalmente, habrá ración doble de enfrentamientos vecinales. Por un lado, un clásico de la com-

6

**Campeonatos:**  
El Atlético de Navalcarnero aspira a igualar en el ranking histórico al Elche (7 títulos)

petición, el MRB Móstoles FSF, abre la temporada en Villafontana recibiendo al Rayo Majadahonda AFAR 4 en un choque que, a tenor de lo visto en cursos precedentes, debería tener cierto favoritismo local. El cuadro mostoleño trata de reverdecir viejos laureles y dar un salto que les permita dejar la zona templada de la tabla (en las dos últimas ligas acabó en séptima y octava posición), mientras que las jugadoras majariegas se fijan como gran objetivo la permanencia.

**Dos 'gallitos'**

La otra gran cita de la jornada tendrá lugar a pocos kilómetros, concretamente en el pabellón de un Arriva AD Alcorcón FSF que se estrena ante su público recibiendo a uno de los candidatos al título, el Atlético Navalcarnero. El equipo rojiblanco quiere destronar a un Burela que el año pasado se hizo con el 'triple' al ganar Liga, Copa y Supercopa. Por su parte, el cuadro alfarero tratará de dar continuidad a su crecimiento de los últimos años.

El quinto equipo en cuestión es el CDE Leganés F.S. Masdeporte, uno de los que tendrá que jugar como visitante en esta jornada inaugural. El conjunto que esta temporada dirige Ángel Sáiz tendrá como primer rival al Torreblanca Melilla, un equipo que lleva dos temporadas colándose en los 'play-offs' por el título y que, por tanto, parte como favorito para este primer partido de Liga.

Hay que recordar que el cuadro pepinero ha firmado unos resultados muy similares en los dos años previos, cerrando sendos campeonatos con la undécima posición en la fase regular.



Imagen de la pasada edición

## FÚTBOL | MADRID FOOTBALL CUP

# Cita con el mejor fútbol de cantera

Alcobendas acoge este fin de semana un torneo internacional en la categoría sub-14 • Inter, Real Madrid o Arsenal, entre los 24 participantes

GENTE

Fin de semana grande en Alcobendas. La Madrid Football Cup llega los días 15, 16 y 17 de septiembre a la localidad madrileña de la mano de su competición en categoría sub-14, un torneo que lo integran 24 equipos llegados desde diferentes puntos.

La representación española la integran el Barcelona, el Atlético de Madrid, el Real Madrid y el Rayo Alcobendas, quienes se medirán con conjuntos de la talla del

Arsenal, el Inter de Milán, el Chelsea o el Benfica.

El formato del torneo consta de una liguilla inicial con cuatro grupos de seis equipos que se disputará en el Polideportivo José Caballero y en la Ciudad Deportiva de Valdeletras.

A lo largo de su historia, la Madrid Football Cup ha sido testigo de la aparición de jugadores que actualmente son estrellas internacionales, como Dani Carvajal o el italiano Donnarumma.

## BALONCESTO | 3X3

# Tres madrileñas entre las promesas

La selección femenina compite en la Nations League U23 • Entre las citadas están Paula Real, Alba Sánchez Ramos y Andrea Hernangómez

GENTE

Desde su inclusión en el programa olímpico, la modalidad 3x3 de baloncesto sigue ganando terreno. España si-

gue trabajando para convertirse en una de las referencias, una labor que espera dar frutos en la Nations League que se disputa esta semana

en Mongolia, cita con presencia madrileña.

**Nombres propios**

En este sentido llama la atención el plantel convocado para la competición en U23 femenina. De las cuatro jugadoras citadas, tres tienen raíces madrileñas. Paula Real pertenece al Real Canoe, club con el que competirá este año en el LF Challenge, donde también estará el Innovalts Leganés, equipo en el que militan otras dos internacionales: Alba Sánchez Ramos y Andrea Hernangómez.



Andrea Hernangómez

## GOLF | CAMPEONATO DE ESPAÑA DE FFAA SUB 16

# Oro de ley en la cita de Ayamonte

GENTE

La localidad onubense de Ayamonte acogió el pasado fin de semana el Campeonato de España de Federaciones Autonómicas de golf, una cita que dejó grandes noticias para la delegación madrileña en el torneo sub-16 femenino. El equipo formado

por Ana Lorena Díaz de Aguilar, Elena Juanas, Amanda Revuelta y Liz Siyu Hao se impuso a Andalucía en la final disputada en el Isla Canela Old Course. El triunfo se cimentó en los 'foursomes' gracias a las victorias de Ana Lorena Díaz de Aguilar y Elena Juanas.

**E**l nombre de Roberto Santiago es asociado por muchos lectores al exitoso fenómeno de 'Los futbolísimos'. Sin embargo, el escritor madrileño ya demostró con una novela anterior, 'Ana', que también se mueve bien en otros terrenos de juego. Ahora vuelve a meter otro gol con 'La rebelión de los buenos', un libro que ya ha recibido el reconocimiento del Premio Fernando Lara.

**Esta nueva novela tiene una pequeña conexión con la anterior: protagonizada por unos abogados, perteneciente al género de la novela negra... ¿Te llevó el éxito de 'Ana' a dar luz a 'La rebelión de los buenos'?**

No voy planificando mi carrera, me guío un poco por la intuición, lo he hecho así desde el principio y voy saltando de un género a otro. El 'thriller' es mi género favorito como lector, así que le tenía mucho respeto, por eso he tardado tanto en publicar mi primera novela negra, que fue 'Ana'. Cuando la terminé, acabé tan exhausto que pensé "no sé si volveré a meterme en un en un jardín tan grande como este". El caso es que enseguida empecé con ello. A través de un amigo periodista, me llegó un informe sobre farmacéuticas y vi una historia que me atraía mucho.

**"Para que el mal triunfe solo es necesario que los buenos no hagan nada". Al principio del libro aparece esta cita de Edmund Burke. ¿Estuvo siempre presente durante su creación?**

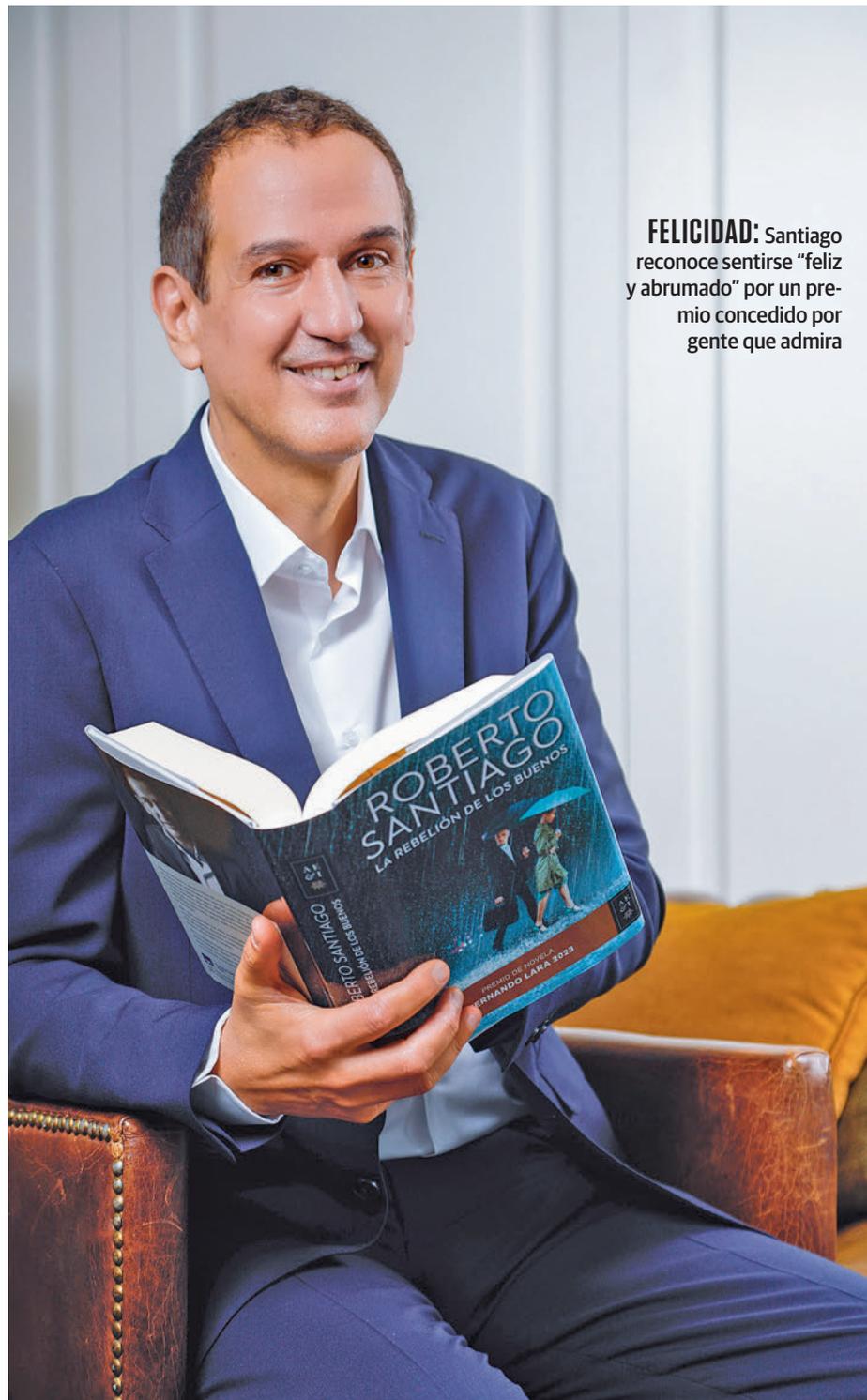
Esa cita ha iluminado toda la escritura. No tenía claro si la iba a poner en el libro pero sí sabía que era consustancial a la propia historia. Quiénes son buenos y quiénes malos es algo muy relativo; además, la historia va de un puñado de per-

"REBELARSE ES MUY SALUDABLE, NOS FALTAN MÁS REBELIONES EN ESTA SOCIEDAD"

sonas que son buenas y deciden ponerse en pie, dejar de mirar para otro lado. Es algo muy saludable. Muchas veces, en esta sociedad, por resolver lo urgente, como llegar a final de mes, nos olvidamos de mirar para arriba y poner en duda cosas más sistémicas. Rebelarse es muy saludable, nos faltan más rebeliones en la sociedad.

**Al frente de ese grupo de personas buenas está Jeremías Abi. ¿Has querido huir del maniqueísmo habitual sobre buenos y malos?**

Una de las principales características de la novela negra, en mi opinión, es justo esa: ni los buenos son tan buenos, ni los malos son tan malos; se mueve entre los grises. Ahí es donde me siento cómodo. Jeremías Abi es un tipo que tiene la justicia en las venas, quiere que los que salten la ley paguen por ello, pero al mismo tiempo es una persona herida, que no ha



**FELICIDAD:** Santiago reconoce sentirse "feliz y abrumado" por un premio concedido por gente que admira

superado el amor de su primer matrimonio... Es un personaje bueno, pero con muchas cosas más que dudosas.

**Otra de las patas imprescindibles de la historia la compone el personaje de Fátima Montero, quien llega al despacho de Jeremías por un asunto matrimonial. ¿Es el amor una de las pocas cosas que unen a la gente de diferentes clases sociales?**

Justamente Jeremías y Fátima son dos personas opuestas en muchas cosas, una es una triunfadora y el otro es un superviviente, pero de repente se reconocen en esas heridas del amor. Hay muchas cosas, y esta es una de ellas, en las que da igual la cantidad de dinero que tengas, hay heridas que son comunes a todos los seres humanos, independientemente de su posición social o de sus orígenes. Me interesaba mucho ver cómo dos personas tan diferentes, de repente, se podían reconocer y se podían atraer.

**Fátima Montero representa a la industria farmacéutica. ¿Entiendes que alguien de este ámbito económico se puede sentir aludido?**

La novela no la escribo ni para gustar ni para molestar a la industria farmacéutica. Hago un retrato de ciertas prácticas y abusos que hace esta industria porque otro de los factores de la novela negra es la denuncia social. La industria farmacéutica ha hecho grandes aportes para que la humanidad avance en muchos aspectos, pero también está en manos de un pequeño puñado de multinacionales que abusan de su posición. De los 6 años que he estado escribiendo esta novela, 5 han sido puramente de trabajo de documentación, casi todo relacionado con las farmacéuticas. La semilla fue la cantidad creciente de demandas en Europa y en España contra farmacéuti-

"LAS FARMACÉUTICAS HAN HECHO GRANDES AVANCES, PERO TAMBIÉN ABUSAN DE SU DOMINIO"

## ROBERTO SANTIAGO

"Hay heridas comunes en cualquier ser humano, más allá del dinero que tengas"

El escritor madrileño vuelve a sumergirse en la novela negra con 'La rebelión de los buenos' (editorial Planeta), una obra que le ha valido el Premio Fernando Lara

ENTREVISTA DE FRANCISCO QUIRÓS SORIANO (@FranciscoQuiros) | FOTO DE JAVIER OCAÑA

cas y la cantidad de sentencias que no se llegan a ejecutar por acuerdos extrajudiciales. Esto es ficción, es una novela, quiero que quede clarísimo, pero todos los datos y hechos que se cuentan están basados en datos y hechos reales.

**¿Puede ayudar una novela negra a visibilizar asuntos como este de la ansiedad?**

Admiro y quiero mucho al personaje de Trinidad, es una luchadora. Además, me ha permitido entrar en otro de los temas que me interesaban, el de la salud mental, concretamente el de la ansiedad que te incapacita. Este tema lo conozco muy bien, a fondo, además de que he contado con psicólogos para elaborar esta historia. Espero que ayude, primero porque la gente se sienta reconocida y reconfortada; cuando lo ves en una historia y en un personaje tan potente como Trinidad puede haber un reconocimiento.

## AGENDA CULTURAL | EVENTOS EN LA REGIÓN



**UNA RUBIA CON MUCHO RITMO:** Tras el éxito de Broadway y los numerosos premios internacionales en el West End, llega a España el musical 'Una rubia muy legal', basado en la película 'Legally Blonde'. Un musical vivo y brillante con mucho ritmo, que utiliza letras y música escritas por la pareja Laurence O'keefe y Nell Benjamin, un folleto original escrito por Heather Hach y una coreografía explosiva y colorida. Un show para todos los públicos, ingenioso y animado.

**MADRID >>** Teatro La Latina | Desde el 29 de septiembre | Precios: a partir de 26,75 euros



**UNA DIVERSIÓN MÁS SANA:** Getafe despide el verano con el festival 'Summer Fest', dentro del programa de ocio saludable 'Objetivo O'0 Diversión Sin Alcohol'. Este viernes 15 y el sábado 16 el Parque de La Alhóndiga acogerá conciertos de artistas como Leo Rizzi.

**GETAFE >>** Parque La Alhóndiga | Viernes 15 y sábado 16 | Entrada: cultura.getafe.es



**EL ROCK NUNCA MUERE:** Revólver, la mítica banda liderada por Carlos Goñi, se sube al escenario para animar las fiestas de Majadahonda e interpretar algunos de sus temas más reconocidos, como 'El dorado', 'Calle mayor', 'Odio' o 'El roce de tu piel'.

**MAJADAHONDA >>** Parque Colón | Sábado 16, 22 horas | Gratuito



**ESTRENO POR TODO LO ALTO:** 'Coslada radial' se inaugura con dos espectáculos. El primero de ellos es 'Inconexo', que cuenta con una creación de Larumbe Danza y LD2 Compañía Joven de Coslada. Además, 'Moda no soy', de Mado Dallery.

**COSLADA >>** Centro Cultural Antonio López | Viernes 15, 21:30 horas | Entrada libre

### 'LA VISITANTE', UNA TRAMA MUY ACTUAL

Una pareja recién casada se ve obligada a mudarse a un diminuto piso por problemas económicos.

**LEGANÉS >>** T. Rigoberta Menchú  
Sábado 16, 22 horas | Gratuito

### UNA VOZ QUE LLEGA AL FONDO DEL ALMA

El reconocido icono de la música italiana Andrea Bocelli ofrece dos conciertos en exclusiva en el WiZink Center.

**MADRID >>** WiZink Center | Miércoles 20 y jueves 21 | Precio: desde 40€



### ESTRELLAS LOCALES POR UN DÍA

'PECA de talento' es un 'talent show' para que personas de 16 a 99 años muestren sus habilidades.

**LAS ROZAS >>** Bulevar Camilo J. Cela  
Sábado 16, 18:30 | Entrada libre

### 'JALEOS JONDOS', LA ESENCIA DEL FLAMENCO

La bailarina Carmela Greco lidera este espectáculo flamenco contemporáneo dirigido por Daniele Finzi Pasca.

**MADRID >>** Teatro Magno | De miércoles a domingos | Desde 64,8€

**CIRCO PARA TODOS:** MADn Circus Festival regresa fiel a su cita anual con una importante novedad: este año también llega a San Sebastián de los Reyes. Diversas compañías ofrecerán espectáculos como 'Infinit' o la destacada 'Los viajes de Bowa'

**ALCOBENDAS Y SS. REYES >>** Diferentes emplazamientos | Hasta el domingo 17 | Gratuito



Uno de los momentos de la actuación NACHO ARIAS

## TEATRO: 'SCHOOL OF ROCK'

# La vuelta más rockera a las aulas

El musical basado en la película de Richard Linklater llega al Espacio Ibercaja Delicias de la mano de LetsGo Company y la dirección del argentino Ariel del Mastro ● Leo Rivera encabeza un elenco que cuenta con un total de 42 niños

POR FRANCISCO QUIRÓS SORIANO (@FranciscoQuiros)

Una semilla sembrada hace varios años en Argentina florece ahora en Madrid. La excelente oferta de musicales de la que goza la capital cuenta ya con una alternativa más de la mano de 'School of rock'. El Espacio Ibercaja Delicias alberga un espectáculo basado en la película que dirigió Richard Linklater en 2003 y que se ha ganado el respeto de la crítica en plazas tan señaladas como Broadway o el West End.

Sin embargo, esta versión española rezuma autenticidad. "Este musical es la primera vez que se hace en español, por lo que podemos decir que es un estreno", detalla su director Ariel del Mastro, quien se congratula de que esta apuesta llegara a buen puerto a partir de un grupo de trabajo que ha reunido a "personas de origen italiano, español y argentino". Precisamente en este último país, al otro lado del Atlántico, Mariano Pagani comenzó a cimentar esta versión de 'School of rock': "Lo empezamos a pensar hace tres años o cuatro, pero por

diversos motivos, pandemia incluida, no pudimos llevarlo a cabo", afirma. Fue ahí cuando tres productoras argentinas decidieron unir fuerzas con LetsGo Company. "Nos juntamos con Iñaki y Gorka Fernández para traer un proyecto que ahora se

hace realidad en Madrid. Estamos muy ilusionados".

### Laborioso

De este modo y gracias al trabajo de un equipo integrado prácticamente por 100 personas se puede ver sobre el escenario una historia que,

en palabras de Mariano Pagani, "te emociona, habla de tus sueños de la infancia, cómo perseguirlos para que se conviertan en realidad".

Uno de los grandes atractivos es ver a Leo Rivera, quien encarna a Dewey Finn, profesor por accidente. Su trabajo es definido por Iñaki Fernández, CEO de LetsGo, como "brillante", elevado asimismo por una comunión con el elenco de niños que demuestran que el talento no está reñido con la edad. "La mayoría de los espectáculos que se han hecho con elencos infantiles han cantado y bailado, pero en este caso cantan, bailan, actúan y tocan en directo. Es salvaje", asevera el propio Iñaki Fernández, quien también destaca la creación musical de Andrew Lloyd Webber.

## LEO RIVERA | PROTAGONISTA

### "La clave de un musical es que tenga alma"

El actor encarna a Dewey Finn ● Para él, interpretar estos papeles es como "hacer un ironman, sales como nuevo de cabeza"

Asegura que cuando era pequeño decidió que quería ser actor viendo la intro de 'West side story'. Por eso el nombre de Leo Rivera ha estado asociado frecuentemente al teatro musical. "El teatro es lo que más me gusta de todo y el musi-

cal me flipa, porque de una manera egoísta salir de hacer una obra musical es como haber hecho un ironman: sales como nuevo de cabeza y de corazón", asevera, aunque ello conlleva más esfuerzo físico, "tienes que estar bien todos los



El actor, durante la obra

### INTRAHISTORIA

#### Un largo proceso artístico y de casting de la mano de la Escuela Jana

Como sucede en otras obras teatrales, para facilitar la conciliación laboral y escolar, se han creado varios grupos de niños para encarnar a los alumnos de Dewey Finn. En total, 42 niños y niñas, divididos en 3 grupos y cuyo trabajo dio comienzo mucho tiempo atrás. "El casting empezó en septiembre del año pasado y la escuela se abrió en octubre. Han pasado muchos elencos, hemos ido seleccionándolos, cambiándolos, los padres nos han ayudado mucho y la transformación de los niños es increíble", detalla Ariel del Mastro.

El mismo director enumera que "uno de los grandes retos con los niños fue equiparar, porque los músicos no eran tan actores y viceversa. Fue un trabajo arduo que nos ha llevado un año". Fruto de toda esa labor 'School of rock' se desenvuelve con total naturalidad sobre el escenario, una característica de la que se congratula Iñaki Fernández: "Es el primer musical que hacemos de este modo, creando una escuela con tantos niños. Es emocionante verles tocar en directo".

También ha conocido en primera persona ese trabajo Leo Rivera. El actor pone el acento en que "el proceso ha sido lento, porque se trata de tres grupos, pero al final el resultado es gratificante, los niños te lo dan todo".

días, descansar, cuidarte... Pero lo que te devuelve esto es una pasada, no tiene comparación".

### Razones

Esa experiencia le lleva a asegurar que "la clave para que un musical sea exitoso es que tenga alma y el trabajo esté bien hecho". A partir de esas premisas confía en que "el público recomienda la función, que haya un boca a boca". "Al teatro vienes a que te pasen cosas, y aquí suceden", apostilla.

"ES LA PRIMERA VEZ QUE SE HACE ESTE MUSICAL EN ESPAÑOL, ES UN ESTRENO"



**CRUCIGRAMA BLANCO**

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

**Horizontales:**

**1.** El más extenso fue el Español. Se dirige hacia algún lado. **2.** Las utilizaba Tarzán para avanzar por la selva. Si suena, ahora, te asustas. **3.** Piezas, normalmente cuadradas o rectangulares que se utilizan para pavimentar suelos. Los Ángeles. **4.** Utilizará. Unidad de medida, femenina. **5.** Mil romanos. Jaén. Seguridad Social. Composición, normalmente épica. **6.** Instituto Nacional de Educación Física. Pronombre personal. Voz de mando. **7.** El que cuenta los cuentos. Cien romanos. **8.** Las vocales, eso sí, en desorden. Punto donde acaban todas las carreras. **9.** Teleprograma. Pensasen. **10.** La vocal que más se parecen a un número, tipográficamente hablando (plural). Organización para la Excelencia de la Salud. Negativo

**Verticales:**

**1.** Sociedad secreta fundada en Alemania en 1776. **2.** Son ..., no tuyos. Carta. **3.** Ocupante de un medio de transporte. Santander. **4.** Al revés, nombre del hermano y mánager de Sergio Ramos. Gocé. **5.** Roedores. Cantor épico de la antigua Grecia. **6.** Canción canaria. La provoca la falta de líquido. Segundo operador de red más grande del Reino Unido. **7.** Cero. Suyo. Colinas. **8.** Toledo. La revés, encendido en inglés. Cabeza de vacuno. **9.** Pieza que sobresale sobre la estructura. Diez ingleses. **10.** Parte con la que se cogen las tazas. Misterio, cosa oculta y muy difícil de conocer.

**SUDOKUS**

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

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

**Cómo jugar:**

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

**SOLUCIONES**

CRUCIGRAMA:

O	N	S	E	O	S	E	I	E
N	S	S	V	D	I	D	E	A
T	P	A	W	E	O	I	A	N
A	R	M	E	U	E	A	I	A
C	A	R	R	R	D	V	R	N
V	A	R	E	L	F	E	N	A
V	O	S	S	T	M			
V	N	V	A	V	A	V		
V	L	T	A	S	O	T		
S	O	L	I	V	N	T		
V	A	P	E	R	I	O		

SUDOKU ABAJO:

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

SUDOKU ARRIBA:

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

**TEATROS**

**¡ROMPE EL CLICHÉ!**

teatrolatina  
Director: Jesús Cimarro

SUNSET ENTERTAINMENT PRESENTA

**UNA RUBIA MUY LEGAL**  
EL MUSICAL

**DESDE EL 29 DE SEPTIEMBRE**

[www.elmusicalunarubiamuylegal.es](http://www.elmusicalunarubiamuylegal.es)

Compra tu abono y consulta condiciones en [www.teatrolatina.es](http://www.teatrolatina.es), [www.teatrobellasartes.es](http://www.teatrobellasartes.es) o [www.elteatroeinavictoria.com](http://www.elteatroeinavictoria.com)

PENTACION TEATROS

ABONO PLATA

2023 2024

PENTACION TEATROS

ABONO ORO

2023 2024

PENTACION TEATROS

ABONO DIAMANTE

2023 2024

**ABONOS PENTACIÓN**  
**¡Abónete a la mejor oferta cultural de Madrid!**

ODILE FERNÁNDEZ

# “Está comprobado que cenar tarde aumenta el riesgo de tener cáncer”

La doctora granadina destaca la importancia de llevar una correcta nutrición • Considera clave controlar los picos de glucemia y el estrés

ENTREVISTA DE F. Q. SORIANO (@FranciscoQuiros) | FOTO DE JAVIER OCAÑA

**L**a llegada de septiembre trae aparejada la vuelta a la rutina. Los atascos, las prisas y el estrés hacen que la calma de las vacaciones quede como un mero recuerdo del pasado, una realidad que tiene aspectos positivos, pero también otros menos amables. “Vivimos en un ritmo tan ajetreado que no nos paramos a pensar qué estamos sintiendo ni valoramos lo importante que es cuidarnos”, alerta la doctora Odile Fernández, quien incide en esta y otras cuestiones en su nuevo libro, ‘Hábitos que te salvarán la vida’. El título no es baladí. “Se ha visto que la mayoría de enfermedades crónicas tienen un origen común, la inflamación crónica de nuestros tejidos y unos picos de glucemia no controlados a lo largo del día. Estos dos fenómenos patológicos se comportan como asesinos silenciosos”, define esta doctora, quien pone el foco en “los dolores de cabeza continuos o esa sensación constante de estar fatigados”, síntomas con lo que nos hemos acostumbrado a convivir pero que pueden ocultar un problema grave: “Esos asesinos silenciosos van dañando nuestras células y, a su vez, nuestros órganos de manera progresiva y silente hasta que un día dan la cara en forma de un cáncer, un infarto o nos diagnostican una enfermedad grave”, asevera la autora.

**Pilares fundamentales**

A partir de esta evidencia asentada en estudios científicos, Odile Fernández recuerda que en nuestra sociedad ya no sólo se habla de una enfermedad tan temida como el cáncer, sino que aumentan los diagnósticos de diabetes, dolencias cardíacas, depresión, ansiedad, alzheimer, infertilidad, fibromialgia... una larga lista que lleva a una conclusión: “Cada vez vivimos más pero con peor calidad”. Para salir de esa espi-

ral, la doctora anima a “salir de la zona de confort” teniendo en cuenta tres variables importantes: una alimentación saludable, la incorporación del ejercicio físico y una correcta higiene del sueño.

“Hay que eliminar todo lo que contenga azúcares añadidos: bollería, pastelería, helados, galletas, cereales, refrescos, bebidas energéticas... Luego lo ideal sería incorporar más fruta, más verdura, más legumbres, más pescados, más semillas aromáticas, especias...”, enumera antes de reparar en otra cuestión: es importante el orden, ya que “la fibra ralentiza la absorción de los azúcares de los alimentos”, pero también el momento del día en el que los ingerimos: “Se ha comprobado que al comer con luz solar se producen menos picos de glucemia y, por tanto, menos inflamación en nuestro organismo. Cenar después de las 9 de la noche incrementa hasta un 20% el riesgo de cáncer de mama y de próstata”, subraya. Pese a ello, Odile Fernández explica que la información recogida en su libro no es novedosa. “Todo esto ya lo hacían nuestros abuelos, como seguir la dieta mediterránea”. En definitiva, una serie de consejos para cumplir con aquello de *mens sana in corpore sano*.



**CONSTANCIA:**

Para adquirir estos hábitos, la autora recomienda “paciencia”. “Esto no es un sprint, sino una carrera de fondo”.

“LA INFLAMACIÓN Y LOS PICOS DE GLUCEMIA SON DOS ASESINOS SILENCIOSOS”

“LA REALIDAD MUESTRA QUE VIVIMOS MÁS PERO CON PEOR CALIDAD”

“ES IMPORTANTE EL ORDEN; LA FIBRA RALENTIZA LA ABSORCIÓN DE LOS AZÚCARES”

**RADIOGRAFÍA**

**El sueño, uno de los exponentes más fieles**

Desde su experiencia profesional, Odile Fernández destaca que, más allá de la dificultad para cambiar los hábitos alimenticios o introducir el ejercicio físico en nuestra rutina, la gran asignatura pendiente está en el sueño. “Hay mucha

gente que ve imposible dormir 7 u 8 horas. Cuando hacemos esta reflexión pienso que es muy triste, no tenemos tiempo ni para dormir, cuando la noche está diseñada para ello”, opina. La importancia de este hábito radica en que “durante las horas de oscuridad producimos una hormona, la melatonina, que es la que marca nuestros ritmos circadianos, el reloj biológico, la que coordina

todas las funciones vitales. Si por la noche no duermo, no produzco melatonina y, entonces, al día siguiente tengo mal humor, me duele la cabeza, no me concentro... todo eso a corto plazo, pero a largo plazo esa falta de melatonina es la que nos hace enfermar”. Por esta razón recomienda “dedicar cada día 10 minutos para nosotros mismos: parar, respirar, ver cómo estoy y cómo me siento”.

