

Gente

DEL 12 AL 19 DE ENERO DE 2024

ALCOBENDAS | LA MORALEJA | SAN SEBASTIÁN DE LOS REYES

MUYFAN | ENTREVISTA | PÁG. 12

"Quiero gozar del Benidorm Fest"

La artista **María Peláe** afronta un 2024 muy ajetreado, con gira de conciertos, participación en este festival y en la obra 'Lorca por Saura'



SS.REYES | PÁG. 8

Los encierros toman las calles de nuevo

San Sebastián de los Reyes se prepara para vivir las fiestas de San Sebastián Mártir, que este fin de semana tendrán como aperitivo el torneo de mus y una entrega de premios

- Lo más llamativo es el estreno de 'Los Encierros Blancos', con uno de los eventos más emblemáticos en pleno enero

DEPORTES | PÁG. 10

Segunda entrega de la trilogía de derbis

Atlético y Real Madrid se vuelven a ver las caras en el Civitas Metropolitano, ocho días después de la Supercopa ● En esta ocasión está en juego el pase a los cuartos de la Copa

Tu óptica de confianza desde 2003

centro óptico

Valdavia

Especialistas en terapia visual



MONTURAS DE MARCA CON CRISTALES...

CII PERTEGAZ ANA LOCKING POLICE ION FIZ TOUS

MONOFOCALES

Cristales orgánicos de cerca o lejos con antirreflejante **POR SOLO 119€**

PROGRESIVOS

Cristales orgánicos de máximo campo visual con antirreflejante **POR SOLO 299€**

Oferla válida hasta el 10 de febrero de 2024. No acumulable a otras ofertas.

Descubre las mejores ofertas en:
centroopticovaldavia.es

C/ Marqués de la Valdavia, 72
Telfs.: 91 662 57 71 - 684 21 22 43
centroopticovaldavia@gmail.com

ACTUALIDAD | PÁG. 3

La mascarilla vuelve a los centros sanitarios

El Ministerio asegura que la medida pasará a ser una recomendación en las comunidades que encadenen dos semanas de descensos en la incidencia

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



LA FRASE

“Madrid está en la élite europea en términos de calidad de aire”

Martínez-Almeida

El alcalde de la capital hizo esta afirmación durante el balance de la Estrategia de Sostenibilidad Ambiental Madrid 360.

LA CIFRA

75%

Un tope de precio a los VTC

La Comunidad de Madrid ha aprobado el nuevo reglamento de los VTC, que contempla, entre otras cuestiones, un tope de precio del 75% en picos de alta demanda.

OBITUARIO



Adiós a un símbolo

El que fuera presidente ejecutivo de Telefónica desde julio del año 2000 hasta abril de 2016, César Alierta, falleció este miércoles en Zaragoza.

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@gentemadrid.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



Las mascarillas, de nuevo protagonistas

EL APUNTE

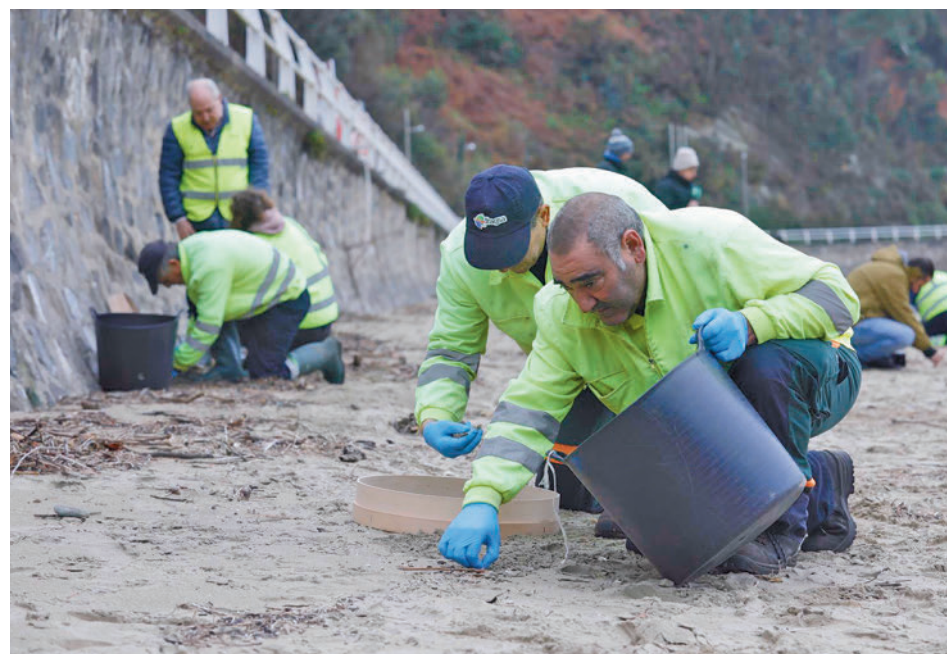
Más carbón para la desfachatez política

Ignoramos si Papá Noel y los Reyes Magos han sido generosos en cuanto a regalos para la clase política española, pero han bastado apenas diez días de 2024 para comprobar que, desgraciadamente, muy poco ha cambiado en este ámbito con la llegada del nuevo año. A escala nacional, cuesta encontrar una sola decisión que no esté pensada en sacar rédito electoral.

Para la RAE, polarización fue la palabra del 2023. Al paso que vamos, puede repetir esa proclamación varios años. Los picos de contagios por gripe y otros problemas respiratorios han sido una nueva excusa para que los Gobiernos regionales del PP muestren su discrepancia con el PSOE y sus socios en Moncloa. El uso de la mascarilla o la medida de la ‘autobaja’ propuesta por la ministra Mónica García no se han librado de ser un arma arrojadiza.

Un escenario diferente pero con un trasfondo similar es el que se ha dibujado con la crisis de los pélets en las costas de Galicia y Asturias. Baile de fechas respecto al aviso de la catástrofe, petición y posterior rechazo de ayuda al Gobierno central... Una gestión poco ejemplar mientras el problema sigue sin resolverse, especialmente en Galicia, donde habrá elecciones en pocas semanas.

LA FOTO DE LA SEMANA



La Fiscalía ya investiga el vertido de pélets

La Unidad Especializada en Medio Ambiente de la Fiscalía General del Estado ha encargado las primeras diligencias de investigación por el vertido de pélets en las costas gallegas, reclamando información a la Xunta y al SEPRONA, así como la colaboración de la Guardia Civil.

EL SEMÁFORO



El orgullo por encima del sentido común

Podemos votó en contra de la reforma del subsidio por desempleo, tumbando una de las medidas estrella de la ministra de Trabajo y Economía Social, Yolanda Díaz.



La gran cuesta de enero para Grifols

Un informe de la compañía de análisis Gotham City hizo caer en picado la valoración bursátil de la compañía farmacéutica Grifols, que ya ha anunciado medidas legales.



Máximos honores para Ricky Rubio

Pocos días después de anunciar el fin de su carrera en la NBA, Ricky Rubio protagonizó una noticia mucho más positiva: recibirá la Gran Cruz de la Real Orden del Mérito Deportivo.



@gentedigital



La ministra de Sanidad, Mónica García, durante su comparecencia de esta semana. EUROPA PRESS

Sanidad impone las mascarillas en los centros sanitarios

El Ministerio justifica la medida por la alta incidencia de infecciones respiratorias agudas • La obligatoriedad pasará a ser una recomendación cuando las comunidades acumulen dos semanas de descensos en sus cifras

GENTE
@gentedigital

Seis meses después de que se eliminasen las últimas restricciones impuestas por la pandemia de covid, las mascarillas vuelven a ser obligatorias en los centros sanitarios, como los ambulatorios y los hospitales. Así lo decidió esta semana el Ministerio de Sanidad, que justifica la medida por el pico de infecciones respiratorias agudas, como la propia covid o la gripe A.

Esta imposición será de carácter "indefinido", pero podrá pasar a ser "recomendación" en aquellas comunidades que presenten datos de descenso de la incidencia en las dos últimas semanas. "El Ministerio se hace cargo de esta evolución desigual en las comunidades de la epidemia, a la vez que sigue dando ese aval jurídico necesario a aquellas que necesitan más

tiempo para descender", señaló la ministra de Sanidad, Mónica García. La orden ministerial abarca únicamente hospitales y centros de salud, no centros sociosanitarios como residencias de la tercera edad o farmacias, como estaba incluido en la primera propues-

ta presentada. En estos lugares el uso de la mascarilla será solo recomendable.

Modificaciones

A ese primer documento que Sanidad envió sobre el uso de las mascarillas a las comunidades el pasado lunes se han

incorporado varios elementos. El primero es la mencionada flexibilidad en función de la situación epidemiológica; el segundo, la recomendación, pero no obligación, en las farmacias y residencias. Otra nueva integración es la necesidad de "intensificar"

SANIDAD | MASCARILLAS OBLIGATORIAS

La Comunidad pide no "atemorizar" a la población

La consejera de Sanidad asegura que la gripe se ha adelantado y que tiene cifras incluso inferiores a las de los años anteriores

La consejera de Sanidad de la Comunidad de Madrid, Fátima Matute, insistió nada más conocer la medida en que en la región la incidencia de la gripe está siendo igual o menor que otros años y pidió no tomar medidas "atemorizando a la

población sino con rigor". Matute explicó que en esta temporada se han dado 37.860 casos de gripe y durante la primera semana de este año la tasa se ha situado en 177 casos por cada 100.000 habitantes. La consejera apuntó que,



Una mujer entra en un centro de salud. EUROPA PRESS

la comunicación con respecto a las campañas de vacunación. Asimismo, también se han modificado las recomendaciones de ventilación, "una de las medidas prioritarias también para contener estos picos", señaló. Finalmente, se ha eliminado el punto sobre los planes de contingencia, "porque bien es verdad que las comunidades obviamente ya tienen sus planes de contingencia", explicó la ministra.

2

Semanas

De descenso de la incidencia para pasar de obligatoriedad a recomendación

5

Julio de 2023

Es el día en el que las mascarillas dejaron de ser obligatorias en los centros

Pese a las críticas de algunas comunidades, García ha asegurado que ha sido "un diálogo fructífero", si bien ha pedido al Partido Popular que "se aclare". "Incluso ellos mismos han incurrido en contradicciones, porque, algunas de las primeras comunidades que pusieron en marcha esta medida al ver su situación fueron del PP", ha declarado la ministra.

"Una de las reflexiones que nos debemos de llevar es cómo trasladamos que, en situaciones en las que la curva epidemiológica empieza a tener unas cifras que tensionan nuestro sistema, nos ponemos de acuerdo para poner la medida mínima básica", añadió García.

MEDIDA

Las 'autobajas' desaparecen del decreto de Sanidad

El Ministerio de Sanidad ha eliminado las 'autobajas' de tres días por enfermedad leve del documento que establece la obligatoriedad de las mascarillas en los centros sanitarios. Sin embargo, eso no significa que la medida se haya descartado, según reconoció la ministra de Sanidad, Mónica García, que apuntó que se "han iniciado conversaciones".

"Estamos en los primeros inicios de hablar de esta medida y de poder entendernos entre todos porque no solamente es competencia de este ministerio", apuntó, mientras insistía en que se trata de una reflexión "que se lleva haciendo desde hace mucho tiempo en el sistema sanitario".

72 horas

En concreto, la propuesta de Sanidad contemplaba la posibilidad de que los trabajadores pudiesen acogerse a una baja laboral de 72 horas sin acudir al médico, solo con el aval de una declaración responsable. Con esta medida se pretendía sacar de los saturados centros de salud y servicios de urgencias a las personas que acuden para obtener esas bajas pero que pueden pasar la enfermedad en casa.

con estos datos, se pone de manifiesto que la epidemia de la gripe se ha adelantado, como ha sucedido también "en otros países", y que tiene "una menor magnitud" respecto a otras temporadas, donde se han alcanzado los 280 casos.

Recomendación

Desde el Ejecutivo madrileño abogan por que el uso de la mascarilla sea una recomendación y se utilice de forma responsable cuando se es una persona vulnerable y en aglomeraciones.

No habrá retrasos en las obras de la Línea 11

E. P.

La Comunidad de Madrid ha asegurado este miércoles que las obras de ampliación de la Línea 11 de Metro no sufrirán ningún retraso por la suspensión de la adjudicación del contrato para la licitación de la redacción del proyecto en su tramo Centro, que une Conde de Casal con Hortaleza para su conexión con la futura red del suburbano al barrio de Valdebebas.

En declaraciones a los medios, el consejero de Vivienda, Transportes e Infraestructuras, Jorge Rodrigo, ha explicado que el estudio informativo del proyecto en el tramo central se retomará una vez que se tenga claro el modificado del proyecto fruto de la Declaración de Impacto Ambiental aprobada por la Consejería de Medio Ambiente. "Desde el Gobierno de la Comunidad de Madrid seguimos trabajando en la ampliación de esa línea", añadió Rodrigo.

Las rebajas crearán 18.650 puestos de trabajo

REDACCIÓN

La campaña de rebajas de enero y febrero generará 18.650 nuevos contratos en la Comunidad de Madrid, lo que supone un 8% más que en 2023, según las previsiones de Randstad. De esta forma, la región, junto a Cataluña (20.245) y Andalucía (18.800) registrarán los mayores volúmenes y agruparán más de la mitad de los contratos en su totalidad, alcanzando el 51% de las firmas para esta campaña.

En total, en España se generarán más de 113.000 nuevos contratos, lo que supone 8,5% menos que en 2023, cuando se registraron cerca de 124.000 firmas. El comercio agrupará el 65% de la oferta total, con más de 73.000 vacantes en 2024, lo que supone un 2,5% respecto al año anterior cuando se registraron cerca de 71.250 puestos de trabajo.



Vehículo VTC en la Comunidad de Madrid EUROPA PRESS

Viajes compartidos y límite a los precios para los VTC

La Comunidad de Madrid aprueba el primer reglamento para este tipo de vehículos de transporte de pasajeros • Establece que los conductores deberán aprobar un examen

GENTE

@gentedigital

El Consejo de Gobierno de la Comunidad de Madrid ha aprobado este miércoles el primer Reglamento regional de Vehículos de Transporte con Conductor (VTC), que incluye entre sus principales puntos la posibilidad de llevar a cabo viajes compartidos e incluye exámenes a conduc-

NO SE PODRÁ
COBRAR MÁS DE
UN 75% MÁS EN
PERIODOS DE
ALTA DEMANDA

tores y un tope del 75% al precio en periodos de alta demanda. La nueva normativa, cuya entrada en vigor está prevista para los próximos días, se aplicará a un sector que cuenta actualmente con alrededor de 9.000 autorizaciones en el territorio autonómico.

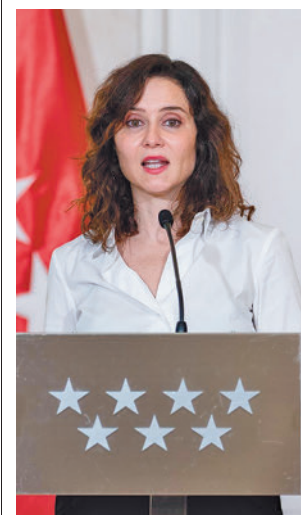
El texto establece que las empresas, para obtener y mantener las autorizaciones, deben contar, al menos, con

un número de conductores igual al 75% de permisos en alta. Asimismo, podrán disponer de los coches en régimen de propiedad o mediante alquiler bajo las figuras de renting o leasing. Las compañías deben tener cubierta su responsabilidad civil por los daños que puedan causar a los pasajeros durante el servicio de transporte y, además, estarán obligadas a impartir a sus trabajadores una formación continua.

Eventos

En circunstancias excepcionales de alta demanda producidas en eventos no habituales o extraordinarios de ocio o conciertos, el precio finalmente no podrá superar el 75% de la media del coste ordinario. También se añade una nueva modalidad de viajes compartidos que podrá suscribir cada usuario por plaza y con pago individual, en función del recorrido realizado. Esta alternativa de transporte permite al primer pasajero contratar un trayecto, al que podrán sumarse otros para el mismo itinerario o una parte, ya que pueden hacerse paradas intermedias de subida y bajada de clientes, conociendo todos ellos su precio de antemano.

Por su parte, todos los conductores de VTC deberán acreditar la posesión de un permiso de conducir de la clase B con, al menos, dos años de antigüedad; no podrán tener antecedentes por delitos de naturaleza sexual y deberán superar un examen que incluirá conocimientos del idioma español, el manejo de dispositivos de navegación, así como primeros auxilios y lugares más importantes de la región. El test deberá superarse en 18 meses.



Isabel Díaz Ayuso

Ayuso reúne a su Gobierno para preparar el nuevo año

REDACCIÓN

La presidenta de la Comunidad de Madrid, Isabel Díaz Ayuso, reunió este lunes a sus consejeros en Manzanares el Real para preparar las principales acciones que su Ejecutivo desarrollará este 2024.

Este año prevé aprobar una nueva deducción fiscal para personas que lleven cinco años o más viviendo fuera de España y que regresen o se instalen aquí y quieran invertir. También pretende poner en marcha el Centro Diurno para la Atención de Pacientes con ELA y el nuevo Centro de Neurorecuperación Funcional del Hospital Isabel Zendal, al tiempo que entrará en funcionamiento el nuevo Hospital 12 de Octubre.

Otra de las actuaciones previstas en los próximos meses es la segunda conexión de Metro con MetroSur entre Villaverde y El Casar (Getafe).

Pagar con tarjeta en los tornos del Metro

El sistema se implantará en todas las estaciones dentro de dos años • Costará casi 6 millones de euros con cargo a los fondos europeos

E. P.

El Consejo de Gobierno de la Comunidad de Madrid ha conocido este miércoles el informe de adjudicación para el proyecto de implantación del sistema de pago con tarjeta bancaria en los tornos de

las 302 estaciones de Metro, lo que permitirá agilizar y facilitar el acceso de los viajeros al suburbano. El contrato contempla una inversión de 5.888.446 euros para la entrada en servicio del dispositivo dentro de 24 meses.

Para poder llevar a cabo esta iniciativa en todas las estaciones (en cerca de 900 tornos), es necesario disponer en los vestíbulos de lectores de tarjetas bancarias, con el software correspondiente que permita gestionar los cobros con las entidades bancarias. Del mismo modo, se requiere un sistema, denominado BackOffice, que informe del trayecto que ha realizado el usuario.

La actuación en el suburbano está financiada por los fondos Next Generation de la Unión Europea.



Estación de Metro de Madrid E. P.

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

IDEADO FABRICADO EN EUROPA



 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

ECONOMÍA

Claves para intentar superar la temida cuesta de enero

Las navidades son épocas de excesos, y se nota en la economía familiar

- Seguir unos simples consejos ayudará a reducir el gasto general

POR GENTE (@gentedigital)

El agujero que dejan en las economías familiares los gastos extra de la Navidad hace que el arranque de año sea más duro de lo esperado. La mayor parte ha hecho excesos en regalos, compra de alimentos, viajes, cenas o salidas y ahora tiene que hacer frente a la vuelta a la normalidad, que además llegará acompañada de las habituales subidas en los servicios, como sucede a comienzos de cada año.

Para intentar paliar los efectos de esta cuesta de enero, en la medida de lo posible, se pueden llevar a cabo unas acciones básicas como:

Control del gasto:

Es imprescindible ser conscientes de dónde se invierte el dinero, evaluar si son gastos necesarios y eliminar aquellos de los que se pueda prescindir. Aquí se incluyen no solo servicios y compras recurrentes, sino también suscripciones. Si no lo utiliza o lo hace de forma



COMPRAS: Qué compramos, dónde lo compramos y por qué lo compramos. Esto es fundamental para llevar un control sobre los gastos

ELIMINAR
AQUELLOS
GASTOS DE LOS
QUE SE PUEDA
PRESCINDIR

ABSTENERSE
DE COMPRAR
COSAS QUE
REALMENTE NO
SE NECESITEN

poco frecuente, dese de baja.

Evitar desperdicios:

Consumir de forma responsable no solo ayuda al bolsillo, sino también al planeta. Compre lo que vaya a comer para evitar tirar comida.

Transportes:

Use el transporte público, siempre que sea posible, o comparta coche para ir al trabajo y ahorrar así en gasolina.

Rebajas:

Abstenerse en comprar cosas que realmente no se necesitan, aunque estén rebajadas. No hay que dejarse llevar por el impulso consumista. Y si, por el contrario, es algo que tiene que adquirir, asegúrese de que hay una bajada real en el precio.

Organice su compra:

Consumir productos de temporada puede ayudar a reducir el gasto de la cesta de la

compra. No obstante, no hay que olvidar comparar precios entre los distintos establecimientos. Todo ahorro, por pequeño que sea, suma. Por ello, hacer una lista de lo que se necesita antes de ir al supermercado también es importante para evitar gastar de más.

Reutilizar:

Intenta sacar el máximo partido a lo que ya se tiene. Arregle y reutilice, esto también se notará en su economía.

ECONOMÍA | GASTOS

Controlar la economía digital, uno de los objetivos

El 52% de los españoles se sorprende al conocer el gasto mensual que realiza en distintas suscripciones 'online'

La llegada de las aplicaciones y plataformas de ocio y entretenimiento, de información y divulgación ha planteado un nuevo reto a la economía ciudadana en relación a la administración de sus finanzas personales y al control de sus gastos del

día a día. Así lo refleja el Informe Europeo de Pagos de Consumidores de Intrum, que tiene como objetivo analizar la situación financiera de los ciudadanos en 20 países europeos. En este sentido, el documento recoge que el 52% de los encuestados



Netflix, HBO o Movistar Plus, algunos nuevos gastos PIXABAY

españoles afirma haberse sorprendido al ver el gasto en suscripciones mensuales que acumula sin darse cuenta. Un dato que, en Europa, baja hasta el 45%.

Seguimiento

Esta cifra sitúa a España como el quinto país donde más ciudadanos se encuentran en esta situación, por debajo de Grecia (67%), Irlanda (62%), Finlandia (55%) y Reino Unido (53%). Por el contrario, Polonia (33%), Austria (31%) y Alemania (26%) son los territorios

donde los encuestados tienen más control sobre sus suscripciones mensuales.

Por ello, uno de los principales retos que afrontan los consumidores ante la economía digital estaría relacionado con el seguimiento de sus gastos. El informe también incide en que el 28% de los encuestados en España reconoce tener menos visibilidad de sus préstamos a corto plazo (por ejemplo, tarjetas de crédito y préstamos instantáneos) de la que tenía hace 12 meses.



Resetear el cuerpo tras la Navidad

Tras las comidas copiosas llega el momento de recuperar los buenos hábitos a la hora de sentarse a la mesa ● Dejar los excesos en azúcares y las grandes ingestas es primordial para volver al camino de la alimentación saludable

GENTE
@gentedigital

Las celebraciones de Navidad suelen ser un buen momento para disfrutar de la compañía de familiares y amigos y una buena excusa, por qué no decirlo, para comer y beber más de lo debido. La ingesta de calorías se duplica en estas fechas y tras los excesos, los atracones y empachos llega la culpa. Además, volver a la rutina alimentaria no es tarea sencilla y se pueden cometer errores fáciles de evitar. tu médico.

Profesional:

Aunque parezca una obviedad, en caso de duda, los en-

docrinos y nutricionistas son tu mejor aliado. No te dejes guiar por las modas. Y si tienes alguna afección particular (diabetes e hipertensión o cuestiones como el colesterol alto, por ejemplo), consulta con tu médico.

Dietas milagro:

No existen. Es algo que hay tener claro desde el principio. Las hipercalóricas desequilibradas, las disociadas, las excluyentes y las monodietas prometen bajadas de peso en períodos muy cortos y, además, de forma fácil y sin esfuerzo. Sin embargo, terminan promoviendo carencias nutricionales o pérdida de masa muscular y el temido efecto rebote.

Alimentación saludable:

Nada que no se sepa a estas alturas. Aumenta el consumo de verduras, hortalizas, y frutas, mejor si son de temporada. Suma proteínas saludables como las legumbres,

frutos secos, carnes magras, pescado y huevos; así como los carbohidratos integrales, como los cereales. No olvides tampoco los aceites vírgenes.

Qué evitar:

Restringe o baja el consumo de los productos ultraprocesados ricos en azúcares, aceites y harinas refinadas, sal y aditivos.

Bebe mucha agua:

Ayuda al proceso digestivo, también facilita el tránsito intestinal y, en definitiva, hace que el cuerpo funcione. Sin duda tu mejor aliado tras las fiestas de Navidad.



Comer saludable no tiene por qué ser un problema: No hay que tomárselo como un sacrificio, no debe serlo. Se puede comer de todo, siempre con moderación. Eso sí, procura que gran parte de tu plato incluya vegetales.

¿Molestias intestinales recurrentes?

Por qué no debería ignorar estos síntomas

Se estima que en España cerca del 20% de la población padece regularmente de diarrea, dolor abdominal, flatulencia o estreñimiento. Lo que muchos no saben: si las molestias se producen de forma recurrente, suele esconderse el síndrome de colon irritable detrás. En este caso, un producto sanitario desarrollado y probado para combatir estos síntomas (Kijimea Colon Irritable PRO, disponible en farmacia) puede ayudar.

Lo que revela la ciencia

Hoy en día, los científicos parten de la base de que una barrera intestinal dañada suele ser la causa de las dolencias intestinales

recurrentes. Incluso la más mínima lesión en la barrera intestinal puede hacer que los agentes patógenos y las sustancias nocivas penetren en la pared intestinal, irriten el intestino y causen inflamación. Las consecuencias son múltiples: diarrea recurrente, a menudo acompañada de dolor abdominal, flatulencia y, a veces, estreñimiento.

Basándose en estos resultados, los investigadores han desarrollado el producto sanitario Kijimea Colon Irritable PRO. Las bifidobacterias únicas de la cepa HI-MIMBb75 (contenidas exclusivamente en Kijimea Colon Irritable PRO) se adhieren a las zonas dañadas de la barrera intestinal,

como un parche protector. La idea es que, bajo este parche, la barrera intestinal puede regenerarse, las molestias intestinales pueden desaparecer.

Lo que demuestra un estudio

Un estudio a gran escala sobre el colon irritable ha demostrado recientemente la eficacia de Kijimea Colon Irritable PRO para tratar la diarrea, el dolor abdominal, la flatulencia y el estreñimiento.

El factor decisivo: la calidad de vida de los afectados también mejoró significativamente, por lo que lo recomendamos. Pruebas científicas concluyentes para una dolencia real muy común.

Prevalencia: casi uno de cada cinco sufre de colon irritable

Síntomas típicos: diarrea, dolor abdominal o flatulencia

Ayuda eficaz: Kijimea Colon Irritable PRO, disponible en farmacias

Anunciado en TV

En su farmacia:
Kijimea Colon Irritable PRO
(CN-195962.1)

KIJIMEA
Colon Irritable PRO

Para el tratamiento del colon irritable con sus síntomas característicos como estreñimiento, diarrea, dolor abdominal, flatulencia e hinchazón abdominal.

Producto sanitario

www.kijimea.es

Los encierros no son solo para el verano

La primera edición de 'Los Encierros Blancos', plato fuerte de la programación por San Sebastián Mártir

- Este fin de semana se celebran los primeros eventos

SS. REYES

REDACCIÓN
@gentedigital

Aunque el arranque oficial no será hasta el día 19, las fiestas de San Sebastián Mártir ya se dejan notar en San Sebastián de los Reyes. El torneo de mus que se celebrará este sábado 13 de enero (desde las 16 horas) en la Peña Los Olivares (c/ Bilbao, 7) y la XXX Edición de los Premios Pedro Rodríguez 'El Viejo' y Francisca de 'Bártulo' del domingo 14 son dos buenos aperitivos para un menú que tiene como plato fuerte uno

de los grandes emblemas de la localidad. Por primera vez se celebrarán lo que se ha denominado como 'Los Encierros Blancos', unos festejos que tendrán lugar los días 20 y 21, a partir de las 11 horas, con retransmisión televisiva incluida a cargo de Antena 3. De este modo, los astados de las ganaderías de Hermanos García Jiménez y Ángel Sánchez y Sánchez recorrerán el

"HEMOS DADO UN GIRO DE 180 GRADOS A LO QUE SE ESTABA HACIENDO"

trazado habitual de las fiestas de agosto.

Sobre la programación, el concejal es Festejos, Carlos Bolarín, asegura que "hemos dado un giro de 180 grados a lo que se estaba haciendo, poniendo el foco en los encierros y otras tradiciones ancestrales de este pueblo. Si somos muy buenos haciendo encierros en agosto ¿por qué no los vamos a hacer en enero?".

Más citas

Los actos religiosos serán lo más destacado del 20 de enero, día de San Sebastián Mártir.



Uno de los encierros del pasado verano

MÁS INFORMACIÓN

gentedigital.es

La actualidad de Sanse y Alcobendas, en nuestra web.

tir. La Misa Mayor y la procesión con la imagen del santo por las calles del casco antiguo precederán al tradicional baile en la Plaza de Constitución. Habrá varios momentos de pirotecnia y yincana de invierno infantil.

Gran susto en el barrio del Encinar por un incendio

ALCOBENDAS

GENTE

Un incendio en un garaje de un bloque de viviendas de Alcobendas obligó en la madrugada del pasado jueves 4 de enero a desalojar a vecinos de ocho portales.

Los servicios de emergencias recibieron varias llamadas sobre las 2:50 horas alertando sobre un incendio en la calle Vereda de Palacio 8, en el barrio del Encinar. Al lugar del incidente se desplazaron hasta diez dotaciones de Bomberos de la Comunidad, que encontraron tres vehículos ardiendo, otros tres afectados, y gran cantidad de humo.

Afortunadamente, los vecinos pudieron ir volviendo poco a poco a sus casas para limpiar y detectar posibles afecciones derivadas del fuego y del humo.



Aceites, cremas y flores CBD de Calidad Premium
Todo lo que necesitas para combatir el dolor crónico y articular,
facilitar el descanso y la relajación muscular

PRODUCTOS **100%** ORGÁNICOS
Certificado por U.E. con <0'2% THC



FISIOTERAPIA

OSTEOPATÍA

NATUROPATÍA

MASAJE RELAJANTE
CON AROMATERAPIA

ASESORAMIENTO
PERSONALIZADO
GRATUITO

C/ Real, 110
(junto a Plaza de Toros)
San Sebastián de los Reyes
624 31 16 48

drelaxcbd.com

REPARTO GRATUITO
EN ALCOBENDAS Y SANSE



LA FUERZA DE LA VOZ

MANU CARREÑO
ROBERTO SÁNCHEZ

JAVIER DEL PINO
JAVIER CASAL

CARLES FRANCINO
ÀNGELS BARCELÓ

AIMAR BRETOS
MARA TORRES
DANI GARRIDO

SE2 Madrid Norte
89.6 FM

La pista cubierta de Valvanera ya está operativa

SS. REYES

GENTE

La pista al aire libre del CEIP Nuestra Señora de Valvanera ya está lista para su disfrute, tras el final de unas obras que han servido, entre otras cosas, para cubrir un espacio muy usado por la comunidad educativa.

El pabellón de uso deportivo, la otra infraestructura que se ha remodelado, se pondrá a disposición de la ciudadanía el próximo lunes, 15 de enero, y tanto los vestuarios como las zonas comunes estarán listos en febrero. La reforma de esta instalación y de la pista al aire libre han servido para modernizar unas infraestructuras con varias décadas de antigüedad, y que han visto mejoradas sus condiciones tanto en el interior como en el exterior.

ALCOBENDAS

REDACCIÓN
@gentedigital

El Presupuesto para el 2024 ya es una realidad

Por primera vez la ciudad tiene unas cuentas aprobada antes de acabar el año tras un cambio de Gobierno • El Presupuesto se incrementa en más de 18 millones de euros respecto a 2023

A pocos días de que arranquen las fiestas navideñas, el Ayuntamiento de Alcobendas vivió el último pleno de 2023, una sesión en la que se daba luz verde al Presupuesto Municipal para este 2024. Las cuentas, que ascienden casi a 200 millones de euros (con un incremento de algo más de 18 millones de euros respecto a 2023), incluyen proyectos importantes, como la Operación Asfalto, la segunda fase de la remodelación del Paseo de la Marquesa Viuda de Aldama o la reforestación del antiguo vertedero.

Además, el Ayuntamiento destinará cerca de 13 millones a las personas más



Una votación en el último pleno

vulnerables. De este total, 6,5 millones serán para servicios sociales, más de 1,3 millones, para integración e igualdad, y un millón de euros para la asistencia de personas mayores, dependientes y situaciones de necesidad social.

Satisfacción

La alcaldesa, Rocío García Alcántara, defendió que estos presupuestos “devuelven el dinamismo y la excelencia a la ciudad, con la menor presión fiscal y un aumento en la calidad de los servicios”.

MÁS INFORMACIÓN

gentedigital.es

La actualidad de Alcobendas y Sanse, en nuestra web.

Lluvia de millones de la mano del Eurojackpot

SS. REYES

AGENCIAS

El Eurojackpot de la ONCE ha dejado en San Sebastián de los Reyes un premio de 2.388.351,90 euros, en un boleto premiado de segunda categoría (cinco números + 1 Sol), en el sorteo del viernes 5 de enero. La persona agraciada quedó a un número de euros que Eurojackpot tenía de bote.

El vendedor de la ONCE Miguel Ángel García Martín es quien ha llevado la suerte a San Sebastián de los Reyes, con estos 2.388.351,90 euros que ha dado desde su quiosco situado en la Calle Real, número 86, de dicha localidad, según ha informado la organización. El Eurojackpot también ha repartido suerte en Alcobendas, esta vez con un premio de 4.824,80 euros.

Fiestas patronales en honor a San Sebastián Mártir 2024

FÚTBOL | PRIMERA DIVISIÓN

Empacho de derbis para iniciar el año

Atlético y Real Madrid se verán las caras en tres ocasiones en menos de un mes

- La primera entrega, en la Supercopa, dejó un triunfo blanco por 5-3

F. QUIRÓS

deportes@genteenmadrid.com

Si alguien quería caldo, tendrá tres tazas. Cuando se sorteó el calendario de Liga, ya se conoció que Real Madrid y Atlético iban a protagonizar el derbi de la segunda vuelta el primer fin de semana de febrero. Sin embargo, los dos conjuntos de la capital cruzarán sus caminos otras dos ocasiones más en un espacio de tiempo inferior a un mes.

La primera entrega tuvo lugar este miércoles 10 con motivo de la semifinal de la Supercopa de España. En un escenario tan lejano como Riad (Arabia Saudí), el Real Madrid se llevó el gato al agua en un vibrante partido que se cerró con un resultado de 5-3, prórroga incluida. Al descanso, el marcador ya reflejaba un 2-2, fiel resumen de unos 45 minutos plenos de alternativas y ocasiones.

Ocho días y miles de kilómetros después, colchoneros

y merengues protagonizarán un nuevo derbi el jueves 18 (21:30 horas). En esta ocasión será el Civitas Metropolitano testigo de un partido que también tiene un punto trascendental: el ganador estará en el sorteo de los cuartos de final de la Copa del Rey y el perdedor quedará apeado del torneo del KO. Palabras mayores si se tiene en cuenta que el Real Madrid defiende el título obtenido el pasado mes de mayo en Sevilla y que, por el otro lado, el Atlético de Madrid lleva sin pisar una final de Copa del Rey desde 2013, edición en la que, precisamente, se acabó proclamando campeón al superar al Real Madrid en el Santiago Bernabéu con tantos de Diego Costa y Miranda.

Último capítulo

De un estadio neutral al feudo rojiblanco y, para completar la trilogía, nuevo derbi en Chamartín. A falta de confirmación oficial de horario y día, merengues y rojiblancos



¿MÁS ENTREGAS?:

Atlético y Real podrían protagonizar más derbis este curso si avanzan en Champions

DESCANSO LIGUERO

Rayo y Getafe, con más tiempo para preparar la Copa del Rey

A pesar de la disputa de la Supercopa, la Primera División no cesa su actividad. Eso sí, tanto el Getafe como el Rayo Vallecano no tendrán partido oficial, toda vez que sus choques con el Real Madrid y el Atlético se han aplazado para el 31 de enero y el 1 de febrero, respectivamente. De este modo, azulones y franjirrojos podrán preparar con más calma sus partidos de octavos de final de la Copa: Getafe-Sevilla (martes, 20 horas) y Girona-Rayo (miércoles, 21:30).

se verán de nuevo las caras en la jornada 23 del campeonato de Liga. Salvo cambio radical de dinámica en las próximas fechas, éste quizás sea el derbi menos decisivo, toda vez que la distancia actual en la clasificación entre ambos equipos (diez puntos) y el hecho de que aún quedarán 15 jornadas por delante invita a pensar en que el resultado que se dé en el Santiago Bernabéu no tendrá un sentido definitivo.

FÚTBOL | TERCERA FED.

El CD Móstoles URJC se hace un hueco entre los filiales

F. Q.

El Grupo 7 de Tercera Federación dejó atrás el paréntesis navideño con la celebración de la jornada 15, una fecha en la que el líder, el Real Madrid C, abrió más brecha respecto a sus perseguidores al imponerse al Leganés B por 1-0 y aprovechar el empate del CD Móstoles URJC frente al Galapagar (0-0).

Precisamente el equipo azulón, segundo en la tabla, es quien rompe una tónica dominante en la zona noble de la clasificación: cuatro de los cinco primeros son filiales. El Real Madrid C quiere dar otro paso hacia el ascenso este domingo (16:30 horas) en El Chopo, feudo de un Galapagar que se ha visto relegado a la zona de descenso tras ser sancionado por alineación indebida.

Buen aperitivo

El segundo filial madridista saltará al césped de Galapagar sabiendo los resultados de sus rivales directos. De hecho, dos de ellos protagonizan uno de los partidos más atractivos de la jornada 16. La Ciudad Deportiva de Butarque acoge este sábado 13 (16 horas) un choque entre el Leganés B y el Alcorcón B, cuarto y tercer clasificado, respectivamente. Por su parte, el CD Móstoles URJC visitará el domingo por la mañana (11:30) el campo del colista, el Collado Villalba, que aún no sabe lo que es ganar como local esta temporada.

FÚTBOL | COPA DE LA REINA

Una semana para pensar en las copas

Atlético y Real Madrid afrontan los octavos del torneo del KO antes de la Supercopa

F. Q.

Este fin de semana no tendrá actividad la Liga F, lo que no quiere decir que los representantes madrileños vayan a tener unos días de descanso.

La Copa de la Reina afronta las eliminatorias de octavos de final, una ronda en la que Real Madrid, Atlético y Madrid CFF tendrán que jugar a domicilio. En el caso de las jugadoras que dirige Alberto Toril, se medirán este sábado 13 (16:30 horas) al Real Betis. Unas horas después (20 horas), el Atlético, defensor del título, hará lo propio con el

Deportivo Alavés. También en tierras vascas jugará el Madrid CFF, cerrando esta ronda en el campo del Athletic Club el domingo 14 (17 horas).

Cuadro

Sin apenas tiempo para digerir lo que suceda en la Copa de la Reina, el Atlético y el Real Madrid tendrán que

preparar la Supercopa de España, un torneo que se celebrará en el estadio de Butarque. La primera entrega llegará el martes 16 (19 horas) con la semifinal entre el Atlético y el Levante. Justo 24 horas después habrá un 'Clásico' entre Barcelona y Real Madrid. La gran final está programada para el sábado 20, también en el estadio pepinero.



Butarque ya albergó la última final de la Copa de la Reina



Las jugadoras del equipo cadete se hicieron con el título de campeonas

BALONCESTO | CAMPEONATOS DE ESPAÑA

Madrid vuelve a dejar el pabellón muy alto

Las selecciones madrileñas se marcharon de Huelva con un botín de tres medallas, destacando el oro del cadete femenino

F. Q. SORIANO
deportes@genteenmadrid.com

La primera semana de enero, además de estrenar año y de la visita de los Reyes Magos, tiene una tradición deportiva cada vez más arraigada: la celebración de los Campeonatos de España de Selecciones Autonómicas (CESA) de baloncesto. Para este 2024, Huelva fue la sede elegida, una ciudad en la que los combinados madrileños volvieron a mostrar un gran poten-

cial, plasmado en la consecución de tres medallas.

El mayor éxito lo firmó el equipo cadete femenino, que tras superar a Andalucía en semifinales (58-41) protagonizó una vibrante remontada

14

Puntos: Adriana Díaz, del Estudiantes, fue la máxima anotadora madrileña en la final

en la final frente a Cataluña para imponerse por 55-50. Adriana Díaz, Worthy Odion y Ada Toribio fueron las máximas anotadoras madrileñas en el partido por el oro.

Más metales

Sin salir de la categoría cadete, el combinado masculino se marchó del CESA con un buen sabor de boca al ganar el bronce frente a Comunidad Valenciana (69-63), tras caer derrotado en semifinales por Andalucía (65-73). En infantiles, los dos equipos madrileños lograban plantarse en semifinales con suerte dispar. Mientras los chicos se colgaban la plata, las chicas se tuvieron que conformar con la cuarta plaza.

EN BREVE

BALONCESTO | LEB ORO

Partido clave para el Fuenlabrada

El Fernando Martín acoge este domingo 14 (12 horas) un duelo entre el Baloncesto Fuenlabrada, decimotercero, y el penúltimo, el Hestia Menorca, equipos que están separados por dos triunfos.



Laura Méndez

BALONCESTO | LIGA FEMENINA

Sigue la racha del Movistar Estudiantes

Tras encadenar seis triunfos en la fase regular, el Movistar Estudiantes visita este sábado (18:30) al séptimo clasificado, el Lointek Gernika Bizkaia. Las colegiales ya son cuartas en la tabla.

NATACIÓN | ARTÍSTICA

Cuatro madrileñas, citadas en Sant Cugat

Sandra Anaya, Laura Sarmiento, Andriana Christina Björklund y Lily-Lorna Gualtieri han sido convocadas para una concentración de la selección infantil de natación artística.

BALONMANO | CAMPEONATOS DE ESPAÑA

Gran papel en la cita de Cataluña

Los seis combinados madrileños rayaron a gran nivel • El infantil masculino revalidó su título de campeón en el torneo de la Copa de España

GENTE

Cataluña vivió la semana pasada la gran fiesta del balonmano español de cantera, con unos Campeonatos de España de Selecciones Autonómicas (CESA) que dejaron un buen balance para los seis representantes madrileños.

En categoría infantil, el equipo femenino lograba la novena posición, mientras que el masculino subía un peldaño más, hasta la octava plaza, aunque, eso sí, este equipo mostró su mejor ver-

sión en la Copa de España, torneo en el que revalidaba su título de campeón al superar a Cantabria por 32-26.

En categoría cadete, el combinado femenino firmó una notable actuación con la quinta plaza, mientras que el masculino se llevaba la medalla de bronce tras quedarse a las puertas de la gran final. En juvenil, el equipo femenino terminaba en décima posición, pero sumando una plata en la Copa, mientras los chicos acababan séptimos.



El combinado infantil masculino posa con la Copa

FÚTBOL SALA | PRIMERA DIVISIÓN

El 'Clásico' regresa a Torrejón de Ardoz

El Inter Movistar recibe este sábado a ElPozo Murcia con la necesidad de ganar • El martes, otro duelo en casa frente al Barça en la Copa

F. Q. El hecho de no haber logrado billete para la Supercopa de España hace que el Inter Movistar no estrene el 2024 has-

ta este sábado 13 (21 horas). Será en el Jorge Garbajosa de Torrejón de Ardoz, un pabellón en el que se vivirá uno de los partidos con más historia



Doble cita en el Garbajosa

dentro de la Liga Nacional de Fútbol Sala: Inter Movistar-ElPozo Murcia Costa Cálida.

Favoritismo

Eso sí, ambos equipos llegan a esta cita liguera de la jornada 17 con una situación clasificatoria bien diferente. Mientras los murcianos son segundos, a seis puntos del Barça, el Inter es octavo, por lo que debe mejorar en esta segunda vuelta si no quiere sufrir para clasificarse a los 'play-offs'. Unos días después, el martes 16, partido de Copa del Rey con el Barça.

RUGBY | DIVISIÓN DE HONOR

Examen de altura para el Alcobendas

GENTE

La División de Honor masculina de rugby da la bienvenida al 2024 con la celebración de la novena jornada, una fecha en la que dos de los tres equipos madrileños tendrán que jugar a domicilio.

Especialmente llamativo es el choque que jugará el Si-

licius Alcobendas Rugby en el campo del VRAC Quesos Entrepinares (domingo 14, 12:30 horas), toda vez que se trata del cuarto y el segundo clasificado, respectivamente. Por su parte, el Complutense Cisneros visitará a Les Abelles, mientras que el Pozuelo recibirá al colista AMPO Ordizia.

Parece complicado arrancar el nuevo año con más proyectos en el horizonte que María Peláe. La artista malagueña sigue inmersa en la promoción de su nuevo disco, 'Al baño María', y, mientras prepara su nueva gira, ha sacado tiempo para afrontar su participación en el Benidorm Fest y, especialmente, protagonizar la obra 'Lorca por Saura', que se estrenará el día 17 en el teatro madrileño Infanta Isabel.

¿Cómo se gestó esta participación en 'Lorca por Saura'?

Se ha gestado de una manera muy sorprendente por mi parte. La obra, tal y como la hizo India Martínez, fue una maravilla. Me llegó una llamada para proponerme que yo cogiera el relevo. Fue una mezcla entre miedo, alegría y respeto. Es cierto que cuando he hecho de actriz ha sido en improvisación y humor, por lo que ser Lorca supone un reto grande.

¿Cómo han ido los ensayos? ¿Ha habido alguna dificultad reseñable?

Mi gran dificultad es mantenerme seria. Algo bonito de esta obra es que muestra toda la vida de Lorca y lo alegre que era, ese punto optimista que tenía. Descubrir esa parte de Lorca también me ha hecho conectar mucho con él. Por ahora, en los ensayos, lo positivo es que estoy con dos pedazo de actores, sobre todo por las cosas que más me cuestan, especialmente en cuanto a posiciones en el escenario. Me están ayudando muchísimo, lo que hace que me relaje.

Efectivamente, esta obra la protagonizó el año pasado India Martínez. ¿Tuviste la oportunidad de ver alguna de esas funciones?

No tuve la oportunidad, pero justo cuando la estaba preparando hablé con ella, sobre todo por lo que preocupada que estaba entonces. Después he visto las funciones en vídeo para apuntar cosas y ver que lo hizo de diez, fue una maravilla.

Para India Martínez supuso su debut como actriz. Tú estás acostumbrada más a la improvisación y al humor, así que es un registro nuevo. ¿Qué supone para ti meterte en un proyecto así que engloba tantas artes?

Es un aprendizaje constante. He trabajado con una 'coach', también para dirigir lo que yo entendía como teatro. En la 'impro', tenía un guion pero hay un punto en el que no sabes qué iba a pasar. De ahí a aprender al texto de forma literal para después poder jugar es lo que, en un primer momento, más me asustó. Soy Aries y muy cuadrículada, algo que va a mi favor en esto.

Ahora que te estás metiendo en la piel de Lorca, ¿has identificado algo de su legado en tu faceta artística?

Mucha de la creatividad de Lorca me llegó a través del disco 'Omega', de Morente. De hecho se cantan varias canciones en las que Morente utilizaba letras de



RESPETO:

Esta es la palabra más repetida por María Peláe a la hora de meterse en la piel de García Lorca

MARÍA PELÁE

"En el arte encadenas meses frenéticos con otros de un silencio abismal"

La artista malagueña estrena el 17 de enero en el madrileño Infanta Isabel la obra 'Lorca por Saura'

- Mientras planifica la gira de su último disco, 'Al baño María', se prepara para participar en el Benidorm Fest

ENTREVISTA DE FRANCISCO QUIRÓS SORIANO (@FranciscoQuiros)

"LO QUE MÁS ME ASUSTÓ ES TENER QUE APRENDER UN TEXTO DE FORMA LITERAL"

"CON EL ÚLTIMO DISCO ESTOY RECIBIENDO COMENTARIOS CON CARIÑO DE LA GENTE"

Lorca. Eso sí, la parte de Nueva York, siendo de las más densas, es de las que más disfruto a nivel personal. Poder cantar 'Pequeño vals vienés' es una gozada, se me ponen los pelos de punta. En esta obra una de las cosas nuevas que se va a introducir es que voy a tocar la guitarra en directo.

El estreno llega justo en plena promoción de tu último álbum, 'Al baño María'. ¿Está siendo difícil compaginarlo? Está siendo divertido y un poco loco. Imagínate, estoy terminando la gira an-

terior, planificando la siguiente y, al mismo tiempo, Benidorm Fest y esto. Que nadie se extrañe si en medio de un concierto mío acabo recitando algo de Lorca (entre risas).

Sobre 'Al baño María', han pasado unos meses desde su lanzamiento. ¿Qué valoración haces de la acogida que está teniendo entre el público?

Muy contenta. Es un disco muy personal que se ha hecho mitad a fuego lento, mitad a thermomix, porque estábamos acabando la gira anterior. Por ahora lo que recibo de la gente es mucho cariño, por eso también tengo muchas ganas de la siguiente gira, que ya empezará en abril, y llevar eso al lugar que me gusta a mí, al directo y a las tablas.

¿Consideras que estás en un momento cumbre de tu carrera?

Cualquier persona que se dedique al arte sabe que esto sucede así, igual pasas tres meses que no tienes tiempo ni para cambiarte las lentillas y luego encadenas dos meses donde convives con el silencio más abismal. Como estás cansada, entras en una inercia en la que te pones un poco menos nerviosa. De todos modos, tengo tila y valeriana para este mes de enero.

¿Qué le pides a este 2024?

Poder llevarlo todo bien, hacerlo con el mayor cariño del mundo, que la gente reciba bonito tanto 'Al baño María', que se sienta con respeto este 'Lorca por Saura' y gozar mucho del Benidorm Fest, hacer una buena puesta en escena.



AGENDA CULTURAL | EVENTOS EN LA REGIÓN



EMBRUJO SOBRE LAS TABLAS: El famoso rapsoda andaluz, Rafael Álvarez, alias El Brujo, ofrece un espectáculo cómico-poético donde realiza una reflexión libre acerca de 'Anfitrión' de Plauto. A través de esta narración, El Brujo delibera sobre la esencia de los dioses, el sentido de la existencia y la concepción divina que cada uno le otorga a las cosas. Aunque el artista también va hablando de temas más mundanos como los celos, el amor, la naturaleza o la sabiduría..

MADRID >> Teatro Bellas Artes | De martes a domingos hasta el 4 de febrero | Precios: desde 9,75 euros



HOMENAJE A UNA DIVA: La artista Roser vuelve a mostrar sus dotes sobre el escenario con el espectáculo 'Hola Raffaella', donde repasa los grandes éxitos de la diva italiana, aderezado con grandes dosis de humor, baile y dinamismo.

TRES CANTOS >> Teatro Municipal | Sábado 13, 19 horas | Precio: 13-15 euros



ACORDES PARA ESTE 2024: La Banda de Música de Getafe ofrece la XXXVIII edición del Concierto de Año Nuevo, un recital con una importante carga de positivismo de la mano de partituras de autores como A. Reed, J.Horowitz o H.Van Lijnschooten.

GETAFE >> Teatro Federico García Lorca | Sábado 13 (19 horas) y domingo 14 (12 horas) | Precio: 6 euros



'TODA UNA VIDA' LLENA DE CANCIONES

Concierto homenaje a María Dolores Pradera, una de las cantantes más importantes de la historia de nuestra música.

MADRID >> WiZink Center | Domingo 14, 19:30 horas | Precio: 35-75 €

LA REBELIÓN CIUDADANA CONTRA EL TERRORISMO

La exposición 'La voz de las manos blancas' recuerda las protestas ciudadanas contra la barbarie de ETA.

ARGANDA DEL REY >> Centro Cultural Casa del Rey | Hasta el 25 de enero

'TU ESPALDA, UNA LLANURA EN EL SILENCIO'

Carlos Vidal muestra su trabajo más reciente; iniciar una nueva historia, viajar por los viejos y nuevos paisajes.

MÓSTOLES >> Centro Cultural Caleidoscopio | Hasta el 28 de enero



DANZA DE AYER Y HOY: Las compañías Logela Multimedia y Circle Of Trust investigan las características del surrealismo y reinterpretan la obra de los artistas del siglo XX a través de la danza urbana y la multimedia, lenguajes del siglo XXI : el SUIRREALISMO.

MAJADAHONDA >> CC Carmen Conde | Sábado 13, 20 horas | Precio: 5-8 euros

ARTE SOBRE ARTE: La compañía salmantina de teatro SPASMO presenta 'La mejor obra de la historia', una función en la que vuelve a tirar del humor y la mímica para adentrarse en algunas obras de arte más relevantes de la historia, con anécdotas, datos y curiosidades.

LAS ROZAS >> CC Pérez de la Riva | Sábado 13, 18 horas | Precio: 5 euros

VUELTA AL PASADO CON 'INVASIÓN VINTAGE'

Un recorrido por los productos y personajes más destacados desde los años 70 hasta la actualidad.

MADRID >> Casa de Vacas | Hasta el 28 de enero | Gratuita

MÚSICA | FESTIVAL

Inverfest entra en calor de la mano de Javier Ruibal

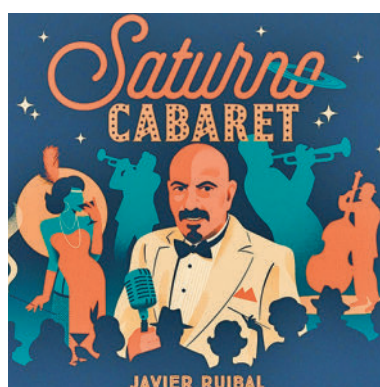
El artista de El Puerto de Santa María presenta en el Teatro Circo Price su último disco, 'Saturno Cabaret'

- Por el escenario también pasarán cantantes de la talla de Miguel Ríos, Joan Manuel Serrat y Miguel Poveda

TEXTO DE FRANCISCO QUIRÓS (@FranciscoQuiros) | FOTO DE PEPA NIEBLA

Asegura que quería hacer un disco diferente, temático, en la línea de la era dorada de Pink Floyd. “En todos los discos suelo hacer propuestas diferentes, pero este es el más diverso, es una obra singular y coral. Con el tiempo, la experiencia y también la urgencia de ver que en el reloj de arena ya hay más arena abajo que arriba, uno tiende a animarse a hacer lo que quiere. Creo que lo he hecho en un buen momento, todavía tengo la cabeza ágil y sé un poco más de mi oficio que hace unos discos”. Así resume Javier Ruibal el proceso de creación de 'Saturno Cabaret', un álbum que presentará en directo el próximo miércoles 17 de enero en el Teatro Circo Price dentro de Inverfest.

Si asistir a un concierto del artista de El Puerto de Santa María ya es en sí misma una experiencia recomendable, en este caso se suma otro aliciente. “Voy a tener la suerte de que Miguel Ríos, Miguel Poveda y Joan Manuel Serrat estén cantando conmigo algunas de las canciones. Al ser Miguel Ríos y Serrat un poco mayores que yo, ellos sí han vivido esa época que cuento en 'Saturno Cabaret', así que cuando les propuse cantar conmigo dijeron sí de una manera espontánea y proactiva, lo que me hace mucha ilusión. Por otro lado, Miguel Poveda conoce muy bien toda la realidad de Barcelona. Al proponerle cantar



INTRAHISTORIA

Un álbum en el que todo está medido al detalle

“Nada es real del todo, pero bien podría haberlo sido”. Así responde Javier Ruibal a la pregunta sobre si realmente existió ese 'Saturno Cabaret'. Para su creación, “la indumentaria musical la he buscado lo más ajustada a aquel tiempo”, una premisa a la que siempre suma otra: “Como en la cocina, hay que tener materia prima fresca”.



'Mundo obrero' me dijo que era un honor y que le encantaría porque, además, es una canción muy coplera, con muchas referencias a lo andaluz”, desgrana a GENTE el propio Ruibal.

Historia casi de película

Este concierto será, por tanto, una buena oportunidad para acercarse al universo de 'Saturno Cabaret', “un refu-

“HE HECHO ESTE DISCO EN UN BUEN MOMENTO, TODAVÍA TENGO LA CABEZA ÁGIL”

gio de toda la gente de la Barcelona de los años 50, independientemente de su condición social, para poder dar un tinte y color a sus vidas cuando todo lo que había afuera era en blanco y negro, muy crudo y desagradable”, una realidad, que en palabras del artista, tampoco ha variado tanto: “Nos pasamos la vida impostando porque la realidad es muy cruda”.

OTRAS CITAS DESTACADAS EN INVERFEST



IVÁN FERREIRO: El gallego regresa a Madrid para presentar 'Trinchera pop', que cobija canciones como 'En el alambre' o 'En las trincheras de la cultura pop'. No faltarán clásicos de su repertorio, tanto en solitario como de la etapa con Piratas.

SÁBADO 13 DE ENERO >> Ubicación: WiZink Center. **Hora:** 20:30 (apertura de puertas, 19 horas). **Precio:** 35-45 euros.



SIDONIE: Uno de los grupos más desenfadados de la escena musical española está de vuelta con nuevo álbum, 'Marc, Axel y Jes', cuyo primer adelanto, 'Cedé', ha tenido una gran acogida por parte del público.

DOMINGO 14 DE ENERO >> Ubicación: Sala La Riviera. **Hora:** 20:00 (apertura de puertas, 18:30 horas). **Precio:** entradas agotadas.



SIDECARS: Después de una extensa gira de presentación por todo el país de 'Trece', su séptimo disco, presentan 'MODO AVIÓN Teatro Tour'. De este modo, la banda madrileña regresa a un formato, el electroacústico, en el que nunca defrauda.

MIÉRCOLES 31 DE ENERO >> Ubicación: Teatro Circo Price. **Hora:** 20:00 (apertura de puertas, 19 horas). **Precio:** 30-42 euros.



CRUCIGRAMA BLANCO

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

Horizontales:

1. Atar fuertemente. Calcio. 2-. Preso. Que no tienen órdenes clericales 3-. Comunidad humana definida por afinidades raciales, lingüísticas, culturales. Según la Roma clásica, lugar, contrapuesto a la tierra, adonde iban a parar los muertos. 4-. Famoso número y letra. Formato de archivo contenedor de datos que se crea cuando se envía un mensaje HTML mediante Microsoft Outlook. Universitat Oberta Catalunya. 5-. Gran masa de hielo flotante. Afirmativo. 6-. Subsiste, permanece. Dios, en latín. La primera. 7-. Atractivos o incentivos. 8-. Sodio. Nombre del actor británico famoso por su interpretación de Gandalf en "El Señor de los Anillos". Celebre con risa algo. 9-. Tarragona. Sociedad Limitada. Querer. 10-. Período de tiempo. Rezasen

Verticales:

1. Rápido, agitado, intenso. 2. Conjunto de líneas que se cruzan unas sobre otras. Roma. 3. Átomo con carga eléctrica. Nombre del personaje, de apellido Sawachika, del manga/anime School Rumble. Sociedad Anónima. 4. Nitrógeno. Tonto o falto de inteligencia. 5. Conjunto de elementos con caracteres comunes. Inteligencia Artificial. Cero. 6. Aire Acondicionado. Mandar, imponer. 7. Cauce de agua. Secuencia de ADN. La mitad de una madre. 8. Hablando de vinos, puede ser Grand o Premier. No estas, son las 9. Frutos de las palmas. Nombre de Irlanda en irlandés. 10. Juntase una cosa con otra. No.

SUDOKUS

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

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|--|
| 6 | | | | | 1 | | | | |
| 5 | 8 | 4 | | | | | | | |
| 9 | | | 6 | 7 | | | | | |
| | | | | 2 | 7 | 1 | 6 | 9 | |
| | | | 1 | 9 | | 7 | | 8 | |
| | | | | | | | | | |
| 1 | | | 9 | | | 4 | | | |
| | | | | | | 8 | | | |
| | | | 8 | | 4 | | 1 | 2 | |

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: | N | E | S | V | R | O | R | A | E |
| | E | R | A | V | L | S | T | A | R |
| | B | I | E | N | A | N | A | N | A |
| | S | A | L | I | C | I | E | T | E |
| | A | V | D | E | R | E | D | E | O |
| | I | C | E | B | R | G | C | I | O |
| | O | S | O | S | M | S | P | I | N |
| | O | E | T | I | N | I | A | C | O |
| | C | A | L | A | L | A | C | O | S |
| T | R | I | N | C | A | R | C | A | |

| | | | | | | | | | |
|---------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| SUDOKU ABAJO: | 3 | 7 | 9 | 8 | 6 | 4 | 5 | 1 | 2 |
| 4 | 5 | 2 | 7 | 1 | 3 | 8 | 6 | 9 | 8 |
| 1 | 6 | 8 | 9 | 5 | 2 | 4 | 3 | 7 | 1 |
| 7 | 9 | 1 | 4 | 8 | 6 | 3 | 2 | 5 | 8 |
| 8 | 4 | 5 | 3 | 2 | 7 | 1 | 6 | 9 | 4 |
| 2 | 3 | 6 | 1 | 9 | 5 | 8 | 7 | 4 | 8 |
| 9 | 1 | 3 | 6 | 7 | 8 | 2 | 5 | 4 | 1 |
| 5 | 8 | 4 | 2 | 3 | 9 | 6 | 7 | 1 | 8 |
| 6 | 2 | 7 | 5 | 4 | 1 | 9 | 8 | 3 | 6 |

| | | | | | | | | | |
|----------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| SUDOKU ARRIBA: | 8 | 2 | 7 | 9 | 3 | 1 | 6 | 4 | 5 |
| 4 | 1 | 5 | 7 | 2 | 8 | 3 | 6 | 9 | 8 |
| 9 | 6 | 3 | 4 | 5 | 8 | 2 | 7 | 1 | 2 |
| 5 | 7 | 8 | 6 | 1 | 4 | 9 | 3 | 2 | 5 |
| 1 | 3 | 4 | 5 | 3 | 1 | 6 | 9 | 7 | 4 |
| 2 | 9 | 6 | 8 | 7 | 3 | 1 | 5 | 4 | 8 |
| 7 | 4 | 2 | 3 | 9 | 8 | 7 | 6 | 1 | 5 |
| 4 | 5 | 8 | 6 | 2 | 5 | 1 | 8 | 9 | 3 |
| 6 | 2 | 7 | 5 | 4 | 1 | 9 | 8 | 3 | 6 |

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

20 PAÍSES EN ALERTA Colabora en accioncontraelhambre.org

ACCIÓN CONTRA EL HAMBRE

TEATROS

Teatro Bellas Artes DEL 10 DE ENERO AL 4 DE FEBRERO DE 2024

Director: Jesús Cimarro

EL BRUJO

presenta

LOS DIOS Y DIOS

67 FESTIVAL INTERNACIONAL DE TEATRO CLÁSICO DE MENDOZA 2021

entradas: www.teatrobellasartes.es

Teatro Bellas Artes DEL 7 DE FEBRERO AL 3 DE MARZO DE 2024

Director: Jesús Cimarro

RAFAEL ÁLVAREZ EL BRUJO PRESENTA

EL VIAJE DEL MONSTRUO FIERO

entradas: www.teatrobellasartes.es

Compra tu abono y consulta condiciones en www.teatrolatina.es, www.teatrobellasartes.es o www.elteatroeinavictoria.com

ABONOS PENTACIÓN

¡Abónete a la mejor oferta cultural de Madrid!

ABONO PLATA 2023-2024

ABONO ORO 2023-2024

ABONO DIAMANTE 2023-2024



PLANES FUTUROS:
 De cara a este 2024, Gessa trabajará en dos proyectos audiovisuales: 'Mis hadas' y 'Fue solo un beso'

aclara antes de opinar sobre una cuestión que atañe a toda la industria nacional: "Creo que somos muy poco transgresores. Hay series norteamericanas que se mojan mucho a la hora de hacer una crítica real al capitalismo o a la doble moral, la cultura puede permitirse el hecho de incomodar. La incomodidad te hace reflexionar, y reflexionar es bueno. Yo intento, con mis medios, generar nuevos debates o tocar otros que están adormilados".

Sensibilidad

Esa incomodidad, asegura,

"INTENTO NO PENSAR EN CÓMO VA A REACCIONAR EL PÚBLICO; ME ACOTA"

"TRATO DE GENERAR NUEVOS DEBATES O TOCAR OTROS ADORMILADOS"

"ES COMPLICADO SALIR ADELANTE SI NO ESTÁS EN UNA PRODUCTORA FUERTE"

CECILIA GESSA

"La incomodidad nos hace reflexionar y eso siempre es bueno"

La directora madrileña aborda en el cortometraje 'Despierta' asuntos "silenciados", como la bisexualidad en mujeres de 60 años en adelante • Pone en valor "la capacidad para enfrentarse a los juicios de terceras personas"

POR F. Q. SORIANO (@FranciscoQuiros) | FOTO DE JOAN CRISOL

Aunque asegura sentirse "muy orgullosa" de todos sus proyectos, Cecilia Gessa no cae en la autocomplacencia. La actriz, productora y directora madrileña daba en 2023 un paso más en su trayectoria con el cortometraje 'Despierta', una cinta en la que refleja "una realidad que no se ve y, por tanto, no se habla de ella". A partir de los personajes encarnados por Eulàlia Ramon y Mónica Bar-

FORMA DE TRABAJO

La minuciosidad como regla básica

Cecilia Gessa hace un gran balance del pasado 2023. "He producido para terceras personas tres cortos: 'Esto no es Noruega', 'La cita' y 'Un verano con Carolina'", enumera, al tiempo que se enorgullece de "haber sacado adelante casi todos los proyectos que me he planteado". Otro ejemplo fue 'Princesa', una película en cuyo guion estuvo trabajando "cuatro años" y en el que mimó todos los detalles.

dem, Gessa pone sobre la mesa "la bisexualidad en mujeres que tienen más de 60 años", un asunto aún más tabú que el propio deseo femenino: "Nadie habla de la sexualidad, en general, del colectivo femenino a partir de determinada edad", denuncia la directora.

Sin embargo, 'Despierta' es mucho más que esa cuestión (ya de por sí compleja). "A partir de la relación que se da en la cinta quería también hablar de otras muchas cosas, como las segundas oportunidades o tener la valentía de olvidar el qué dirán, los juicios de terceras personas, para darte una oportunidad sobre algo que quizás ya nunca vas a tener", expone Cecilia Gessa, quien no quiso limitarse a la hora de crear esta producción respecto al posible juicio que estableciera el público. "Si soy sincera, intento no pensar en cómo va a reaccionar el espectador, si no, no haría nada. Antes sí lo tenía más presente, pero ahora no lo hago, me acota",

se palpa en la reacción del público. "Se nota que los espectadores no están acostumbrados a ver a dos mujeres de esa edad semidesnudas, dos mujeres maduras bellas", afirma.

En definitiva, 'Despierta' es un trabajo paradigmático sobre cómo entiende Cecilia Gessa el cine en particular y su papel como creadora de historias en general, un prisma muy ligado al hecho de ser mujer. "En 'Despierta' hay una sensibilidad que solo tenemos nosotras; este cortometraje es muy difícil que lo hubiera hecho exactamente así un hombre, no lo haría peor sino diferente", defiende. Ese análisis también lleva a la directora madrileña a denunciar que "aunque es una profesión muy bonita y me siento feliz con lo que he conseguido, es complicado sacar adelante los proyectos, todo está facilitado para las productoras más fuertes, no premian a aquellos que conseguimos salir adelante con financiación privada".

