

MUYFAN | ENTREVISTA | PÁG. 12

"El flamenco es casa para todos"

La artista **La Mari de Chambao** presenta un nuevo álbum, 'En la cresta del ahora', doce temas con un indiscutible sello personal basados en el flamenco chill



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
✉ info@libros-antiguos-alcana.com

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

ACTUALIDAD | PÁG. 6

Irse a vivir a un pueblo, una opción para muchos madrileños

Un estudio elaborado por Fotocasa revela que el 47% de los habitantes de la región piensa en dejar la ciudad para irse a una localidad más pequeña • La mayoría de ellos elegiría municipios que tengan más de mil habitantes

OCIO | PÁG. 7

Música para celebrar las fiestas del Pilar

Café Quijano y David de María tocarán en La Vaguada y Salamanca este fin de semana



ACTUALIDAD | PÁG. 4

Buenas previsiones para la hostelería

Hostelería Madrid prevé que a lo largo de este Puente de la Hispanidad los establecimientos de la región ingresen unos 132 millones de euros, una cifra que podría verse afectada por las condiciones meteorológicas • Los locales del centro de la capital serán los más beneficiados



DEPORTES | PÁG. 10

Un puente hacia objetivos ambiciosos

El CD Leganés y la AD Alcorcón se presentan en la undécima jornada de Segunda con la intención de acercarse a sus respectivas metas • El Amorebieta y el Andorra, sus rivales



LA FRASE

“Comprendamos que sin salud mental no hay esperanza”

Reina Letizia

La reina considera que este factor es “la garantía de un futuro más próspero, más justo y más equitativo para todos”.

LA CIFRA

2,5%

Optimismo desde el FMI

Según el Fondo Monetario Internacional, la economía española crecerá este año y el siguiente al mayor ritmo entre las principales economías avanzadas.

EL PERSONAJE



PNV, sí con condiciones

El portavoz del PNV en el Congreso, Aitor Esteban, abre la puerta a apoyar la investidura de Pedro Sánchez, aunque habla de negociaciones abiertas.

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



El conflicto en Palestina se recrudece

EL APUNTE

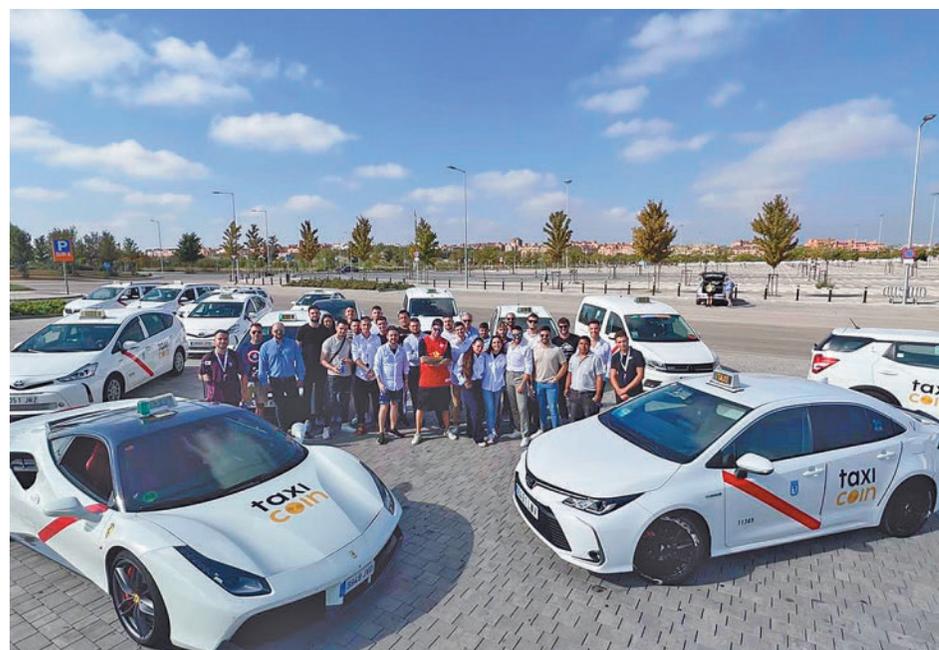
La opinión, el arma más previsible de Occidente

Corren tiempos en los que no tener una postura clara en cualquier asunto de la actualidad es poco menos que un delito. Uno puede darse una vuelta por cualquier red social y toparse con expertos en el cambio climático que, de golpe y porrazo, al día siguiente pontifican sobre posibles pactos de investidura. Los conflictos internacionales no son una excepción.

La clase política parece infectada de este virus ‘opinólogo’, representando una polarización más que previsible: antes de salir a la palestra, ya sabemos qué opina el representante de turno. A casi nadie le ha sorprendido, por tanto, que el Partido Popular se haya decantado por el bando israelí en el conflicto con Palestina. Lo mismo se puede decir de los miembros de Sumar y Unidas Podemos en relación a Hamás.

Lo verdaderamente triste no es que todos ellos sean incapaces de alterar su prisma, incluso en contextos tan dramáticos como el actual, sino que sean capaces de justificar auténticas atrocidades. Que miles de inocentes sean asesinados es eso, una barbaridad, más allá de que el macabro suceso lleve la firma de Israel o de Hamás. No, no es una cuestión de equidistancia, sino de ponerse del único lado bueno: el de los derechos humanos.

LA FOTO DE LA SEMANA



Éramos pocos y llega más competencia

TaxiCoin, una nueva app de servicios de taxis, ha comenzado a prestar servicio en Madrid para competir con las principales plataformas de VTC, como Uber y Cabify, tras estar presente en Vitoria desde marzo. Defiende que pone los intereses de los taxistas “en el centro de su negocio”.

EL SEMÁFORO



Aterrizaje cibernético forzoso de Air Europa

La aerolínea Air Europa ha sufrido un problema de ciberseguridad que habría afectado al entorno de pagos con el que se gestionan las compras a través de la página web.



Una de cal y otra de arena para Laporta

El juez que instruye el caso ‘Barça-Negreira’ asegura que existen “indicios más que sobrados” de los pagos de Laporta al que fuera número dos de los árbitros, pero que ya han prescrito.



El mejor golpe del golfista Jon Rahm

El golfista español ha inaugurado junto con la Fundación Aladina el nuevo ‘Jardín del golf’ del Hospital Niño Jesús, un espacio cuyo fin es que los niños ingresados puedan disfrutar del golf.



@gentedigital

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



Terrazas en la plaza Mayor de Madrid EUROPA PRESS

Optimismo entre los hosteleros para este Puente de la Hispanidad

La asociación empresarial Hostelería Madrid espera que las condiciones meteorológicas ayuden • Los locales situados en el centro de la capital serán los más beneficiados

GENTE
@gentedigital

El primero de los puentes del otoño ha llegado con buenas previsiones para el sector de la hostelería de la Comunidad. La patronal Hostelería Madrid prevé facturar hasta

132 millones de euros durante el Puente de la Hispanidad en el conjunto de los 32.000 establecimientos abiertos en la región.

“Con una facturación diaria de 33 millones de euros, esta previsión se puede ver afectada a la baja dependiendo de la climatología del fin

EL TURISMO
ESTÁ TENIENDO
UN AÑO MUY
POSITIVO EN
LA REGIÓN

de semana que, con las previsiones de lluvia, descenderá el consumo en las terrazas”, ha detallado la entidad empresarial.

Incrementos

Su previsión de facturación tiene en cuenta “el buen comportamiento” que está teniendo el turismo este año en la región, con incrementos de un 6,5% de llegada de turistas nacionales en el primer trimestre del año, y de 7,9% en el segundo trimestre, con la llegada total de 5,9 millones de turistas nacionales de enero a junio.

Hostelería Madrid ha recordado que “esta buena tendencia se acentúa todavía más en el turismo internacional”, que en lo que va de año, de enero a agosto, ha recibido un total de 4,9 millones de turistas foráneos, un 31,9%

FESTIVOS

A la espera del ‘acueducto’ de diciembre

El Puente de la Hispanidad es el primero de este otoño y uno de los que puede ser más rentable por la distribución de sus festivos. El del próximo 1 de noviembre tiene el hándicap de que el día no laborable es miércoles, mientras que el jueves 9 de noviembre solo es fiesta en la capital. Sin duda, las mejores previsiones están depositadas en el Puente de la Constitución, con días festivos tanto el miércoles 6 como el viernes 8 de diciembre.

132

Millones de euros
Es lo que prevén ingresar los hosteleros en este Puente de la Hispanidad

5,9

Millones de turistas
Son los que visitaron la Comunidad de Madrid entre enero y junio de este año

más que en el mismo periodo del año anterior.

“Las zonas más beneficiadas en el Puente serán de nuevo los locales del centro de Madrid, donde se concentran la mayor parte de las actividades programadas para este Puente, además de los municipios que acogen las segundas residencias de los madrileños, que también se verán beneficiados por los desplazamientos de los residentes hacia esas zonas”, ha subrayado la asociación.

Sin más beneficio

“Tenemos muy buenas sensaciones con el Puente de la Hispanidad porque el comportamiento del turismo y su nivel de gasto está siendo muy bueno y la administración ha hecho un esfuerzo este año por ofrecer una programación cultural y musical muy variada”, ha señalado el presidente de Hostelería Madrid, José Antonio Aparicio, que ha insistido en “no olvidar que este incremento de facturación se produce en un contexto de subida generalizada de precios de materias primas, que impiden que estos buenos datos se traduzcan en mejoras similares en la rentabilidad”.

El ‘veroño’ se acaba a partir de este sábado

La Aemet prevé la llegada de precipitaciones y la bajada de las temperaturas después de un episodio que ha batido récords en la región

AGENCIAS

El episodio “extraordinario” de altas temperaturas que hemos vivido en las últimas dos semanas (conocido popularmente como ‘veroño’, mezcla de verano y otoño) finalizará este sábado 14 de octubre. Así lo asegura al menos la Agencia Estatal de Meteorología

(Aemet), que señala que una situación así no se daba “desde hace más de 50 años”.

El portavoz de la Aemet, Rubén del Campo, explicó que este fin de semana podría estar marcado por la llegada de bajas presiones atlánticas que dejarán lluvias en varias zonas de la península.



La lluvia podría hacer acto de presencia en Madrid

Lloverá en Galicia, pero también en el Cantábrico, Castilla y León, Extremadura y quizás en puntos de la zona centro como la Comunidad de Madrid. Será el sábado, según estima Del Campo, cuando podrá llegar el descenso de los termómetros hasta situarse en valores “algo más propios para la época”, con bajadas de entre 6 y 8 grados centígrados.

Más de 30 grados

La Aemet también ha destacado que el pasado fin de semana volvieron a registrarse

récords de temperatura para el mes de octubre. Entre ellos está el de la estación situada en el parque de El Retiro, que el sábado 7 batió su tope en un mes de octubre desde su instalación en el año 1930, al llegar hasta los 30,1 grados. Hasta ahora nunca se habían superado los 30 grados a estas alturas del año.

El portavoz añade que esta situación, la de tener diez días consecutivos de récord de día cálido para el conjunto de España es algo “sin precedentes en nuestro país desde al menos los años 70 del siglo XX”.

Las carreteras soportarán 1,4 millones de desplazamientos

La Dirección General de Tráfico prevé un fin de semana intenso en la Comunidad de Madrid, sobre todo en la tarde del domingo • Numerosos medios humanos y materiales velarán por la seguridad de los conductores

GENTE
@gentedigital

La Dirección General de Tráfico (DGT) prevé que durante este Puente de la Hispanidad se realicen más de 1,4 millones de desplazamientos de largo recorrido en la Comunidad de Madrid. Por esta razón ha puesto en marcha un operativo especial que comenzó el miércoles 11 por la tarde y que finalizará en la medianoche de este domingo 15 de octubre.

El dispositivo cuenta con medios humanos (agentes de la Agrupación de Tráfico de la Guardia Civil, personal fun-

HABRÁ 780
RADARES FIJOS Y
545 MÓVILES
PARA CONTROLAR
LA VELOCIDAD

cionario de los ocho Centros de Gestión de Tráfico y personal encargado del mantenimiento de equipos y de la instalación de medidas en carretera, además del personal de los servicios de emergencias) y materiales (780 radares fijos de control de velocidad, de los cuales 92 son de tramo, 545 radares móviles

que pueden ir embarcados en los vehículos de la ATGC, 245 cámaras y 15 furgonetas camufladas para control del uso de móvil y cinturón de seguridad). La DGT dispone también de helicópteros y drones para la vigilancia desde el aire y de vehículos y motos sin rotular que circularán por todo tipo de vías con el fin de comprobar el correcto comportamiento de los con-

SEGURIDAD VIAL

Precaución durante el otoño

Para afrontar en las mejores condiciones la conducción durante el otoño, Tráfico aconseja que antes de emprender el viaje se ponga a punto el coche con una revisión. Durante el viaje, si surgiesen condiciones climatológicas desfavorables, es importante mantener la prudencia, disminuir la velocidad y aumentar la distancia de seguridad. En trayectos largos, es mejor pararse en un área de descanso y esperar.

ductores durante la conducción.

Entradas y salidas

Este viernes 13 se producirán los movimientos habituales de entrada y salida de los grandes núcleos urbanos al tratarse de un día laborable y, ya por la tarde, se originarán movimientos de salida principalmente hacia las zonas de segunda residencia por el comienzo del fin de semana. El sábado 14 continuará por la mañana el tráfico intenso en sentido salida de los grandes núcleos urbanos por fin de semana, en trayectos de corto recorrido a zonas de segunda residencia, ocio y esparcimiento cercanas a núcleos urbanos.

A primeras horas de la tarde del domingo (especialmente entre las 16 y las 23 horas) comenzará el retorno

de viajeros, presentándose problemas en los principales ejes viarios que encauzan todo el movimiento de retorno, destacando por su intensidad autopistas y autovías, para trasladarse los problemas a los accesos de los grandes núcleos urbanos.

SE PONDRÁN
CARRILES
ADICIONALES
EN LAS HORAS
MÁS INTENSAS

La DGT ha previsto medidas de regulación del tráfico, como la instalación de carriles reversibles y adicionales con conos en las horas de mayor afluencia circulatoria y el establecimiento de itinerarios alternativos.



Carretera de la Comunidad de Madrid durante un dispositivo especial EUROPA PRESS

Los incendios forestales se redujeron un 60% respecto al año pasado

El 92% de los fuegos se quedó en conato, al no superar la hectárea de superficie

AGENCIAS

El 92% de los 76 incendios forestales que se han registrado durante la campaña contra incendios de este verano en la

Comunidad de Madrid, que abarca del 1 de junio al 30 de septiembre, se quedaron en conatos al no superar la hectárea de superficie afectada.

“Un año más, la Comunidad de Madrid ha respondido de manera eficaz y cierta en la lucha contra los incendios forestales, el mayor riesgo al que se enfrenta el

campo español, sobre todo en verano”, señaló la presidenta regional, Isabel Díaz Ayuso, durante una visita este martes al Parque de Bomberos de Las Rozas. Allí explicó que el número de fuegos se había reducido un 60% respecto a 2022, pasando de 270 a 123 sucesos.

Más reducciones

Las cifras también bajan en los nueve primeros meses de 2023 con un total de 185 fuegos en la región, que suponen el 2,67% de los 6.918 registrados en el territorio nacional.



Medios del Parque de Bomberos de Las Rozas

Hasta el 30 de septiembre, en la Comunidad de Madrid más del 84% fueron conatos, situando a la región 15 puntos por encima de la media nacional (69%).

Los municipios de la región más afectados por el fuego este verano han sido Talamanca de Jarama, con 25,3 hectáreas; seguido de Fuente el Saz de Jarama, que tuvo dos siniestros, uno con 20 hectáreas y otro de 10; Ciempozuelos también sufrió dos, de 13 y 12, respectivamente; y San Martín de la Vega, uno con 11.

Casi la mitad de los madrileños se plantea vivir en un pueblo

La mayoría de ellos prefiere ir a una localidad que supere los mil habitantes ● Lo harían si pudiesen teletrabajar o cambiar de empleo

GENTE
@gentedigital

Un 47% de los madrileños piensa en la idea de irse a vivir a una zona rural, según los datos del estudio Fotocasa Research, elaborado por el Proyecto Vivienda. De ellos, el 33% se decanta por pueblos que tengan entre 1.001 y 5.000 habitantes y un 36% por aquellos que oscilen entre los 5.001 y los 10.000. Estos datos de Fotocasa Research reflejan el creciente interés de los particulares por marcharse de las ciudades, de la mano del teletrabajo o de un cambio de empleo, e instalarse en pueblos que, preferiblemente, tengan más de 1.000 habitantes.

En el extremo opuesto están las poblaciones más pequeñas, ya que solo un 23% de los particulares dispuestos a este cambio de vida se decantaría por las que oscilan entre 101 y 1.000 habitantes y un reducido 8% elegiría las de menos de 100 habitantes. Los primeros son los que me-

EN MADRID

El alquiler sube más de un 10% en solo un año

El precio de la vivienda en alquiler en la Comunidad de Madrid cerró septiembre en 14,9 euros el metro cuadrado, lo que representa un descenso mensual del 0,69%, pero una subida del 10,18% en comparación al mismo mes del año anterior, según el informe trimestral de precios de alquiler elaborado por Pisos.com.

Para el director de Estudios de Pisos.com, Ferran Font, los precios del alquiler "siguen rompiendo todos los récords, animados por el enfriamiento de la compraventa, que retiene en el mercado del arrendamiento a muchos compradores, que prefieren esperar".



Los pueblos son un reclamo para muchos madrileños

nos factible ven irse a un pueblo de menos de 1.000 habitantes: solamente el 28% elegiría esta opción. Sin embargo, entre los que van a hacer el traslado efectivo próximamente, las poblaciones pequeñas generan menos retenciones: el 39% asegura que prefiere las localidades con menos de 1.000 habitantes.

"Más tranquilidad"

"No es de extrañar que los ciudadanos busquen zonas

47%

Madrileños

Son los que se plantean dejar la gran ciudad e irse a vivir a un pueblo

de más contacto con la naturaleza, relacionadas con la búsqueda de tranquilidad y bienestar. La mejora de calidad de vida es un reclamo de la mayoría de la sociedad y estos aspectos son más fáciles de encontrar en la periferia que en el centro de una gran urbe", ha afirmado la directora de Estudios y portavoz de Fotocasa, María Matos.

Esta tendencia se ha acentuado en las ciudades tras la pandemia de covid-19.

MERCADO

El 26% de los pisos en el mercado llegan de herencias

El 26% de la oferta de vivienda en venta o alquiler en la Comunidad de Madrid corresponde a inmuebles heredados, de modo que la región recupera los valores previos al bajón registrado en 2022, cuando cayó hasta el 13%, según el estudio 'Análisis de las viviendas heredadas en España' elaborado por Fotocasa Research.

En el conjunto del país, este porcentaje supone el 17%, con Madrid destacando por la recuperación en este sector y la Comunidad Valenciana con una pérdida de peso dentro de los herederos oferentes, ya que apenas llega al 9%.

Perfil

En general, el perfil del heredero con vivienda en el mercado es mayoritariamente un hombre de 54 años, aunque cada vez está más presente el colectivo joven, especialmente el que tiene de 25 a 34 años, que ha pasado de representar el 8% en 2020 al 15% en 2023.

En cuanto a su situación residencial, cerca de siete de cada diez herederos oferentes viven en pareja (28%) o con pareja e hijos (39%). Han ganado peso los que viven solos, pasando de representar un 7% en 2020 a un 16% en 2023.

Los coches usados suben, pero se moderan

Los vehículos de ocasión cuestan en Madrid 14.790 euros de media, un 1,7% más que hace un año, pero un 1,4% menos que en agosto

REDACCIÓN

El precio medio de los turismos de ocasión en la Comunidad de Madrid se situó en septiembre en 14.790 euros, lo que supone un incremento del 1,7% respecto al mismo mes del año 2022, aunque una bajada del 1,4% si se toma como referencia el mes de

agosto de este año, según los datos de la Asociación Nacional de Comerciantes de Vehículos (Ancove) publicados esta semana.

De esta forma, la región se sitúa como la comunidad con los costes más caros, 2.181 euros por encima de la media nacional. En concreto, en el

conjunto del país el precio medio de los turismos de ocasión en septiembre fue de 12.609 euros, un 2,7% más respecto al mismo mes de 2022.

Falta de coches nuevos

El presidente de la Asociación Nacional de Comerciantes de Vehículos, Eric Iglesias, ha explicado que los precios continúan la senda de la moderación respecto al año pasado, cuando la falta de uni-

dades nuevas por la crisis de los microchips disparó los precios de los turismos de segunda mano.

También ha comentado que si se comparan los actuales precios de los vehículos de ocasión con los anteriores a la pandemia de covid-19, los de 2019, el incremento a nivel nacional es de un 3,7%, "muy moderado si se considera que en este periodo el IPC se ha disparado un 15,4%".



Vehículos a la venta en Madrid



Música para celebrar las fiestas del Pilar

Los conciertos de Café Quijano y de David de María serán las citas más destacadas • Los escenarios estarán en los parques de La Vaguada y Eva Perón

M. A. N.
@gentedigital

El recinto ferial del parque de La Vaguada (Fuencarral-El Pardo) y el parque Eva Durán (Salamanca) ya tienen todo preparado para el fin de semana final de las fiestas del Pilar, que arrancaron a lo grande el miércoles 11 de octubre con el pregón a cargo del presidente del Atlético de Madrid, Enrique Cerezo, y los conciertos de Andy Lucas y Seguridad Social, en el primero de los distritos; y con Felipe Reyes como pregonero, en el segundo, en la mañana del 12 de octubre.

ENRIQUE CERESO
Y FELIPE REYES
HAN SIDO LOS
PREGONEROS
DE ESTE AÑO

FUENCARRAL
ORGANIZA EL DÍA
DE LA INFANCIA
EL SÁBADO 14
DE OCTUBRE

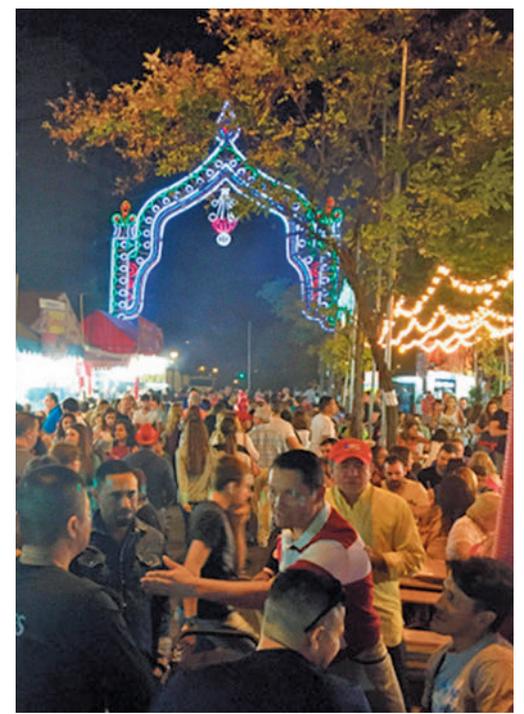
La primera de las citas será este viernes 13, a partir de las 20 horas, con el Certamen de Música Pop-Rock del barrio del Pilar, que contará con la participación de Afónica Naranjo, Marta Méndez, Rock Revolution y Seo Jaleo.

Juegos y karts

Al día siguiente, los más pequeños de la casa serán también protagonistas de estos festejos, gracias al Día de la Infancia en La Vaguada, donde habrá juegos, rocódromo, futbolines o karts, de 11:30 a 14:30 y de 16:30 a 19 horas.



Café Quijano, en concierto



El recinto ferial del parque de La Vaguada

Además, el mismo día (de 8 a 14 h.) se desarrollará la XVIII edición del Certamen de Pintura Rápida en la plaza de Salvador Dalí.

Ya por la noche tendrán lugar las actuaciones de Café Quijano (22 horas) y de David de María (22:30 h.).

La programación de festejos concluirá el domingo 15 en Fuencarral-El Pardo con el Día de los Mayores, con la participación de la Banda Municipal de Moratalaz (13 horas) y el concierto de Valderrama (a partir de las 22 h.). El broche final a las fiestas lo

pondrá un espectáculo de fuegos artificiales, que comenzará a las 22 h. en el parque de la Alcazaba.

Por su parte, en el distrito de Salamanca, el concierto de Mundo Futuro, Tributo a Mecano (21 horas) cerrará los festejos de este año.



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

“Volvemos a sonreír sin dolor”

Cristina Llorente y David Solís han superado el miedo a ir al dentista: una experiencia sin dolor y rápida. Además, es como “estar entre amigos”.

SALUD DENTAL

¿Cómo conocisteis las clínicas del Dr. Nasimi?

C. Por mi madre. También fue paciente del Dr. Nasimi y su experiencia, al igual que la nuestra, fue estupenda.

¿Qué tratamiento os han realizado en las clínicas del Dr. Nasimi?

C. Mi tratamiento era más complicado que el de David. Lo dividimos en 3 fases: la primera de saneamiento, la segunda de ortodoncia para compensar la mordida y la última, 2 implantes.

D. En una simulación por ordenador, me explicaron el tratamiento y el resultado final.

Mediante la cirugía que me realizó el doctor, rehabilitaron la parte superior de mi boca que la tenía en muy mal estado.

El Dr. Nasimi calmó mis nervios por la

cirugía y descubrí la sedación consciente.

¿Cómo ha cambiado tu vida?

D. Ya sonrío, estoy aprendiendo a sonreír.



El Dr. Nasimi y su equipo junto a sus pacientes Cristina Llorente y David Solís.

Ha sido un gran cambio. Incluso mis hijos se emocionaron al verme.

Además, he perdido ese nerviosismo por venir al dentista. Ahora vengo mucho más relajado.

C. Vengo encantada al dentista.

¿Recomendaríais al Dr. Nasimi y a su equipo?

Sin dudarlo, desde la primera persona con la que contactamos, hasta el resto del equipo.

Por atención, rapidez y ausencia del dolor. Teníamos que dar el paso de venir al dentista y te hacen sentir muy cómodo.

El Hospital Niño Jesús estrena su 'Jardín del golf' frente a El Retiro

El objetivo de este espacio es que los pacientes ingresados puedan disfrutar de este deporte • El golfista Jon Rahm asistió a su inauguración oficial

M. A. N.

El Hospital Niño Jesús estrenó este lunes 9 de octubre el nuevo 'Jardín del golf', un espacio cuyo fin es que los niños y adolescentes ingresados en el centro hospitalario puedan disfrutar del golf y sus valores. Y lo hizo a lo grande con la presencia del golfista español y actual número 3 del mundo, Jon Rahm, que acompañó a representantes de la Fundación Aladina, de la Fundación Golf for Kids Jon Rahm, de la Real Federación Española de Golf, de Callaway y de Sport Five, precursores de esta iniciativa junto al complejo sanitario.

Ubicado en uno de los patios exteriores y frente al parque de El Retiro, este espacio tiene unas dimensiones

aproximadas de 800 metros cuadrados, y cuatro hoyos con diferentes diseños y caídas que incluyen, gracias a la utilización de materiales de diferentes texturas, lagos y bunkers simulados para que la experiencia golfística sea lo más real posible. Construido enteramente con césped artificial que precisa de mínimo mantenimiento, se completa con un 'putting green' de seis hoyos donde también se pueden realizar golpes reales con un 'putt'.

Lucha constante

"Con esta iniciativa se podrán entretener todos los niños que de verdad están luchando por algo importante cada día de su vida", explicó el golfista vasco Jon Rham.



Foto de familia de la inauguración

Comienzan las actividades para homenajear a Ibáñez

El programa se desarrollará a lo largo de los próximos meses y el año que viene

M. A. N.

La Biblioteca Pública Municipal Francisco Ibáñez (Chamartín) ha puesto en marcha su programación para homenajear, a lo largo de los próximos meses y el año que viene,

al padre de Mortadelo y Filemón, que da nombre al centro, con motivo de su fallecimiento el pasado verano.

Para ello, este espacio organizará actividades para todos los públicos con el objetivo de poner en valor el carácter intergeneracional de su obra y la permanencia de los personajes y las historias que han ilustrado y divertido a varias generaciones.



Foto de familia de los asistentes al acto conmemorativo de la Fiesta Nacional en la Galería de Cristal de Cibeles

Almeida pone en valor el vínculo de la Hispanidad

El Palacio de Cibeles albergó este martes 10 de octubre el quinto acto conmemorativo de la Fiesta Nacional • Se entregaron los primeros Reconocimientos Iberoamericanos

M. A. N.

"El vínculo de la Hispanidad es un tesoro de posibilidades". Con estas palabras el alcalde de Madrid, José Luis Martínez-Almeida, reivindicó este martes 10 de octubre la tradición compartida que, a su entender, existe con Iberoamérica, en el acto conmemorativo de la Fiesta Nacional, organizado por quinta vez por el Ayuntamiento de Madrid y la Unión de Ciudades Capitales Iberoamericanas (UCCI).

"Cuando dos hispanohablantes cruzan sus caminos sienten que comparten una manera de entender la vida y un modo peculiar de vivirla", enfatizó el primer edil.

Además, agradeció el trabajo de los embajadores y diplomáticos iberoamericanos en España y su labor por el mantenimiento "del vínculo que nos une" y elogió la labor del rey Felipe VI por su papel para "mantener viva la llama del hermanamiento entre España e Iberoamérica".

EL ALCALDE
ELOGIÓ LA LABOR
DE FELIPE VI POR
UNIR ESPAÑA E
IBEROAMÉRICA

Por su parte, la secretaria general de la Unión de Ciudades Capitales Iberoamericanas (UCCI) y delegada de Turismo municipal, Almudena Maíllo, subrayó que compartir la Hispanidad es compartir "historia, cultura, tradiciones, sabores y costumbres", así como "una forma de vivir y ver la vida con pasión".

Galardones

En el marco de esta festividad tuvo lugar la I edición de los Reconocimientos Iberoamericanos, que recayeron en los Premios Platino del Cine Iberoamericano, cuyas tres últimas ediciones se celebraron en Madrid. Este reconocimiento fue recogido por el presidente de Egeda, Enrique Cerezo. Asimismo, se reconoció la labor del chef Roberto Ruiz, que logró la primera estrella Michelin para un restaurante mexicano en Europa desde Madrid.

Dos nuevas pistas de baloncesto en Tetuán

Las canchas han sido rehabilitadas por un equipo de la NBA, Dallas Mavericks

M. A. N.

Los aficionados al baloncesto de Tetuán pueden utilizar ya dos pistas rehabilitadas en la Instalación Deportiva Básica (IDB) Rodríguez Sahagún II 'Los Pinos', una actuación que ha sido posible gracias al acuerdo de colaboración



Los asistentes a la inauguración de las instalaciones

suscrito entre el Ayuntamiento y el equipo de la NBA Dallas Mavericks.

La obra de renovación de las canchas ha supuesto la preparación de la superficie, la colocación de un nuevo suelo y el revestimiento de ambas canchas, diseñado con los colores de los Mavericks, además de la instalación de nuevas canastas. El alcalde, José Luis Martínez-Almeida, inauguró el equipamiento el pasado 10 de octubre.

El Zendal será un Centro de Neurorehabilitación

Tendrá 80 plazas para pacientes de todas las edades que hayan sufrido daños medulares o neuronales • El hospital mantendrá su carácter de emergencias con UCI y quirófanos

GENTE
@gentedigital

El Hospital Enfermera Isabel Zendal se reconvertirá en un nuevo Centro de Neurorehabilitación Funcional destinado principalmente a pacientes de todas las edades que han sufrido daños medulares y neuronales. Así lo aseguró la presidenta de la Comunidad de Madrid, Isabel Díaz Ayuso, que adelantó que este espacio se ubicará en el Pabellón 1 del centro sanitario y estará "100 por 100 operativo" a finales del año 2025. Se estima que cuente con 80 pla-

LA NUEVA
INSTALACIÓN
ESTÁ PREVISTA
PARA FINALES
DEL AÑO 2025

zas, aunque podrán ser ampliadas según las necesidades.

Se complementará, además, con nuevos espacios ubicados en los pabellones 2 y 3 del Zendal con una quinena de quirófanos, UCI, unidades de recuperación y zonas de diagnóstico, de modo que el hospital conservará su naturaleza como centro de emergencias.



Isabel Díaz Ayuso, en la presentación del proyecto

Este proyecto se une al ya anunciado Centro de Atención Diurna para enfermos de ELA, con capacidad para unos 60 pacientes y que se prevé que esté operativo en el primer trimestre de 2024. Se integrará en la futura RED ELA, constituida por las cinco unidades hospitalarias de la región, distribuidas entre los Hospitales públicos 12 de Octubre, Clínico San Carlos, La Paz, Infanta Elena y Rey Juan Carlos.

Innovación

El Centro de Neurorehabilitación ofrecerá, además de los tratamientos clásicos, innovadores espacios dotados de realidad virtual aumentada en gafas o pantallas, salas de realidad virtual inmersiva, exoesqueletos y rehabilitación robótica, entre otros. Todo ello junto a un equipo de enfermeros, fisioterapeutas, psicólogos o trabajadores sociales, para ayudar a la recuperación para que el enfermo avance todo lo posible.

"Será un centro pionero y referencia en Europa", explicó Ayuso, que añadió que "se prestará atención a familiares o cuidadores ofreciendo información, asesoramiento y acompañamiento". En el caso de los niños y adolescentes, el tratamiento ambulatorio será en un horario compatible con la escolarización.



Bebé nacido en la Comunidad de Madrid EUROPA PRESS

Nueva ayuda de 1.800 euros para los partos y las adopciones múltiples

Podrá solicitarse a partir del próximo 1 de enero de 2024 y se hará en un único pago

AGENCIAS

La Comunidad de Madrid otorgará a partir del próximo 1 de enero una nueva ayuda de 1.800 euros por hijo nacido, tanto para partos como para adopciones múltiples, con el objetivo de reforzar su Estrategia regional de protección a la maternidad y paternidad y de fomento de la natalidad y la conciliación 2022-2026. Cada familia recibirá en un solo pago 3.600 euros en caso de parto o adopción de dos menores, 5.400 cuando se trata de tres, y así sucesivamente.

Esta aportación se suma a las ayudas de 500 euros por bebé que reciben gestantes menores de 30 años desde la semana 21 de embarazo, así

como adoptantes, y hasta que el menor cumple 2 años. En total, estas mujeres reciben a lo largo de esos 29 meses 14.500 euros por hijo. Desde la entrada en vigor de esta medida en enero de 2022 se han gestionado 17.632 solicitudes.

Familias acogedoras

El Gobierno regional también apoya con hasta 5.000 euros anuales por niño a familias acogedoras, temporales o permanentes que tengan que afrontar gastos extraordinarios. Se trata de una convocatoria abierta que permite justificar desembolsos realizados a lo largo de este año. Esta medida, dirigida a la protección de aquellos menores que no pueden vivir con sus progenitores, persigue su plena integración en entornos familiares para hacer frente a tratamientos o pruebas que no cubra el sistema público.



uhmm! qué ricos

desde 1970

OFRECIENDO LOS MEJORES DESAYUNOS

Tradicional con porras y churros. Y además molletes artesanos, tostadas, bollería y... mucho más.

> NUEVO SALÓN Y TERRAZA EXTERIOR

VISÍTANOS de 5 a 14 horas en C/ Río Duero, 34 - Leganés



Un momento del derbi que Alcorcón y Leganés protagonizaron en la segunda jornada LALIGA.COM

FÚTBOL | SEGUNDA DIVISIÓN

Certezas y dudas tras diez jornadas

El CD Leganés y la AD Alcorcón llegan a este tramo del campeonato mirando a objetivos bien distintos ● Este fin de semana se verán las caras con el Amorebieta y el Andorra, respectivamente ● La defensa, gran diferencia entre ambos

F.Q.
deportes@genteenmadrid.com

El segundo parón internacional de la temporada hace que la Primera División se tome un respiro, un paréntesis que

sirve para que el aficionado mire también a otras categorías. En Segunda, el calendario ya ha consumido sus diez primeras jornadas, es decir, casi una cuarta parte de las que componen la fase regular, un periodo al que los dos re-

CON SUS 19 PUNTOS, EL LEGANÉS MIRA DE CERCA AL LÍDER, EL TENERIFE (21)

presentantes madrileños llegan en una situación casi opuesta. El CD Leganés es tercero en la tabla, a sólo dos puntos del líder, el Tenerife, mientras que el Alcorcón ocupa puesto de descenso a pesar de haber logrado el pasado domingo una victoria de prestigio en el campo del Real Zaragoza (0-2).

Se da la curiosa circunstancia de que los dos únicos triunfos alfareros se han producido fuera de casa y por idéntico resultado, demostrando que en una categoría tan pareja se antoja casi imprescindible echar el candado a la portería para sellar victorias. De eso puede dar fue el CD Leganés, que con sólo cinco tantos en contra es el equipo menos goleado. Esa solidez ha permitido a los pepineros sacar una gran rentabilidad a los 12 tantos anotados hasta la fecha: marcan-

do sólo dos goles más que sus vecinos del Alcorcón han obtenido diez puntos más.

A corto plazo

En medio de estas dinámicas, los dos equipos afrontan una nueva jornada de Liga. En ella, el 'Lega' repetirá en Burtarque para recibir este domingo 15 (18:30 horas) al Amorebieta, un equipo que, por el momento, tiene un pobre bagaje como visitante: un empate y cuatro derrotas.

Un poco antes, a las 16:15 horas, arrancará el partido que medirá al Andorra y al Alcorcón en el Principado, uno de esos encuentros que puede tener un peso decisivo al final del campeonato. En estos momentos, sólo un punto separa a ambos conjuntos, con los locales metidos en una racha negativa, habiendo sumado sólo uno de los últimos doce puntos.

FÚTBOL | TERCERA FED.

Dos duelos directos para poner orden en la zona alta

F.Q.

El Grupo 7 de Tercera Federación va cogiendo ritmo. Aunque cinco jornadas no parece tiempo suficiente para establecer juicios absolutos, sí que sirve para ir viendo qué equipos presentan su candidatura a moverse por la zona alta de la clasificación. Uno de ellos es el Leganés B. El filial pepinero, que la pasada campaña competía en Segunda Federación, igualó al Real Madrid C en el liderato gracias a su triunfo en Villalba por 1-4 y al primer pinchazo de los blancos (0-0 en Canillas).

Con 13 puntos en su casillero, el Leganés B juega como local este sábado 14 (16:30 horas) con otro de los inquilinos de la zona de 'play-off', Las Rozas, que es tercero tras superar al Parla (3-1). Pendientes de ese resultado estarán el cuarto y el quinto clasificado, Pozuelo y Rayo Vallecano B, que se enfrentarán en el Valle de las Cañas el domingo a partir de las 12 horas.

En apuros

Con todo, el gran beneficiado de la jornada puede ser el Real Madrid C, que recibirá a un Tres Cantos que lucha por huir de la zona de descenso. En esos puestos de peligro está el Colonia Moscardó, que podría salir de ahí si es capaz de ganar este sábado (18 horas) en su visita al campo de una RSD Alcalá que es quinta por la cola. Por el momento, el colista es el Parla, que recibe al Trival Valderas.

FÚTBOL | LIGA F

El campeón defiende el liderato en Alcalá

El Barça visita el campo de un Atlético de Madrid que sólo ha cedido dos puntos

F.Q.
Partido de altos vuelos el que depara la jornada 5 de la Liga F. El líder y vigente campeón, el FC Barcelona, afronta una de las salidas, a priori, más

complicadas del campeonato, ya que se desplaza este domingo 15 (18:30 horas) hasta la Ciudad Deportiva Wanda de Alcalá de Henares. Allí le espera un Atlético de Madrid que parece haber dejado atrás las dudas del curso precedente, con un botín de 10 puntos sobre 12 posibles, lo que le permite seguir la estela del dúo de líderes confor-

mado por el propio Barça y el Real Madrid. Las rojiblancas, que han ganado sus dos partidos como locales, tratarán de aprovechar el gran momento de forma de Leicy Santos, autora de un 'doblete' ante el Sevilla.

A Andalucía

Por su parte, los otros dos representantes madrileños ju-

garán como visitantes. El Real Madrid jugará en el campo del Granada (sábado, 18:30 horas) con el objetivo de meter presión a Barça y Atlético, mientras que el Madrid CFF, que es cuarto en la clasificación (sólo ha perdido con el Barça) parte como favorito en su partido de este domingo (12 horas) en el campo del Sporting de Huelva.



El Atlético recibirá al Barça ÁLVARO CAMPO / AT. MADRID

BALONCESTO | LIGA ENDESA

El calendario no da un respiro al Real Madrid

Los blancos jugarán seis partidos en dos semanas • En LEB Oro, el Estudiantes se estrena en casa

F. Q.
deportes@genteenmadrid.com

No es una circunstancia nueva, ya que en las últimas temporadas ha comprobado de primera mano su dureza, pero el calendario a corto plazo vuelve a poner a prueba al Real Madrid y, más concretamente, a la profundidad de su plantilla. Después del amistoso de este martes con Dallas Mavericks, los jugadores que dirige Chus Mateo se vieron las caras el jueves con el Anadolu Efes en tierras otomanas, cerrando esta semana ajetreada en el WiZink Center este domingo 15 (12:30 horas) recibiendo al UCAM Murcia.

Lejos de dar espacio para el descanso, la situación no varía demasiado en los próximos días. El martes 17 y el jueves 19, doble menú de Euroliga ante Zalgiris y Emporio Armani Milan, ambos en el WiZink, para abrochar la semana visitando el domingo 22 al Lenovo Tenerife.

Cara y cruz

Al margen de los compromisos madridistas, otra de las



El Real Madrid, único invicto en la Liga Endesa

27

de valoración:
El colegial Francis Alonso fue el MVP de la primera jornada de la LEB Oro

citadas que contempla el WiZink Center para estos días la protagoniza el Movistar Estudiantes. Los colegiales se estrenan este domingo 15 (18:30 horas) ante su público des-

pués del convincente triunfo en la cancha del Cáceres Patrimonio de la Humanidad por 60-83. En esta ocasión su rival será el Alimerka Oviedo Baloncesto.

Peor suerte corrió el Baloncesto Fuenlabrada, que encajaba su primera derrota del curso al caer en el Fernando Martín (73-78) ante el Grupo Alega Cantabria. Este viernes 13 (20 horas), el cuadro fuenlabreño jugará en la pista del Melilla Ciudad del Deporte.

EN BREVE

BALONCESTO | LIGA FEMENINA

Cita complicada en Magariños

Después de sumar su primer triunfo del curso, el Movistar Estudiantes recibe este sábado (18 horas) en Magariños al Lointek Gernika Bizkaia, uno de los cinco equipos que tiene un balance de 2-0.

WATERPOLO | DIV. HONOR FEM.

Visita ilustre en la piscina M-86

El vigente campeón de Europa, el Astralpool CN Sabadell, será el rival este sábado 14 (15:30 horas) del CDN Boadilla. Ese mismo día, el Simga Real Canoe visita la piscina del Sant Andreu.



El Alcobendas es décimo

BALONMANO | DIV. PLATA MASC.

El BM Alcobendas recibe al colíder

Casi sin descanso para recuperarse de su duelo de Copa del Rey, el Balonmano Alcobendas vuelve a la acción este sábado (18:30 horas) para recibir a uno de los candidatos al ascenso, el Guadalajara.



Rahm llega a Madrid tras ayudar a conquistar la Ryder Cup

GOLF | OPEN DE ESPAÑA

Todas las miradas van a Jon Rahm

El vasco es una de las grandes atracciones del torneo que se celebra en el Club de Campo Villa de Madrid • El torneo se cerrará el domingo 15

GENTE

El Open de España de Golf, uno de los torneos más populares y con más tradición de Europa, celebra una nueva edición en el Club de Campo Villa de Madrid hasta el domingo 15 de octubre. Con este torneo, encuadrado dentro del European Tour, Madrid vuelve a ser el centro de todas las miradas de los profesionales y aficionados al golf, un deporte con gran arraigo en España. Una cita en la que el golfista español Jon Rahm,

número tres mundial y tres veces campeón del Open de España, defiende el título conquistado en 2022.

Los aficionados al golf pueden disfrutar del golfista vasco en este torneo solo dos semanas después de la consecución de su segunda Ryder Cup con Europa en Roma. Hasta ahora en 2023, Rahm ha conseguido cuatro títulos: el Sentry Tournament of Champions, el The American Express, el Genesis Invitational y el Masters de Augusta.

FÚTBOL SALA | PRIMERA DIVISIÓN

El Inter, en busca de la regularidad

Tras su brillante triunfo en la pista de Palma, este sábado recibe al Ribera Navarra • Los de Torrejón son octavos, a cinco puntos del líder, ElPozo

F. Q.

Un apurado triunfo ante el Alzira, una derrota en la pista de ElPozo Murcia, un empate en casa ante el Jaén y un

triunfo de prestigio en la cancha del Palma Futsal. El arranque liguero del Inter Movistar ha dejado resultados de lo más variado, una



Cita en el Jorge Garbajosa

irregularidad que deja al conjunto de Torrejón de Ardoz en octava posición, lejos del pleno de puntos que han colocado a ElPozo como líder.

Mal arranque

Después de unos días de inactividad por el parón de selecciones, el Inter regresa a la competición este sábado 14 (18 horas) para verse las caras con un Ribera Navarra que es duodécimo tras dos empates y otras tantas derrotas. Los pupilos de Juanma Marrube han perdido en sus partidos como visitantes.

VOLEIBOL | LIGA IBERDROLA

El Feel Alcobendas porta el farolillo rojo

GENTE

Después de dos derrotas por 3-0, el Feel Volley Alcobendas es, junto al OCISA Haro Rioja Vóley, el único equipo de la Liga Iberdrola de voleibol que aún no ha estrenado su casillero de puntos.

Las alcobendenses son actualmente últimas en la clasi-

ficación, una situación que tratarán de revertir cuanto antes, comenzando con la cita que tienen este sábado 14 (19 horas) en el Pabellón Luis Buñuel. Enfrente estará el CV Sayre CC la Ballena, un equipo que tampoco ha arrancado con buen pie, ya que sólo suma un punto.

Separar la influencia que tienen las vivencias diarias en la obra de un artista es una tarea casi imposible. Esa realidad vuelve a ponerse de manifiesto con 'En la cresta del ahora', el nuevo disco de Chambao. El proyecto de la cantante y compositora La Mari recupera las raíces del flamenco chill para firmar un álbum en el que también se manda un mensaje de carácter vital: disfrutar del presente sin los tormentos del pasado y los agobios del futuro.

¿Qué sensaciones tiene ante el lanzamiento de este nuevo álbum, 'En la cresta del ahora'?

Las sensaciones son todas buenas. Estoy muy contenta, feliz, emocionada, porque a veces me viene imágenes de hace prácticamente un año y veo todos los sentimientos que uno atraviesa, desde dudas hasta euforia. Estoy muy motivada, quiero contarlo todo, que no se me olvide nadie.

El disco tiene un sonido muy propio de Chambao. ¿Cómo de difícil es mantener esa esencia después de 20 años de trayectoria?

La dificultad, para mí, ha sido este tiempo en el que no he sacado disco, he tenido una especie de crisis de identidad, no saber si me llamo La Mari o Chambao. También surgió eso porque no estaba en mi mejor momento, se juntó todo. Dejé pasar el tiempo para darme el espacio de conocerme y de transitar mis emociones. Hoy día puedo decir que esa incertidumbre o insatisfacción ha sido gloria bendita porque estoy muy tranquila, muy clara, Chambao es mi casa. Como profesional empecé en Chambao hace más de 20 años. Empezamos cuatro personas casi como un hobby, pero la cosa funcionó. Después Chambao creció, cada uno decidió hacer con su vida lo que estimó oportuno, yo me quedé sola con Chambao, me diagnosticaron cáncer de mama... en estos 20 años han pasado muchas cosas en mi vida. Llegó un

"HE TENIDO UN TIEMPO DE CONOCERME, DE CAERME Y LEVANTARME PARA SEGUIR ADELANTE"

punto en el que no sabía cómo continuar, pero no significa que me haya ido de ningún sitio, solo he tenido un tiempo de conocerme, de caerme y levantarme. Ahora que ya estoy bien lo notas, la creatividad vuelve y no tienes ese sentimiento de dar explicación. Estoy muy cómoda siendo Chambao. El flamenco es casa de todos, de hecho casa con todas las músicas. Por eso me encanta la mezcla que en su día salió y que Henrik Takkenberg llamó flamenco chill.

¿Cómo ha sido el trayecto para componer esos 12 temas?

Las 12 canciones están escritas en primera persona, son una guía de cómo es-

LA MARI DE CHAMBAO

"Estas doce canciones son una guía de cómo estoy en la actualidad"

La artista malagueña lanza nuevo disco, 'En la cresta del ahora', en el que recupera el sonido primigenio del grupo • Cuenta con colaboraciones como Kase.O

ENTREVISTA DE FRANCISCO QUIRÓS SORIANO (@FranciscoQuiros) | FOTO DE VÍCTOR CHITO



toy actualmente. El trayecto ha sido de estudio, estoy y sigo estudiando en mi desarrollo personal, inteligencia emocional, programación neurolingüística y 'coaching'. Lo primero que me preguntaron en el máster fue por qué estaba ahí y les dije lo mismo que pienso ahora: comunicarme conmigo misma y así poder comunicarme mejor con quien tenga al lado. Las letras son fruto de darme el espacio, de conocerme y seguir conociéndome; uno va cambiando en función del día, de las emociones, de si has dormido bien o no, de la alimentación, de si falta oxitocina o endorfina, si tienes exceso de cortisol... ¡Ls extremos no me sientan bien, a nivel corporal soy flexible y trato de equilibrar la rigidez mental.

El primer single fue 'Mis flores'. ¿Hay también un poso de esas vivencias personales?

Lo que dice la letra es una metáfora de dejar caer mis estructuras. Realmente estoy en un momento de mi vida de quitarme lo que me sobra, me apetece tener una vida sencilla, algo que pasa por cosas básicas como una buena alimentación, un buen descanso y actividad física. Esas tres cosas me permiten afrontar el día a día con buena actitud y ánimo. Uno de los valores del ser humano es practicar la gratitud, me parece muy beneficioso. Rosario La Tremendita, aparte de colaborar con el bajo, coprodujo el tema conmigo y con Juan Medina. Ya he hablando con ella para hacer más canciones, más proyectos, me parece una persona de la que aprender, hay que tenerla al lado y escucharla.

"EL FLAMENCO ES CASA DE TODOS Y CASA CON TODO, POR ESO SURGIÓ EL FLAMENCO CHILL"

¿Tenías muy clara colaboraciones como la de La Tremendita o Kase.O?

Las fui teniendo claras conforme aparecía la canción. Por ejemplo, en 'La cresta del ahora', tú escuchas la letra y piensas en Kase.O. Es una preciosa experiencia juntarte con él, tiene todo el rato la capacidad de la reconciliación, también en el día a día. También aparece en el disco Cristian de Moret. Realmente para mí ha sido una colaboración todos los músicos que han participado, creo que todos han sumado algo. En la musicalidad, quería hacer un guiño a esos primeros trabajos que hacíamos, cuando todas las canciones estaban vestidas con dos guitarras españolas.

El título del disco invita a vivir el ahora. ¿Cómo se convive con las expectativas del futuro a nivel musical, sin olvidar el legado de éxitos del pasado?

Celebrándolo y siguiendo adelante. Está la insatisfacción que te puede generar no haber hecho bien algo ayer o la frustración y la incertidumbre de qué vendrá mañana, pero da igual, lo que cabe entre tus dos manos es lo que estás haciendo ahora mismo, vívelo.



DINO EXPO

XXL

RESPIRAN Y
SE MUEVEN

NIÑOS 8€
ADULTOS 10€

MÁS
DE

120

DINOSAURIOS



NUEVA EXPO 2023 MÁS GRANDE QUE NUNCA

LA CUBIERTA DE LEGANÉS

HORARIOS

HOY ESTRENO DE 17H A 21H

SÁBADO Y DOMINGO

ININTERRUMPIDO DE 11H A 21H

VENTA DE ENTRADAS EN TAQUILLA Y EN
WWW.DINOSAURIOS-EXPO.ES

VIERNES

13

OCTUBRE

SÁBADO

14

OCTUBRE

DOMINGO

15

OCTUBRE

AGENDA CULTURAL | EVENTOS EN LA REGIÓN



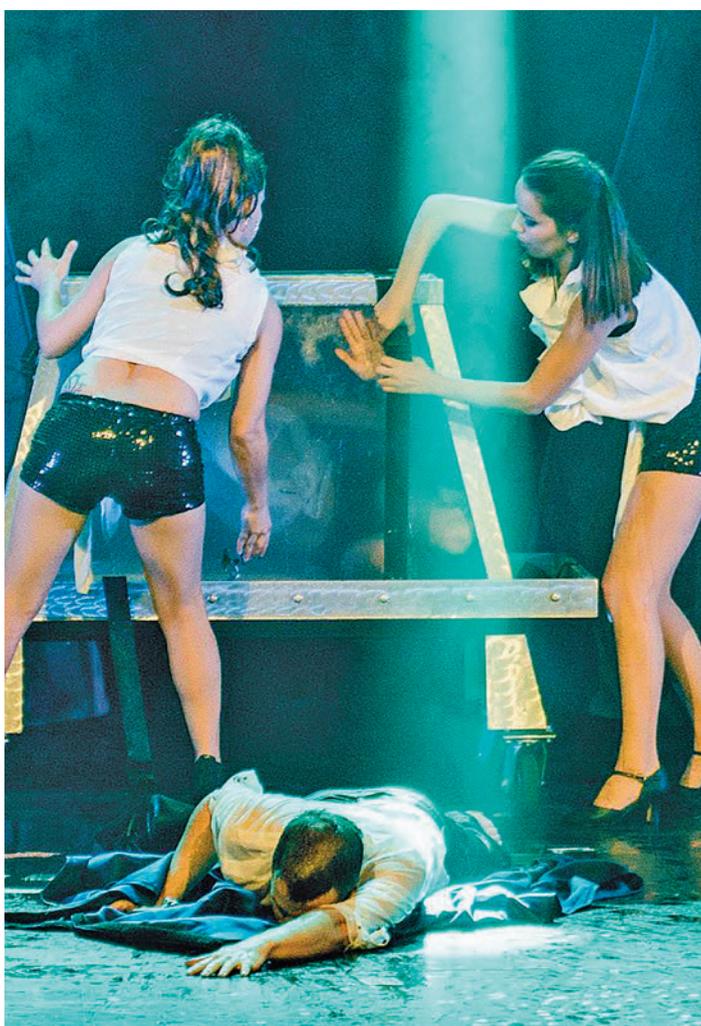
CULTURA POR LA HISPANIDAD: Música, teatro, literatura, arte y gastronomía para celebrar Hispanidad 2023, el evento organizado por el Gobierno regional para conmemorar "la universalidad de la lengua y la cultura en español". Son varias las propuestas de las que disfrutar. Entre ellas, de artistas como Delaporte, Carlos Sadness o Cupido. El plato fuerte llegará el sábado 14 con el concierto de Carlos Vives en la Plaza de la Independencia, junto a la Puerta de Alcalá.

MADRID >> Teatros del Canal y otros emplazamientos | Viernes, sábado y domingo | Precio: Gratuito



'LATAS': Seleccionado como espectáculo recomendado por la Comisión de Circo de la Red española de Teatros, Auditorios, Circuitos y Festivales de titularidad pública RedEscena, se trata de un espectáculo físico y visual. Las artes escénicas se entremezclan creando un lenguaje vivo.

FUENLABRADA >> Teatro Tomás y Valiente | Domingo 15 | Precio: 3,90 euros



MAGIA E ILUSIONISMO: Enigmas, apariciones, desapariciones y un número final de impacto con la fuga del Mago Suen de un tanque de agua es lo que podrá verse en este espectáculo de magia e ilusionismo llamado 'Houdini, el mago del club'.

S.S. REYES >> Teatro Adolfo Marsillach | Sábado 14 | Precio: 15 euros



PARLA JAZZ: Tres días, tres conciertos y dos desfiles que tendrán como escenario central la Plaza de la Guardia Civil. El evento arranca este viernes a las 12 horas con el recorrido de Dixie a cargo de Saint Louis Jazz Band y el concierto de Harmonía Big Band Project (21:30h).

PARLA >> Plaza de la Guardia Civil | Viernes, sábado y domingo | Precio: Gratuito

YLLANA VUELVE CON OTRA OBRA: 'PASSPORT'

Un homenaje a la vida de los artistas que cruzan fronteras con el propósito final de compartir la risa.

MÓSTOLES >> Teatro Villa de Móstoles | Sábado 14 | Precio: 12 euros

'SANGRE EN EL DIVÁN', NARCISISMO Y ASESINATO

La adaptación del libro de la periodista Ibéyice Pacheco, sobre la vida del polémico psiquiatra Edmundo Chirinos.

ARANJUEZ >> Teatro Real Carlos III | Sábado 14 | Precio: 15 euros



100 MINUTOS DE PURA RISA: La versión libre de Antonio Prieto sobre la obra clásica de Plauto, Miles Gloriosus, dirigida por Pep Antón y protagonizada por Carlos Sobera, llega a la localidad. Humor a raudales de la mano de Arequipa Producciones.

COSLADA >> Teatro Municipal | Sábado 14 | Precio: 24 euros

APRENDE Y DISFRUTA EN EL HUERTO FAMILIAR

La actividad propone aprender sobre los cuidados de la huerta con distintas tareas según las estaciones del año.

TRES CANTOS >> Las Vaquerizas | Sábado 14 | Precio: Gratuito

CLAUSURA VII MUESTRA DE TEATRO AMATEUR

Tras la representación de la obra 'Trío de cuatro', se entregarán los premios de la VII Muestra de Teatro Amateur.

LEGANÉS >> Teatro José Monleón | Sábado 14 | Precio: Gratuito



SALUD | FÍSICA Y MENTAL

Cansancio en otoño: cómo evitarlo

En qué consiste y por qué se produce la astenia otoñal y qué hacer para evitar sentir los síntomas que la acompañan y que pueden afectar no solo a nivel físico, sino que pueden repercutir en el estado de ánimo

POR GENTE (@gentedigital)

Apatía, cansancio, irritabilidad, debilidad y falta o exceso de apetito son algunos de los síntomas que acompañan a la astenia otoñal. Los cambios de temperaturas, a pesar de que está siendo un otoño fuera de lo normal, y que los días sean más cortos repercute en nuestro organismo, lo que hace que nos sintamos algo más cansados de lo habitual. Cambios que no solo afectan a nivel físico, sino que también pueden repercutir en el estado de ánimo.

Precisamente, para combatir estos efectos, expertos de Nutritienda.com establecen recomendaciones como:

EL BIENESTAR EMOCIONAL TAMBIÉN SE CONSIGUE CON LA SOCIABILIZACIÓN

Aprovechar la luz natural:

Pasar el mayor tiempo posible al aire libre es una de las acciones que ayuda a regular los ritmos circadianos.

Mantener una rutina de sueño regular:

Otro de los consejos es tratar de acostarse y despertarse a la misma hora todos los días, incluso los fines de semana.

MÁQUINAS

Los gimnasios al aire libre como un recurso más

Un recurso para realizar ejercicio son los gimnasios al aire libre. Los más comunes son las áreas biosaludables, para ejercicio físico de rehabilitación o mantenimiento, y de calistenia, basado en el peso del propio cuerpo, aunque están empezando a surgir otras opciones con maquinaria específicamente diseñada para el fortalecimiento de la musculatura con patrones de movimiento optimizados.

Ejercicio regular:

Algo especialmente importante para combatir la apatía y el estrés es, sin duda, la práctica regular de ejercicio. Por eso, aunque el clima en ocasiones sea menos favorable, no hay que descuidar este hábito y realizarlo en gimna-



Uno de los gimnasios de musculación al aire libre que hay en la región AYUNTAMIENTO ALCORCÓN

sios, o en casa, si el tiempo no acompaña.

Gestionar el estrés:

Este problema puede combatirse también con la práctica de algunas técnicas, como la meditación, la respiración

ACOSTARSE Y DESPERTARSE A LA MISMA HORA ES FUNDAMENTAL

profunda o el yoga, que ayudan a reducir la ansiedad.

Socializar:

Mantener el contacto con amigos y familiares contribuye a aumentar el bienestar emocional.

ALIMENTACIÓN | SALUD

Vitaminas, necesidades nutricionales en otoño

El triptófano es un aminoácido esencial que está presente en productos como frutos secos, legumbres, cereales integrales o lácteos

Optar por una alimentación equilibrada y saludable basada en productos de temporada es muy importante para conseguir todos los nutrientes que hacen que el organismo funcione correcta-

mente, también en esta época del año. Ésta aporta las vitaminas que el cuerpo necesita, puesto que el organismo no es capaz de producir la mayoría de ellas. Por eso, se ingieren a través de la co-



Comida recomendada GENTE

mida. Es el caso del triptófano, un aminoácido esencial que interviene en la síntesis de melatonina y serotonina, y que se incluye en alimentos como los frutos secos, legumbres, cereales integrales, huevos, lácteos y carnes magras.

Cuestiones como la caída del pelo estacional también se puede combatir con una buena alimentación y, en caso necesario, con un suplemento alimenticio que contenga vitaminas del grupo B o vitaminas E y la C, antioxidantes.

LAMPARAS ILUMINACIÓN



La luz que decora tu hogar

Avda. de los Pirineos, 7
(A-1, Salida 19)
San Sebastián de los Reyes - Madrid
www.lamparasg.com

91 652 28 40

