

# Gente

AÑO 18, NÚMERO 732  
DEL 8 AL 15 DE MARZO DE 2024

madrid

COMUNIDAD ESTE: ALCALÁ | COSLADA | TORREJÓN | SAN FERNANDO | ARGANDA | R

MUYFAN | ENTREVISTA | PÁG. 14

“Los bulos son un peligro público”

Boticaria García aborda en su libro “Tu cerebro tiene hambre” aspectos clave sobre alimentación, nutrición y las diversas dietas



**EL CIRCO DE LOS CUENTOS**

Colabora:

**HOMENAJE A LOS CUENTOS DE WALT DISNEY**

**DEL 15 AL 17 MARZO**

**SAN FERNANDO DE HENARES**  
CAMPO DE FUTBOL DEL RECINTO FERIAL

VIERNES 19H · SÁBADO 17H Y 19:30H · DOMINGOS 12H Y 17H

TAQUILLAS ABIERTAS DESDE 10 ANTES DE CADA FUNCIÓN

¡¡ VIERNES A LAS 19:00H !!

**10€ PRECIO ÚNICO EN TRIBUNA**  
CON ESTA INVITACIÓN EN TAQUILLA Y EN VENTA ONLINE · AFORO LIMITADO

gentedigital.es



8-M | PÁG. 8

## Marchas por el Día de la Mujer

Las localidades de la zona Este de la región conmemoran este fin de semana el Día Internacional de la Mujer que se celebra este viernes 8 de marzo. Las marchas reivindicativas que recorrerán las calles pidiendo una igualdad real de hombres y mujeres son algunos de los actos destacados

ACTUALIDAD | PÁG. 3

## Madrid rinde homenaje a las víctimas del 11-M

La Comunidad de Madrid realizará un acto "especial" para recordar a los 192 fallecidos y a los dos mil heridos del peor atentado en la historia de la región



El combi que necesitas a un precio de escandalo

**VALBERG**  
by ELECTRO DEPOT

Visita [electrodepot.es](http://electrodepot.es) o nuestras tiendas en Madrid, Valencia y Alicante

Frigorífico combi VALBERG

★★★★☆ 4,2/5

**249<sup>€</sup>**  
**96**

Cantidades limitadas



Comprar ahora

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



## LA FRASE

"No dejaré que mancillen mi nombre ni el de otra gente"

**Francina Armengol**

La presidenta del Congreso se defendió del 'caso Koldo' y señaló que el PP "ha cruzado todas las líneas rojas"



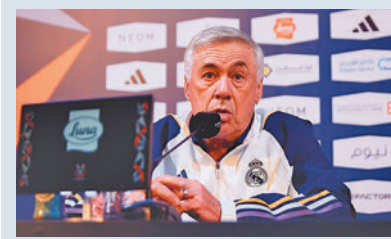
## LA CIFRA

25%

**Desigualdad sanitaria**

Según un estudio, las mujeres pasan un 25% más de su vida con peor salud que los hombres debido, principalmente, a diagnósticos tardíos y a la falta de datos.

## EL PERSONAJE



**¿Otro banquillo para Carlo?**

La Fiscalía solicita cuatro años y nueve meses de prisión para el actual entrenador del Real Madrid por posible fraude de más de un millón de euros.

**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



Los horarios de hostelería, a debate

## EL APUNTE

## Cuando se atragantan las costumbres

**H**ay bastantes situaciones en nuestra realidad cotidiana y laboral que hemos dado por sentadas como si fueran verdades inmutables. Una de ellas la ha puesto encima de la mesa (nunca mejor dicho) la vicepresidenta segunda del Gobierno, Yolanda Díaz. ¿Se puede cerrar un restaurante antes de las 22 horas? Hay argumentos de sobra para el 'Sí' y también para el 'No'.

Díaz se basaba en "los riesgos para la salud mental" de los trabajadores de estos establecimientos y, desde luego, no parece difícil pensar que para este colectivo la meta de la conciliación laboral y familiar debe ser poco menos que una utopía. De forma indirecta, la propuesta de la ministra de Trabajo invita a reflexionar sobre otra cuestión: ¿estamos dispuestos a renunciar al privilegio de cenar fuera de casa para tener un poco de empatía con camareros, cocineros y demás trabajadores? La cuestión genera polémica porque, entre otras cosas, supondría decir adiós a una tradición asentada en nuestro estilo de vida, pero también lo era fumar dentro de los bares y se acabó con la Ley Antitabaco. Ahora bien, tampoco se puede perder de vista que el sector terciario sigue teniendo un peso tan brutal en nuestra economía que cualquier medida conviene ser sopesada.

## LA FOTO DE LA SEMANA



### Un viaje con caras muy conocidas

Los exfutbolistas Roberto Carlos e Iker Casillas acompañaron a los consejeros Jorge Rodrigo, Fátima Matute y Mariano de Paco en un viaje en Metro para promocionar el Corazón Classic Match, que se jugará en el Bernabéu el 23 de marzo para recaudar fondos en la lucha contra la ELA.

## EL SEMÁFORO



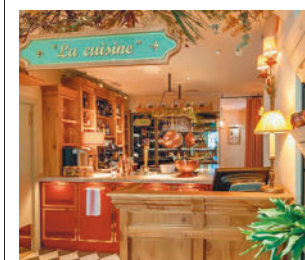
### El último trago de un proyecto emprendedor

La empresa Cervezas La Virgen anunciaba el cese de su actividad por una "difícil situación financiera" y los problemas para obtención de permisos. En total han sido despedidos 78 trabajadores.



### El aborto, otro punto de fricción política

Poco después de que Francia blindara el derecho al aborto en su Constitución, Sumar propuso seguir los mismos pasos, pero la ministra de Igualdad se muestra contraria.



### Los soles que calientan los fogones madrileños

Ya se conoce la lista de establecimientos con Soles Repsol. Con dos soles han sido distinguidos cuatro restaurantes madrileños: Desde 1911, OSA, Le Bistroman L'Atelier y Ugo Chan.



@gentedigital



# Madrid recuerda a las víctimas del 11-M dos décadas después

La Comunidad de Madrid realizará este lunes un acto "especial" veinte años después de los atentados más terribles que ha sufrido la región en toda su historia

GENTE  
@gentedigital

Veinte años no es nada y también es mucho tiempo. Sin embargo, no es suficiente para que Madrid olvide a las 192 personas que perdieron la vida y a las más de dos mil que resultaron heridas en los atentados del 11 de marzo de 2004, los más graves de la historia de la ciudad, de España y de toda Europa.

Este lunes 11 se cumplen veinte años de un día que marcó para siempre a la ciudad y a sus habitantes. A pesar de que la capital estaba tristemente acostumbrada a

EL ACTO CENTRAL SE HARÁ AL AIRE LIBRE Y ABIERTO A TODOS LOS CIUDADANOS



Acto de homenaje del pasado año E.P.

la barbarie terrorista, lo ocurrido entonces dejó una huella indeleble en el espíritu de todos los que vivieron esos momentos de pánico, desconcierto, dolor e indignación.

## "Especial"

A preguntas de los periodistas tras la reunión del Consejo de Gobierno de esta semana, el consejero de Presidencia, Justicia y Administración Local, Miguel Ángel García Martín, señaló que este lunes se realizará un acto "especial" para conmemorar esos veinte años desde el atentado. Si la meteorología lo permite, la cita se hará al aire libre para que continúe siendo "abierto a toda la ciudadanía", según explicaron fuentes regionales.

Hay que recordar que en los últimos años, la presidenta, Isabel Díaz Ayuso, y el alcalde de la capital, José Luis Martínez-Almeida, han de-

positado en un acto solemne una corona de laurel a los pies de la placa que recuerda a las víctimas en la fachada de la Real Casa de Correos mientras tañían las campanas de todas las iglesias de la ciudad.

Lo que no servirá este aniversario es para rebajar la tensión institucional entre el Gobierno regional y el Ejecutivo central. A pesar de que García señaló que se que trasladarán las correspondientes invitaciones y estarán los "repre-

## PREMIO | GRAN CRUZ DE LEALTAD

### Díaz Ayuso, premiada por las víctimas del terrorismo

La presidenta regional ha sido reconocida esta semana con la Gran Cruz de Lealtad que concede la asociación VITEPAZ

La presidenta de la Comunidad de Madrid, Isabel Díaz Ayuso, ha sido reconocida este miércoles con la Gran Cruz de Lealtad a las Víctimas del Terrorismo, concedida por la Asociación de Víctimas del Terrorismo por la Paz (VITEPAZ), y

que ha recogido el consejero de Presidencia, Justicia y Administración Local, Miguel Ángel García Martín.

En su intervención, ha destacado que "el Gobierno regional ha estado, está y estará siempre al lado de las vícti-



SE INAUGURA EL DOMINGO 10

### Nuevo monumento para las víctimas en Atocha

La Comunidad de Madrid inaugurará este domingo 10 un nuevo espacio de homenaje a las víctimas de los atentados del 11M en la estación de Atocha, justo debajo del lugar que ocupaba el monumento conmemorativo que se encontraba en superficie hasta ahora. Las paredes están pintadas de color azul cobalto, el elegido por las Asociaciones de Víctimas para este entorno.



Monumento a las víctimas en El Pozo E.P.

NO SE INVITARÁ A NINGÚN MINISTRO NI TAMPOCO AL PRESIDENTE DEL GOBIERNO

sentantes de los distintos niveles de la Administración", fuentes de la Comunidad confirmaron que no se invitará al acto central a ningún ministro ni tampoco al presidente del Gobierno, Pedro Sánchez.

mas del terrorismo, para que siempre estén en la memoria y no caiga en el olvido esta barbarie".

## Ley propia

Desde el Ejecutivo madrileño han hecho hincapié, en un comunicado, en que "Madrid fue una de las primeras regiones españolas en aprobar una Ley de Víctimas del Terrorismo y este año destinará 15 millones de euros en ayudas económicas a este colectivo, triplicando la inversión que se hizo en 2023".



Entrega del reconocimiento



## Suben las infecciones sexuales y baja el sida

### AGENCIAS

Las enfermedades de transmisión sexual como la sífilis, la infección por Chlamydia trachomatis y la infección gonocócica han crecido en la Comunidad de Madrid en los últimos años, debido fundamentalmente al menor uso de medidas de protección. En el aspecto positivo, bajan los casos de infección por VIH/sida.

Así lo puso de manifiesto este miércoles la consejera de Sanidad, Fátima Matute, que señaló que “este fenómeno no sucede solamente en Madrid, sino que realmente es un problema que estamos detectando a nivel global, y que es muy característico fundamentalmente de las zonas urbanas, por el tipo de relaciones que se están teniendo y por el no utilizar métodos barrera para evitar en las relaciones que también tenemos sexuales la transmisión de enfermedades”.

## La esperanza de vida sube hasta los 84,5 años

### E.P.

La esperanza de vida de la población madrileña se ha recuperado tras la pandemia hasta alcanzar una media de 84,5 años y se sitúa como una de la más altas de todas las regiones de la Unión Europea, con una reducción de la mortalidad por cáncer, según se desprende del Informe del Estado de Salud de la población de la Comunidad de Madrid relativo a 2023.

En concreto, la esperanza de vida de los madrileños se sitúa en 81,76 años en hombres y 87,28 en mujeres, con datos relativos a 2022, lo que supone 4,58 días más en las dos últimas décadas en el caso de los varones y 2,75 días más en las féminas. Pese a la recuperación, no se alcanzan todavía los niveles registrados en 2019, antes de la pandemia. En 2020 se perdieron unos tres años de esperanza de vida.

### GENTE

@gentedigital

El Plan Extraordinario de Realojos de la Cañada Real Galiana se ejecutará en los próximos diez años con una inversión total de 330 millones de euros de los tres niveles de la Administración: los Ayuntamientos de Madrid y Rivas, la Comunidad de Madrid y el Gobierno central. Según lo acordado, cada administración asumirá una parte proporcional del esfuerzo económico que se realizará para dar respuesta a la situación. De los 110 millones correspondientes a los gobiernos locales, los ayuntamientos de Madrid y Rivas-Vaciamadrid se repartirán la inversión en función de las familias de cada municipio afectadas por los realojos.

Tras la reunión, el consejero regional de Interior, Carlos Novillo, constató la voluntad de todas las administraciones para resolver el problema “y seguir avanzando”. “Hemos hecho un balance de lo que se ha trabajado durante estos años, donde se pone de manifiesto que Cañada Real nunca ha estado abandonada desde ese pacto de 2017, es un problema que viene del año 1960, han sido 60 años de ese asentamiento, y desde ese 2017 la Comunidad de Madrid ha invertido más de 27 millones, al igual que el Ayuntamiento, han sido casi 60 millones entre las dos administraciones y el Ayuntamiento de Rivas”, indicó.

### Mesa de Empleo

En la reunión se ha convenido, además, la creación de una Mesa Técnica de Empleo a través de la cual se fomen-



Reunión de todas las partes implicadas

## Diez años para realojar la Cañada Real Galiana

Los Ayuntamientos de Madrid y Rivas, la Comunidad de Madrid y el Gobierno central llegan a un acuerdo para invertir 330 millones de euros dentro de un Plan Extraordinario

HASTA EL MOMENTO SE HAN DESALOJADO A 273 FAMILIAS DE LA VÍA PECUARIA

tará la formación y empleabilidad de los residentes en Cañada Real, potenciando el trabajo en red entre asociaciones, agentes sociales y administraciones públicas que desempeñan su actividad en este territorio.

Las partes señalaron que el Plan Extraordinario de Realojos “se articulará más adelante a través de convenios que concretarán los compromi-

tos de los firmantes hasta alcanzar el importe descrito”. Desde la firma del Pacto Regional en el año 2017, el Ayuntamiento de Madrid ha invertido 26 millones de euros en su política de realojos. Junto a la Comunidad de Madrid, con otros 26 millones, y otras administraciones, ha conseguido que 273 familias de la antigua vía pecuaria tengan viviendas públicas.

## Baja el consumo de tabaco y alcohol

### AGENCIAS

El consumo de tabaco y alcohol en la Comunidad de Madrid ha experimentado una importante reducción en los últimos años, aunque uno de cada cinco adultos fuma y un 48% asegura consumir habitualmente bebidas alcohólicas. Así se desprende del Informe del Estado de la Salud de la Población de la Comunidad de Madrid 2023, presentado esta semana.

Aunque el tabaquismo sigue siendo un problema generalizado de salud pública, anota una mejora evidente en la región desde 2001, reduciéndose el consumo ocasional o diario en 16,6 puntos porcentuales en hombres y 15,7 en mujeres. En el caso de los jóvenes de 15 y 16 años también hay una tendencia descendente entre quienes practican este hábito a diario, hasta situarse en el 5,2% de los chicos y el 8,2% de las chicas.

### Menos bebida

En cuanto al consumo de alcohol, sigue siendo la sustancia psicoactiva más consumida por los madrileños, aunque en los últimos 20 años ha descendido la ingesta. Así, si en 2001 la cifra relativa de bebedores de riesgo se elevaba al 4,3%, en 2021 bajó hasta el 1,8%.

La edad media de inicio en su consumo es de 14 años y durante los años 2021 y 2022, el 49% de las personas de entre 18 y 64 años (59,7% en hombres y 40,5% en mujeres) bebían habitualmente.

## Abiertos los Campos de Voluntarios

La iniciativa se dirige a jóvenes de 18 a 30 años para pasar el verano colaborando en países de Europa, Asia, Centroamérica y África

### REDACCIÓN

La Comunidad de Madrid ha abierto esta semana el plazo para que los jóvenes de entre 18 y 30 años puedan inscribirse en los Campos de Voluntariado en el extranjero. Esta iniciativa del Gobierno regio-

nal se desarrollará entre los meses de julio, agosto y septiembre en 21 países de Europa, África, Asia y América.

Los países europeos en los que se desarrolla esta iniciativa son Estonia, Francia, Alemania, Islandia, Italia, Portu-

gal y Reino Unido; mientras que Turquía, India, Japón, Laos, Malasia, Mongolia, Nepal, Sri Lanka y Taiwan formarán parte de la oferta asiática. Las opciones en Hispanoamérica serán Perú y Colombia; y Kenia, Tanzania y Madagascar conformarán la africana.

### Cuota

La cuota del programa, que incluye alojamiento, manutención y actividades, es de 110 o 121 euros, en función de la edad de los participantes, transporte no incluido.



Anterior edición de los Campos de Voluntarios



# 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](http://www.murprotec.es)





Manifestación de la Comisión 8M del pasado año E.P.



Marcha organizada por el Movimiento Feminista de Madrid en 2023 E.P.

## El feminismo muestra de nuevo su división con motivo del 8M

La Ley Trans, la del Solo Sí es Sí o su postura frente a la prostitución son los asuntos que han provocado una fractura entre las feministas más 'clásicas' y la Comisión 8M • Volverán a marchar por separado en el Día de la Mujer

GENTE  
@gentedigital

Las heridas que se abrieron en el feminismo durante la pasada legislatura siguen sin cerrarse. Así lo demuestra el hecho de que, una vez más, las dos grandes facciones de este movimiento vayan a conmemorar por separado su día más importante. Este viernes 8 de marzo serán varias las ciudades de toda España en las que haya dos manifestaciones distintas con motivo del Día Internacional de la Mujer.

Las razones de esta separación física e ideológica son muchas y complejas, pero varias de ellas tienen su origen en el pasado mandato, cuando el Gobierno formado por PSOE y Unidas Podemos sacó adelante varias iniciativas parlamentarias que no fueron bien recibidas por lo que se podría denominar como feminismo clásico. Este sector no encajó bien cuestiones como la Ley Trans, ya que entiendo que la falta de requisitos para que alguien pase le-

galmente de ser un hombre a una mujer pone en riesgo a las presas, afecta a la seguridad de los espacios separados y daña cuestiones como la paridad o el deporte equitativo. También mostraron su desacuerdo con la llamada Ley del Solo Sí es Sí y protestaron por las rebajas que ha supuesto para las condenas de miles de agresores sexuales. Todas estas iniciativas se

LA DIVISIÓN  
SE CONSUMÓ  
DURANTE  
LA PASADA  
LEGISLATURA

### 8M | MANIFESTACIONES

## Una cita que ha ido perdiendo asistentes

Las marchas con motivo del Día de la Mujer han visto como sus cifras se han hundido en esta década • El objetivo es volver a crecer

Uno de los objetivos de este Día Internacional de la Mujer es recuperar la participación de la marchas previas a la pandemia, que se ha visto afectada en los últimos años primero por

las restricciones sanitarias y después por la división del movimiento feminista.

Sin ir más lejos, en la edición del año pasado esa cuestión se vio reflejada en las cifras. Las

pusieron en marcha por parte del Ministerio de Igualdad, que entonces dirigía Irene Montero (Podemos) y que ahora recae en Ana Redondo (PSOE).

### Abolicionismo

Frente a ese feminismo más 'clásico' está la Comisión 8M, con postulados más cercanos a los exhibidos en los últimos años por Podemos y que de-

ANA REDONDO

### La nueva ministra pide "unidad"

La ministra de Igualdad, Ana Redondo, se estrena en el cargo en un 8M intentando tender puentes entre las dos facciones del feminismo. Redondo acudirá a la manifestación de la Comisión 8M, pero pidió "una reflexión colectiva", "ser valientes" y buscar "los puntos de apoyo". "Hay muchísimas más cosas que nos unen que las que nos separan". "La sociedad española está demandando unidad, también en la calle", afirmó Redondo.

fiende tanto la Ley Trans como la de Solo Sí es Sí, e incluso aboga por ampliar estos derechos e incluir a otros colectivos desfavorecidos, como las migrantes.

Otro de sus grandes puntos de fricción es su postura frente a la prostitución. Mientras el Movimiento Feminista aboga por su abolición (de hecho este es el principal lema de la manifestación de este viernes en Madrid, que partirá a las 19 horas desde Cibeles), desde la Comisión 8M son más partidarios de su regulación para no dejar desamparadas a las mujeres que viven de ella. La Comisión 8M marchará desde Atocha con el lema 'Patriarcado, Genocidios, Privilegios #SeAcabó' y denunciará también otras cuestiones de actualidad, como el "genocidio" de Gaza.



Marcha del 8M en Barcelona E.P.

dos marchas realizadas en Madrid congregaron a un total de 27.000 personas, según la Delegación del Gobierno. Esas mismas manifestaciones habían reunido en 2022 a 56.000 asistentes, más del doble. Si nos remontamos a la pasada década, se calcula que a las marchas convocadas en la capital en 2018 y 2019 se sumaron alrededor de 300.000 personas. En ese momento no había división entre la distintas facciones del movimiento feminista de nuestro país.





# Las paradas sienten discriminación a la hora de buscar empleo

A pesar de que un tercio de las mujeres trabajadoras superan los 50 años de edad, la inmensa mayoría siente que su edad es un obstáculo para trabajar

GENTE  
@gentedigital

Más de un tercio de las mujeres trabajadoras en activo, el 34%, supera los 50 años. Sin embargo, el 82% de las desempleadas sénior siente discriminación en su acceso al mercado laboral, un fenómeno que supone “una gran contradicción”, según ha remarcado la Fundación Adecco con motivo de la conmemoración del Día Internacional de la Mujer este viernes 8 de marzo.

Estas son algunas de las conclusiones del 11º informe ‘#EmpleoParaTodas: la mujer en riesgo de exclusión en el mercado laboral’, que basa sus resultados en el análisis e interpretación de la Encuesta de Población Activa del 4º trimestre de 2023 junto a la consulta de otras fuentes y una encuesta a 200 mujeres mayores de 50 años en riesgo de exclusión social, además de la colaboración de 11 empresas y entidades.

## Familias

“Muchas de las mujeres sénior en desempleo se incorporan al mercado laboral pasados los 50 años, tras largos

## LAS CIFRAS

**82%**

**Discriminación**  
La mayoría de las mujeres mayores la siente

**50**

**Años**  
Es la frontera psicológica para esas mujeres

**59%**

**Más de un año**  
Lo que tarda la mayoría hasta encontrar un empleo

**77,9%**

**Entrevista**  
Es el principal obstáculo para las mujeres mayores

**27,9%**

**No buscan empleo**  
Por tener que dedicarse a las tareas domésticas

periodos de inactividad y una vida dedicada a su familia. A menudo, cuentan con trayectorias laborales más intermitentes que los hombres y su carrera profesional goza de un menor reconocimiento social. El proceso no es sencillo y encuentran dificultades mayúsculas para competir en el mercado laboral, con gran predisposición al desempleo de larga duración”, explica la directora de ‘Integración e Inclusión’ de la Fundación Adecco, Begoña Bravo.

Según las previsiones del estudio, a partir de datos de la EPA, se estima que para el año 2040 la mitad de las mujeres en activo superaría los 50 años, ya que la población activa femenina envejece a un ritmo de un punto porcentual al año. En términos absolutos, las mujeres activas mayores de 50 años rozan los 4 millones (3.868.900 de mujeres sénior que tienen trabajo o lo buscan, la cifra más alta de toda la serie histórica) frente a las 2.519.000 de hace



Una mujer frente a una Oficina de Empleo EUROPA PRESS

## RECOMENDACIÓN

### No poner la edad en el currículum

Fundación Adecco ofrece recomendaciones para que mujeres mayores de 50 años encuentren un trabajo lo antes posible, como actualizar el currículum, entrenar las competencias digitales o dedicar tiempo al networking, pero no indicar la edad. “La edad está de más en el currículum, ya que no determina la capacidad y habilidades”, apuntan.

una década, al producirse un incremento del 53% en el último decenio.

## Problemas

Actualmente, el 59% de las mujeres mayores de 50 años en desempleo lleva más de un año buscando trabajo,

frente al 40% de las mujeres de todas las edades, y un 77,4% destaca que esta discriminación se ha producido en la entrevista de trabajo, donde se ha cuestionado su capacidad para manejar nuevas tecnologías o su cualificación.

Tras estas cifras “subyace una clave fundamental y es el rol que se asigna predominantemente a las mujeres en las responsabilidades familiares y tareas domésticas”. Esta distribución desigual se refleja en las estadísticas porque mientras un 27,9% de las mujeres no busca trabajo para dedicarse al hogar, solo un 6% de los hombres es inactivo por este motivo.

LAS TAREAS DEL HOGAR DIFICULTAN LA PROMOCIÓN DE LAS MUJERES

## ESTUDIO | PUESTOS DIRECTIVOS

### Solo un tercio de las empresas con paridad

Un informe realizado por Cobee asegura que únicamente el 34% de las compañías españolas tienen el mismo número de mujeres que de hombres en sus puestos directivos • Crean que existe sesgo de género

Solo un tercio de las empresas en España han logrado alcanzar la paridad en puestos directivos (34%), según el Informe de Tendencias en Beneficios para Empleados y Empleadas realizado por Cobee. El estudio señala que el 37% de las planti-

llas afirma que sus empresas muestran preferencia en contratar a hombres para puestos directivos y subrayan la persistencia de sesgos de género en los procesos de selección y ascensos.

La conciliación y la flexibilidad se han con-

vertido en otra de las preocupaciones de los españoles. De hecho, el 62% de las mujeres considera que se puede conciliar la vida laboral con la crianza de un bebé, pero sólo en el caso de que se renuncie a ciertas cosas y se cuente con ayuda ex-

terna. En el caso de los hombres, son menos los que consideran que sea posible incluso con ayuda externa y sólo el 44% lo cree.

## Flexibilidad

Ante esta situación, no es de extrañar que, para los españoles, la flexibilidad horaria y las facilidades para conciliar sean los aspectos más importantes para sentirse a gusto en una compañía (25%). De esta manera, el dinero ya no se postula como uno de los puntos que más interesa a las plantillas.



Mujeres en la empresa





Presentación de la programación del 8M en Coslada



El Ayuntamiento de Rivas pondrá en valor los logros del feminismo

## Marchas reivindicativas para conmemorar el Día de la Mujer en la zona

Las localidades del Este de la región han preparado actividades de todo tipo de cara a este 8 de Marzo

- Las concentraciones serán los actos principales

8M

GENTE  
@gentedigital

Las localidades de la zona Este de la región conmemoran durante los próximos días el Día Internacional de la Mujer con unos programas en los que no faltan los actos institucionales, las marchas reivindicativas o las actividades culturales y lúdicas.

Estas son algunas de las citas que se desarrollarán este fin de semana.

### Torrejón:

El acto central de Torrejón de Ardoz será este domingo 10 de marzo a las 12 horas, cuando se realizará la Marcha por la Igualdad, que partirá de la Plaza Mayor y recorrerá las principales calles del centro urbano. A su término habrá un concierto del grupo Cover Radio, en el que se interpretarán canciones compuestas e interpretadas por

ALCALÁ

### Corriendo una Milla por la Igualdad

Alcalá de Henares celebra el Día de la Mujer con deporte. El acto central del 8M será la Milla por la Igualdad que se correrá este domingo 10 a las 11 horas desde la Ciudad Deportiva Municipal El Val hasta la plaza de Cervantes, donde a partir de las 12:30 horas habrá un acto en Igualdad con actividades para todos los públicos. Para el miércoles 13 queda la visita guiada a la exposición sobre mujeres científicas en la biblioteca.

TORREJÓN  
TENDRÁ UN  
ESCAPE ROOM  
SOBRE LOGROS  
DE LAS MUJERES

mujeres. Un día antes, el sábado 9, será el turno de una de las novedades de este año, el Escape Room X la Igualdad. Será a las 18 horas en el Centro Abogados de Atocha y el objetivo será resolver enigmas sobre mujeres de la historia.

### Coslada:

A las 11 horas de este viernes 8 se celebra en Coslada la concentración reivindicativa del Día de la Mujer, que concluirá con la lectura del manifiesto de este año. Será en el Símbolo de Venus (Biblioteca Luisa Carnés). Para el domingo 10 a las 12 horas queda la XXXII Marcha por la Igualdad, que partirá de la plaza del Centro Cultural Antonio López

### San Fernando:

La batukada Sambaiduría será la encargada de amenizar la marcha reivindicativa que saldrá a las 11 horas de este viernes 8 de marzo de la plaza de Ondarreta de San



Torrejón presentó su programación en el teatro



San Fernando de Henares presentó su programación

Fernando de Henares. Terminará en la plaza de España, donde se leerá un manifiesto.

### Rivas:

Rivas pone en valor a lo largo de todo el mes los logros del movimiento feminista a lo largo de la historia. Uno de los actos será la jornada que se celebra el miércoles 13 a las 17:30 horas en la sala Pedro Zerolo del Ayuntamiento.

MÁS INFORMACIÓN

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

Toda la actualidad de la zona Este, en nuestra página web



## Colevacaciones para los días no lectivos de Semana Santa

Abierto el plazo de inscripción para el campamento de actividades que se desarrollará en el Uno de Mayo los días 22, 25, 26 y 27 de marzo y 1 de abril ● Se puede hacer presencial o telemáticamente

### TORREJÓN

GENTE  
@gentedigital

El Ayuntamiento de Torrejón de Ardoz ha abierto el plazo de inscripción para las Colevacaciones de Semana Santa, una iniciativa dirigida a niños de entre 3 y 12 años que busca promover la conciliación de la vida familiar y laboral en los períodos no lectivos.

Se desarrollarán en el Campamento de actividades del Uno de Mayo (calle Budapest, 2) durante los días 22, 25, 26 y 27 de marzo y 1 de abril.

Es posible asistir todos los días o jornadas sueltas.

#### Modalidades

Las inscripciones se podrán realizar de forma presencial en la Concejalía de Educación, situada en la calle Boyeros 5, en horario de lunes a viernes de 9 a 14 horas, a través del teléfono 91 678 25 60 y por correo electrónico en

SE TRATA DE  
AYUDAR A LAS  
FAMILIAS A  
CONCILIAR SU  
VIDA LABORAL

colevacaciones@ayto-torrejón.es. También se puede hacer la inscripción de forma telemática a través del código QR situado en los carteles de las Colevacaciones y en la web municipal: [www.ayto-torrejón.es](http://www.ayto-torrejón.es).

“Se trata de un programa lúdico-educativo a través del cual se proporciona una alternativa a aquellos niños cuyos padres trabajan por las mañanas”, señaló el alcalde, Alejandro Navarro.

#### MÁS INFORMACIÓN

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

Toda la información de la zona Este, en nuestra página web.



Nuevo césped del estadio de El Olivo

## El estadio de El Olivo ya tiene su nuevo césped de última generación

Las obras de sustitución se han llevado a cabo en las últimas semanas ● El nuevo campo ya ha sido homologado por la Federación de Fútbol

### COSSLADA

#### REDACCIÓN

El Estadio de El Olivo ya cuenta con un césped de última generación tras la finalización de las obras de sustitución que se han realizado en las últimas semanas. Este césped ya ha sido certificado por parte de la Real Federación de Fútbol de Madrid tras la realización de una serie de pruebas a cargo del Grupo IGOID (Universidad de Castilla-La Mancha Facultad Ciencias del Deporte) y su informe favorable por estar dentro de los rangos recomendados por la normativa.

El nuevo césped artificial cuenta con un sistema tipo ‘tufting’ con filamentos de

color verde de polietileno autolubricado de 45 mm de altura. Además, se ha llevado a cabo la reparación de la subbase elástica.

#### Otras actuaciones

Además, en el Estadio del Olivo se están acometiendo más actuaciones en las instalaciones. Entre ellas, la mejora de la cubierta, de la iluminación, de la pista del velódromo o de los banquillos. Las obras se enmarcan en la campaña de mejora de las instalaciones deportivas municipales, que incluyó también la renovación del césped de los tres campos de fútbol del Barrio del Puerto. La inversión total ha rondado los 700.000 euros, de los de 243.000 han ido a El Olivo.

## La oposición le arrebató competencias al alcalde

### ARGANDA

#### GENTE

Los dos partidos de la oposición en Arganda del Rey, PSOE y Vox, unieron sus fuerzas en el pleno de este miércoles 6 de marzo para arrebatarse una serie de competencias al alcalde de la localidad, el popular Alberto Escribano, y devolvérselas al propio Pleno, en el que el actual Gobierno del PP está en minoría.

Escribano ha acusado a Vox de unirse a los socialistas y de plantear un “chantaje” al que no piensa ceder. “Se unen ustedes a los que han provocado todos los problemas”, les ha indicado el regidor. Por su parte, desde Vox le han contestado que este no es el camino si desea aprobar unos presupuestos para este año, algo para lo que el PP necesita dos votos más.

#### Moción descartada

Por su parte, el portavoz socialista y exalcalde argandeño, Guillermo Hita, ha asegurado que esta votación conjunta con Vox no implica un pacto con este partido, del que se sienten muy alejados ideológicamente. Ambas formaciones han descartado en sus intervenciones la posibilidad de plantear una moción de censura que desaloje a Escribano de la Alcaldía, a la que llegó en junio del año pasado.

El pleno se celebró en un clima de tensión evidente entre los partidarios de los diferentes grupos.



Presentación de las Colevacaciones de Semana Santa

## Los Corresponsales Juveniles están en marcha

### SAN FERNANDO

#### REDACCIÓN

El Ayuntamiento de San Fernando de Henares ha puesto en marcha el programa ‘Corresponsales Juveniles’, del que forman parte ocho jóvenes estudiantes de 3º y 4º de ESO de los tres IES de la ciudad. El objetivo es dedicar parte de su tiempo libre a in-

formar sobre diversos temas a otros jóvenes en centros educativos o locales de ocio.

Una de las características principales del corresponsal es que difunde información de joven a joven y recoge las demandas informativas y propuestas de sus compañeros para trasladarlas posteriormente al Centro de Información Juvenil. Ya han participado en tres sesiones.



Algunos de los participantes

## Dos mujeres heridas graves en un accidente

### ALCALÁ

#### AGENCIAS

Dos mujeres resultaron heridas graves como consecuencia de un choque frontal entre dos coches en el kilómetro 9 de la carretera M-100, en el término municipal de Alcalá de Henares.

Los hechos sucedieron en la tarde de este martes 5 de

marzo. En el primer vehículo viajaba una mujer de 63 años, que tuvo que ser rescatada por los Bomberos. El Summa 112 la atendió y fue trasladada en helicóptero sanitario al Hospital 12 de Octubre. En el segundo vehículo conducía otra mujer de 51 años. Tras ser valorada por los sanitarios, fue trasladada al Hospital de La Princesa en UVI Móvil.





Con su triunfo en Paracuellos, el CD Móstoles URJC acumula 22 jornadas sin conocer la derrota

## FÚTBOL | TERCERA FEDERACIÓN

# El descenso, la amenaza más común

El Grupo 7 enfila sus diez últimas jornadas con hasta diez equipos metidos en un pañuelo de dos puntos • La carrera por el liderato sigue siendo cosa de dos

F. Q.  
francisco@gentedigital.es

La carrera de largo aliento que siempre es la fase regular del Grupo 7 de Tercera Federación sigue caracterizándose por la igualdad. Aunque la situación en ambos extremos de la clasificación se va clarificando, a falta de diez jornadas se da una circunstancia casi inédita: entre el equipo que abre la zona de descenso, el Paracuellos MX, y el sexto clasificado, el Colonia Moscardó, solo hay dos puntos de margen.

Dicho de otro modo, hasta diez equipos están metidos en un pelotón que sigue ilusionándose con la posibilidad de jugar el 'play-off' (la

## ANÁLISIS

### Sorpresas a ambos lados de la clasificación

Si por abajo llama la atención la presencia de dos históricos como el Trival Valderas y el Pozuelo, en la zona noble los titulares los acapara el Galapagar. Una sanción administrativa llevó al equipo de El Chopo a estrenar el 2024 como colista. Sin embargo, un balance de 19 puntos sobre 27 posibles ha catapultado a los pupilos de Borja Bardera hasta la cuarta posición.

última plaza, ahora en manos del Alcalá, se fija en 33 puntos, sólo cinco más que el cuarto equipo por la cola), pero que camina por un desfiladero tan estrecho que también le hace mirar de cerca al abismo del descenso.

## Otro capítulo

Para poner un poco más de claridad al asunto, o tal vez para apretarlo más aún, este fin de semana se disputa la jornada 24, empezando el sábado 9 (16 horas) con un Alcorcón B-Tres Cantos que refleja bien esta igualdad. Los visitantes, que ocupaban hace dos semanas puestos de play-off, ahora solo aventajan en dos puntos a un filial alfarero que está igualado con el primer equipo que abre la zona de descenso.

También en la tarde del sábado se jugarán el Leganés B-Trival Valderas (tercero frente a antepenúltimo) y el Alcalá-Villanueva del Pardillo.

Para la jornada del domingo quedan los choques de los dos principales candidatos a hacerse con el campeonato y, por tanto, a ascender de forma directa. El líder, el Real Madrid C, regresa a Valdebebas para recibir a un necesitado Paracuellos MX que, eso sí, es el tercer mejor visitante de la categoría. Por su parte, el Móstoles URJC tratará de recortar su desventaja de cuatro puntos, para lo que necesita ganar en casa al penúltimo, el Pozuelo.

## FÚTBOL | LIGA F

### La lucha por entrar en Europa acapara los focos

## F. Q.

Tras la brillante consecución de la Nations League por parte de la selección española, la Liga F recupera su actividad este fin de semana para vivir la jornada 19. Con el Barça destacado en el liderato, solo la pelea por eludir el descenso resta protagonismo a los intereses comunes de los tres equipos madrileños.

El que cuenta con más opciones para asegurarse billete europeo es el Real Madrid, segundo clasificado y rival este sábado 9 (18:30 horas) de un Sevilla que ya se llevó los tres puntos de Valdebebas en la ida. Eso sí, desde entonces las de Alberto Toril han ganado todos sus partidos de Liga, salvo el derbi ante el Atlético del pasado 14 de febrero.

## En dos frentes

Precisamente el equipo rojiblanco deberá reponerse de su esfuerzo en la Copa de la Reina (disputó la ida el miércoles ante la Real Sociedad y jugará la vuelta el próximo martes 12) para recibir este domingo (18 horas) al colista, el Sporting Club de Huelva. Las 'colchoneras' son quintas, con siete puntos de desventaja respecto al Levante.

Entre rojiblancas y granotas se sitúa el Madrid CFF. Una vez dejado atrás el capítulo de la venta de Kundanjanji, el equipo que dirige Víctor Martín recibe este sábado (16:30 horas) a un Eibar que es decimotercero.

## FÚTBOL | SEGUNDA DIVISIÓN

### Buscando favores mutuos entre vecinos

El Leganés visita al Amorebieta, mientras que el Alcorcón recibe a un Espanyol al alza

## F. Q.

Por primera vez en lo que va de temporada, el CD Leganés encadenó dos partidos encajando dos goles. Para un equipo cimentado en la soli-

dez defensiva no es, desde luego, una buena noticia, pero también hay motivos para el optimismo moderado: las derrotas ante Racing de Santander y Eibar no han apeado a los pepineros del liderato.

Eso sí, el colchón que tenían los hombres de Borja Jiménez se ha visto recortado a la mínima expresión (solo

saca un punto al Eibar y Espanyol y Elche también aprietan por detrás) antes de visitar este lunes 11 (20:30 horas) el campo de un Amorebieta que sigue como colista.

## Situación opuesta

Por tanto, en caso de victoria, el Leganés no solo daría un paso adelante en sus aspiraciones, sino que, además,

echaría una mano a sus vecinos de la AD Alcorcón, quienes pueden devolver el favor si son capaces de arrancar puntos este domingo 10 (21 horas) al Espanyol. Los 'pericos' llegan en un buen momento, a sólo dos puntos del liderato, mientras que los alfareros continúan en descenso, a dos puntos de Cartagena y Albacete.

## FÚTBOL | PRIMERA FEDERACIÓN

### Las urgencias agobian al Rayo Majadahonda

## F. Q.

Aunque aún tiene doce jornadas por delante para enderezar su rumbo, el Rayo Majadahonda se encuentra una situación delicada. Los 22 puntos cosechados hasta la fecha lo han llevado hasta la última posición del Grupo 1 de Primera Federación, a la

espera de lo que suceda en su duelo como local de este sábado 9 (16 horas) frente al histórico Real Unión.

Más holgada es la situación clasificatoria de un Fuenlabrada que cerrará la jornada el domingo (18 horas) visitando el campo del filial de Osasuna.



## BALONCESTO | LEB ORO

# Coruña-Estudiantes, cita con sabor a revancha

El partido de este viernes pone en juego el liderato ● El 'Fuenla' recibe al Alimerka Oviedo

F. Q. SORIANO  
francisco@gentedigital.es

Son el primer y segundo clasificado y, además, protagonizaron la final de la Copa Princesa de Asturias. Con estos mimbres se puede decir, sin duda, que el Leyma Coruña-Movistar Estudiantes de este viernes 8 de marzo (20:30 horas) es el partido más destacado de esta jornada 23 y uno de

EN LA IDA, EL LEYMA CORUÑA YA FUE CAPAZ DE ASALTAR EL WIZINK CENTER



Kevin Larsen, en la final de Copa ante el Coruña M. ESTUDIANTES

los más decisivos de esta fase regular. La cita le llega al Movistar Estudiantes en un momento delicado. Las derrotas ante Força Lleida y Longevidad San Pablo Burgos le han hecho perder el liderato en favor de un Leyma Coruña que, además, en la primera vuelta ya fue capaz de asaltar el WiZink Center (76-78).

En el otro lado de la balanza el equipo colegial pone

su triunfo del 28 de enero en la final de la Copa Princesa (80-72) y sus buenos números como visitante.

## Mirando abajo

Ese choque por todo lo alto contrasta con los agobios que marcan la previa del Baloncesto Fuenlabrada-Alimerka (sábado 9, 17 horas). El partido del Fernando Martín pone frente a frente al cuarto por la

cola ante un rival que solo cuenta con un triunfo de ventaja. Por tanto, el que salga vencedor podrá pasar al menos una semana de relativa calma, a la espera de lo que haga el Amis Castelló, que abre la zona de descenso.

En la ida, el 'Fuenla' se fue derrotado de Pumarín por un contundente 81-60, en gran parte por un nefasto tercer cuarto (22-9).

## EN BREVE

### ATLETISMO | XLI EDICIÓN

#### Madrid se moja con la Carrera del Agua

Unos días antes de la conmemoración del Día Mundial del Agua, Madrid celebra este domingo 10 la edición número 41 de la Carrera del Agua con dos recorridos de 5 y 10 kilómetros.

### BALONCESTO | LF ENDESA

#### A por el segundo triunfo consecutivo

Después de superar sin problemas al colista Embutidos Pajariel Bembibre (72-49), el Movistar Estudiantes se desplaza este sábado (17:30) hasta la cancha del Barça CBS, undécimo clasificado.

### RUGBY | DIVISIÓN DE HONOR

#### Un nuevo derbi en el Valle de las Cañas

La segunda fecha de la segunda fase en la máxima categoría masculina de rugby depara en el Grupo B un derbi madrileño. Este sábado (16 horas), el Pozuelo recibirá al Complutense Cisneros.

### BALONMANO | DIV. ORO FEM.

#### Llega a Boadilla el colista de la categoría

Nueva cita como local para el Balonmano Ikasa Boadilla que este sábado 9 (20:30 horas) se verá las caras con el último clasificado, el Uneathlético Pereda, tras su empate del 24 de febrero en Almería.

## ESGRIMA | COPA DEL MUNDO

# Martín-Portugués estará en París

La sablista madrileña se hizo con un billete para los Juegos Olímpicos de este verano ● Además, se colgó la medalla de plata en la cita de Atenas

### GENTE

Más presencia madrileña asegurada en los Juegos Olímpicos de París que arrancarán el 26 de julio. Lucía Martín-Portugués consiguió el billete para la gran cita de este verano al colgarse la medalla de plata en la prueba de la Copa del Mundo celebrada recientemente en Atenas.

La tiradora de Villanueva de la Cañada confirmó su buen momento de forma al sumar el segundo metal de la temporada, tras el oro con-

quistado en el Grand Prix de Túnez que tuvo lugar el pasado mes de enero. En Atenas, Martín-Portugués solo hincó la rodilla ante la número uno del mundo, la francesa Sara Balzer.

De este modo, España volverá a contar con representación en esgrima dentro de una cita olímpica, 16 años después de la brillante actuación de José Luis Abajo 'Pirri', que acabó subiendo al tercer cajón del podio en la modalidad de espada.



Lucía Martín-Portugués celebrando uno de sus triunfos

## FÚTBOL SALA | PRIMERA DIVISIÓN

# El Inter recibe a un Real Betis en apuros

El conjunto de Torrejón de Ardoz dio otro paso al ganar este miércoles en la pista del Manzanares ● Su próximo rival está a un punto del descenso

### GENTE

Que la Primera División pasara prácticamente un mes sin actividad entre enero y febrero tiene como consecuencia

directa que los equipos se vean abocados ahora a hacer un esfuerzo mayor, con un claro ejemplo en la presente semana, donde se habrán dis-

putado tres jornadas en apenas siete días. Por el momento, el balance que saca Inter Movistar de este pequeño maratón de encuentros no es malo. El empate en casa ante Industrias Santa Coloma (3-3) fue secundado con un importante triunfo a domicilio en la cancha del Quesos Hidalgo Manzanares (2-6).

### Clave

Los tantos de Raya, Drahovsky, Terry y el doblete de Raúl Gómez sirvieron para que el equipo dirigido por Alberto Riquer se hiciera con



Raúl Gómez fue protagonista en la visita a Manzanares

los tres puntos en juego y, de este modo, dar un salto en la clasificación, aumentando su ventaja respecto al noveno clasificado.

Para completar esta ajetreada semana, el Inter Movistar regresa este sábado 9 (20 horas) al Jorge Garbajosa para recibir a un Real Betis Futsal metido en problemas clasificatorios. Los verdiblancos suman cuatro derrotas consecutivas que les han llevado hasta la antepenúltima posición, con un solo punto de margen respecto a la zona de descenso.



**H**ay canciones que pasan sin pena ni gloria por el abarrotado espectro musical. Sin embargo, hay otras que no solo alcanzan el éxito, sino que son recordadas a pesar del paso de los años. Eso sucedió con 'Déjame verte', uno de los emblemas en la carrera de Diego Martín, quien ahora da una nueva vida al tema con Dama.

**¿Qué primeras valoraciones hacéis del lanzamiento de esta versión?**

— **Diego Martín:** La verdad es que muy bien, muy contentos con cómo está yendo todo. Mejor de lo que pensábamos, incluso. Lo soñábamos bonito, pero está siendo aún mejor.

— **Dama:** Yo le auguraba buenas cosas, tenía toda la energía positiva en ello. Como dice Diego, está yendo bien.

**¿Cuándo surgió la idea de hacer esta colaboración?**

— **Diego Martín:** Yo la conocí en un viaje en avión a Galicia. Se acercó y empezamos a hablar, los dos íbamos a un programa de televisión y congeniamos maravillosamente bien. A partir de ahí pasaron unos dos años, pero yo seguía todo lo que publicaba. Empecé a plantearme qué hacer con mi carrera, y como en 2025 cumpliré 20 años en la música, decidí hacer un disco de duetos que llamaré 'Déjà vu'. Fui poniendo canciones que quería incluir y, al lado, artistas con lo que quería colaborar. Al llegar a 'Déjame verte' me detuve más tiempo, es una canción muy especial. Se me ocurrió darle otro aire, no hacerlo como una balada. En el móvil simulé una bachata, vi que quedaba genial e inmediatamente se me vino a la cabeza Dama por muchísimas cosas.

**Como bien dices, Diego, en su momento era más una balada. ¿En su origen, imaginaste que podría llegar a encajar tan bien en la bachata?**

— **Diego Martín:** La verdad es que no. Al principio, cuando pensé en la idea del disco duetos, quería llamarlo 'Del revés', dando un giro a las canciones rápidas para hacerlas lentas y viceversa. Tenía hasta la portada en la cabeza. Sinceramente no me había imaginado esta canción como una bachata. Fue un momento de lucidez, ha salido genial. No sabía nada de bachata, ni siquiera conocía a productores del género. En cuanto Dama me dijo que sí, pedí que trabajáramos con su equipo. Ha sido una labor de pico y pala entre los dos.

**Ya en su momento grabaste esa canción con Raquel del Rosario, de El Sueño de Morfeo. ¿Cuál es el secreto para que se dé tan buen resultado con dos artistas diferentes?**

— **Diego Martín:** Creo que el secreto está en dejar trabajar a la gente. A Raquel del Rosario tampoco le dije qué tenía que hacer. Me gusta que cada uno en su parcela haga su labor. No quería que Dama cantase lo que yo tenía en la cabeza, sino que fuera ella. Lo que más me



**SINTONÍA:**  
La buena penetración entre ambos lleva a que Dama se plantee repetir experiencia con un tema suyo, 'Duele'

## DIEGO MARTÍN Y DAMA

**“El secreto de ese éxito es que no me inventé nada, salió todo del corazón”**

Los caminos de ambos artistas se juntan en la versión de 'Déjame verte' ● Es la carta de presentación con la que el murciano conmemorará sus 20 años de carrera

ENTREVISTA DE FRANCISCO QUIRÓS SORIANO (@FranciscoQuiros)

ha gustado es que siempre ha tenido mucho respeto tanto por la canción como por Raquel. Poco a poco fue dando sus giros y yo no me metí en nada. El resultado habla por sí solo, cada uno somos nosotros mismos. Ella ha hecho que la canción se rejuvenezca, su voz es de la nueva generación. Uno aprende de determinadas cosas: lo que no me gusta que me hagan, yo no se lo hago a nadie. Por eso el secreto está en dejar trabajar a la gente y que se realice tal y como es. Ella es una artista como la copa de un pino, tiene su personalidad ya hecha.

**Dama, ¿qué ha sido lo más complicado para ti?**

— **Dama:** Precisamente eso. Cuando me metí en el estudio, tenía tan interiorizada esa versión con Raquel del Rosario que me acababa llevando a lo que hacía ella. Tuve que hacer borrón y cuenta nueva. Hay cosas que quité por ese motivo. Tenía que verse la diferencia. Al final se ha convertido en una canción casi diferente.

**La letra de la canción habla de una relación con fecha de caducidad, donde uno de los miembros lo ha dado casi todo. Casi sin saberlo, en 2005 ya hablabas de una relación tóxica.**

— **Diego Martín:** Estaba con una chica que, a día de hoy, es la madre de mi hijo y vive conmigo. Nos conocemos desde los 14 o 15 años. Tuvimos una peleña. Yo salí de Murcia para ir a Barcelona a grabar el disco en un periodo en el que no estábamos juntos. Volví a Murcia un

“UNO DE LOS RETOS ERA QUE LA CANCIÓN FUERE DISTINTA A LA VERSIÓN DE RAQUEL DEL ROSARIO”

“NO CONOZCO LA FÓRMULA DEL ÉXITO, SI NO ESTARÍA VIVIENDO EN UN RASCACIELOS”

par de días y no pasé a verla. Me escribió para decirme que no se creía que hubiera estado en Murcia y no la hubiera llamado. Me dijo: “Lo nuestro nunca ha sido verdad”. Me partió por la mitad. Me fui al hotel y comencé a escribir la canción con la frase “No digas que lo nuestro no es verdad”. Ahora bromeo con ella y digo que nos tenemos que pelear más.

**¿Creéis que esa es la razón principal del éxito, que hable de una relación sentimental y así conecte con nuevas generaciones?**

— **Diego Martín:** El secreto de este éxito es que fue de verdad, no me inventé nada, salió del corazón. Al final eso se contagia. Me preguntan si conozco la fórmula del éxito y respondo que no, si fuera así estaría viviendo por ejemplo en Miami en un rascacielos. Solo saqué lo sentía. Las verdades se expanden y llegan a la gente.



## AGENDA CULTURAL | EVENTOS EN LA REGIÓN



**PARA RECORDAR Y NO CAER EN EL OLVIDO:** Josep Maria Mestres dirige 'El padre', esta adaptación a la escena española de la gran tragicomedia de Florian Zeller, una obra protagonizada por José María Pou que se centra en el tema de la vejez, la demencia senil y el alzhéimer. La función, sin ridiculizar al protagonista o la enfermedad, trata un fondo espinoso como es la decadencia y la pérdida de la realidad.

**MADRID >>** Teatro Bellas Artes | De martes a domingo hasta el 28 de abril | Precio: desde 11,25 euros



**PARA TODA LA FAMILIA:** Arigato propone en 'Cuento que te canto' un concierto familiar en el que los títulos más famosos de la literatura infantil se convierten en canciones y bailes con los que se fomentan valores que ayudan a formar personas creativas, respetuosas y felices.

**COLMENAR VIEJO >>** Auditorio Municipal | Domingo 10, 17:30 horas | Precio: 4-5 euros



**'SALOMÉ', MÁS QUE UN MITO:** Un elenco extraordinario, con Belén Rueda, Luisa Martín, Juan Fernández o Pablo Puyol, repasa la leyenda de una princesa que apoya en secreto a los rebeldes que resisten al gobierno del Rey Herodes.

**COSLADA >>** Teatro Municipal | Sábado 9, 19 horas | Precios: 20-24 euros



**RISAS PRIMAVERALES:** 'Mañanas de abril y mayo' es una deliciosa comedia llena de alegría y vitalidad, un derroche de sensualidad y color arropado por la música. Es una versión de Carolina África a partir del texto de Calderón de la Barca.

**SS. REYES >>** Teatro Adolfo Marsillach | Sábado 9, 20 horas | Precio: 18 euros



**LA HISTORIA COMPLETA:** Muchas veces se hace uso de la trama de 'Un traje nuevo para el emperador', pero pocas veces se conoce la historia al completo y con todo detalle. Esta obra permite adentrarse en un texto lleno de humor y un punto satírico.

**LAS ROZAS >>** CC. Pérez de la Riva | Sábado 9, 18 horas | Precio: 5 euros

### LA CARICATURIZACIÓN DEL SINSENTIDO DE LA GUERRA

'War Baby' es un espectáculo divertido, pleno de humor, gags visuales y locura cómica, con una vertiente crítica.

**BOADILLA >>** Auditorio Municipal | Domingo 10, 18 horas | 10-20 euros

### PODER FEMENINO EN 'LA ISLA DEL AIRE'

En Menorca, una familia de cinco mujeres guiadas por la vieja Mencía se adentran en un viaje en barca a la Isla del Aire.

**GETAFE >>** T. F. García Lorca | Sábado 9, 19 horas | 20 euros

### FLAMENCO Y VINO, UN BUEN MARIDAJE

Notas de Cata afronta otra cita con flamenco femenino, cajón, fino y manzanilla como protagonistas.

**TRES CANTOS >>** Auditorio Municipal | Domingo 10, 12:30 hrs | 5 euros

### UN VIAJE A ECUADOR CON TINTE FEMINISTA

Muestra que explora la feminidad en todas sus manifestaciones a través de la mirada de tres artistas.

**MADRID >>** Museo de América | Hasta el 7 de julio | 1,5-3 euros



## BOTICARIA GARCÍA

# “Nada que se haga por castigo, como una dieta, funciona eternamente”

La doctora en Farmacia y graduada en Nutrición y Dietética añade un hito más a su labor divulgativa de la mano del libro ‘Tu cerebro tiene hambre’

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

**L**os más de 576.000 seguidores que tiene en redes sociales como Instagram dejan bien claro que Marián García (@boticariagarcia) es una de las divulgadoras de contenido en materia de salud más populares de nuestro país. Ahora deja a un lado el mundo virtual para presentar ‘Tu cerebro tiene hambre’ (editorial Planeta), un libro en el que aporta datos contrastados sobre alimentación y dietas.

El origen de este libro, según explica a GENTE, está en una charla con el endocrino Cristóbal Morales: “Un día me habló del adipocito (célula del tejido adiposo) como una célula que estaba triste. Me acordé de ‘Érase una vez la vida’ y pensé que se podría escribir sobre esto. Ese mismo doctor me dijo que no damos cariño al adipocito, así que con su ayuda y la de otros profesionales empecé a investigar qué pasaba ahí”. En base a toda esa documentación Boticaria García aclara que “después de analizar varios factores, me di cuenta que la clave está en el cerebro: si no controlamos el hambre, es como pelear contra Goliath”.

## Información

Partiendo de esa base, la autora concluye que es fundamental conocer los diferentes tipos de hambre. Concretamente habla de cuatro, pero matiza que “el más común, el gran mal, es el hambre emocional por el estrés”, porque “cuando alguien tiene estrés se libera el cortisol, una hormona que, entre otras cosas, altera las señales de saciedad y de hambre, además de bajar la dopamina, lo que lleva al cuerpo a querer regularse a través de alimentos gratificantes, como una palmera o unas patatas fritas, alimentos muy grasos, no en el brócoli”. Por esta razón, Boticaria García anima a hacernos las siguientes preguntas cuando sintamos hambre: “Si

somos capaces de preguntarnos si ha aparecido de repente, qué me pide y, sobre todo, cómo me voy a sentir después de satisfacer este hambre, tendremos mucho avanzado”.

Partiendo de esa influencia ambiental a partir de cuestiones como el estrés o los factores genéticos que no conviene olvidar, la autora se moja sobre las dietas. “El ser humano es cómodo por naturaleza, tendemos a lo que no nos cuesta esfuerzo. Nada que se haga por castigo funciona eternamente, tendemos a repetir las conductas que nos hacen sentir bien. Las dietas no funcionan porque a nadie le gusta hacer una dieta muy restrictiva en la que pasa hambre, con lo cual necesitamos una intervención nutricional”, expone.

Como profunda conocedora, además, de los bulos que se propagan por redes sociales, Boticaria García los califica de “peligro de salud pública”, por lo que defiende que “las autoridades sanitarias deberían ser mucho más incisivas persiguiendo a las personas que se aprovechan de ello”, ya que hay dietas que “hacen que te duela el bolsillo, pero generan una herida emocional y una frustración enormes por no haber podido cumplir esas dietas”.



## COMPLEMENTO:

A pesar de su gran actividad en redes, la autora cree que “no se puede infantilizar a la gente, los libros siguen ahí”.

PARTIENDO DEL ADIPOCITO, LA AUTORA HABLA DE CAMBIOS PARA PERDER GRASA

“EL HAMBRE EMOCIONAL, GENERADO POR EL ESTRÉS, ES EL MÁS COMÚN”

“LOS BULOS SOBRE DIETAS O PRODUCTOS SON UN PELIGRO DE SALUD PÚBLICA”

## HÁBITOS NUTRICIONALES

### Ligero optimismo sobre las futuras generaciones

Preguntada sobre el problema de la obesidad infantil, Boticaria García remite al último capítulo de este libro. “En los últimos 50 años se ha multiplicado por tres la obesidad y por qué es especialmente necesario tenerlo en cuenta

en los niños”, recordando que “los niños de ahora se enfrentan a un mundo muy diferente al que tenían nosotros y mucho más al que tenían nuestros abuelos, tienen más pantallas, más ofertas de comida a domicilio, raciones más grandes, sus cantantes favoritos patrocinan menús de comida rápida... la tentación es mucho más grande”. A pesar de eso, la autora argumenta que “si en-

tendemos e interiorizamos que llevamos una vida más sedentaria que nuestros antepasados, hay esperanza”. Para ello apela a la cita latina ‘mens sana in corpore sano’: “No hay que ver el ejercicio físico como un castigo, es algo positivo que puede hacer incluso que seamos más listos, esas moléculas que se generan haciendo deporte favorecen que haya más neuronas y más memoria”.





### CRUCIGRAMA BLANCO

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

#### Horizontales:

1. Cada uno de los dos momentos anuales en que el sol se halla en uno de los dos trópicos. 2. República situada en una isla frente a las costas de Inglaterra y Gales. Novela de terror de Stephen King que se convirtió en una película de culto del cine de terror. 3. Cerca, en inglés. Molusco marino con concha de valvas desiguales. 4. Burras. Periodos de tiempo. 5. Fósforo. Toledo. Alianza Popular. Dame ... y no otra. 6. Figuras, representaciones, semejanzas y apariencias de algo. Roma. 7. Conozco. Radio Televisión. Marchar. 8. Se produce por la influencia de la luna en el mar. Desprendimiento de nieve en grandes cantidades. 9. Famosos ascensores. Puede ser de pollo, de verduras, etc. 10. Cerveza sin alcohol. Lo dicen las vacas. Organización terrorista que actuó en la guerra franco argelina.

#### Verticales:

1. Persona o cosa que molesta o exaspera. 2. Reces. Cada uno de ciertos orificios o conductos del cuerpo. 3. Cerco metálico exterior de las ruedas de los coches. Cauce de agua. 4. Nombre femenino de origen hebreo, fue esposa de Abraham. Pasta de arcilla y arena que cocida a altas temperaturas sirve para realizar objetos y pavimentos. 5. Cadena de noticias perteneciente al grupo Clarín. Flecha. Madrid. 6. Loco. Partido, de origen vasco, que promueve el nacionalismo. Cuenca. 7. Contraí nupcias. España. Aire acondicionado. 8. Un romano. Sortija con tres piedras que hacen juego. 9. Escucharás. Tosca, sin pulimento, basta. 10. Valorar. No hay... sin tres.

### SUDOKUS

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

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

#### Cómo jugar:

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

### SOLUCIONES

CRUCIGRAMA:	SUDOKU ABAJO:	SUDOKU ARRIBA:

● Sube | ● Se mantiene | ● Baja

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

**20 PAÍSES EN ALERTA** Colabora en [accioncontraelhambre.org](http://accioncontraelhambre.org)

ACCIÓN CONTRA EL HAMBRE

### HORÓSCOPO DE LA SEMANA

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



Todos los **viernes** las noticias de **25 municipios de Madrid** en **14 periódicos**

**Gente**  
tu periódico gratuito



F. Q. SORIANO  
 @FranciscoQuiros

PAVLENHA

# “Las canciones también sirven como diario”

El ponferradino Pablo López da otro paso en su carrera musical con el disco ‘Ambolo’ • Supone la consolidación de un fenómeno que arrancaba en plena pandemia con dos temas que rápidamente se hicieron virales



**H**an pasado cuatro años desde que la llegada del coronavirus nos abocó al confinamiento, un tiempo del que Pablo López, alma mater de Pavlenha, salió con dos canciones bajo el brazo que iban a cambiar su trayectoria de forma fulgurante. “Con ‘Si no te quieres acordar’ y ‘Lo que pasó ayer’ fue todo muy extraño e impactante, ahora ya tengo todo más asimilado. Las dos canciones tenían un significado gordo y la gente conectó rápidamente con ello, quizás porque era algo sencillo y contaba cosas con naturalidad, muy autobiográficas. Ahí me di cuenta que siendo natural iba a conectar más con la gente que contando películas que no iban conmigo”, recuerda a GENTE.

Desde entonces, el fenómeno Pavlenha no ha dejado de crecer, contando con otro punto de inflexión, el lanzamiento el pasado 23 de fe-

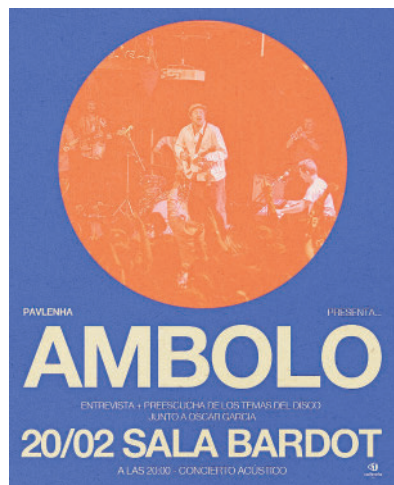
“ME DI CUENTA QUE SIENDO NATURAL CONECTABA MÁS CON LA GENTE”

brero de un nuevo disco de estudio: ‘Ambolo’. Sobre él, Pablo López subraya que “es un disco que mantiene la esencia de lo que es Pavlenha pero recoge mejor lo que es el proyecto. Hay guitarras, trompetas, sonidos más modernos con sintetizadores y teclados. He querido hacer partícipe a toda la banda durante la grabación, algo que en el primer disco no pudo ser”.

**Vivencias**

Para ir calentando motores, el grupo fue publicando singles. El primero del que pudo disfrutar el público es ‘Tierno Galván’, una canción con un toque “autobiográfico”. “Normalmente en casi todas mis canciones, aunque no sea al 100%, dejo cosas autobiográficas. En este caso venía

del Festival Tomavistas, de ver con mi chica a El Mató a un Policía Motorizado, un grupo que nos gusta mucho. Cogí inspiración, salí de allí y empecé a componer. Me gusta mucho meterme en ambientes de cosas que me suceden, sobre todo en cuanto a sentimientos”, afirma Pablo López, quien apostilla que “hay temas que te recuerdan a momentos determinados y cosas que te han pasado, las canciones sirven como un diario o de biografía. Muchas veces una canción nos marca tanto que nos recuerda o traslada a un momento concreto.”



**GIRA**

**Barcelona y Madrid, entre las próximas citas**

Aunque la presentación de ‘Ambolo’ tuvo lugar el pasado 20 de febrero en Bilbao, Pavlenha ya tiene confirmadas nuevas fechas en su gira. El 27 de marzo estará en la Sala Mardi Grass de A Coruña, mientras que el 12 y el 13 de abril actuará en la Sala Moon de Madrid y en la Jamboree de Barcelona.



ENTREGA LLAVE EN MANO

ÚLTIMAS VIVIENDAS DE 1 DORMITORIO DISPONIBLES

¡ACÉRCATE A VISITARLAS, SIN COMPROMISO!

48 VIVIENDAS CLIMATIZADAS CON SUELO RADIANTE - REFRESCANTE POR AEROTERMIA

INFÓRMATE  
 616 310 548

**INFORMACIÓN**

Promoción de 48 viviendas de 1, 2 y 3 dormitorios con garaje y amplios trasteros donde guardar, tal vez, la bicicleta que te llevará a recorrer el fantástico casco histórico de Alcalá de Henares, o recorrer las zonas verdes que encontrarás muy cerca de tu nuevo hogar.

Esta promoción, ya finalizada, tiene salida inmediata a la A-2 y a unos metros del portal, la parada del autobús interurbano Villalbilla – Mercado, San Juan del Viso, Alalpardo-Club.

Situada en la calle Luis Rosales, 4, en el municipio de Alcalá de Henares, esta urbanización está rodeada de colegios, comercios y zonas infantiles que harán tu día a día fácil y tranquilo.



TECNOHABITAT  
 GESTIÓN INMOBILIARIA

WWW.TECNOHABITAT.INFO  
 INFO@TECNOHABITAT.INFO  
 C/ JEROMÍN, 26, 28911, LEGANÉS (MADRID)