

MUYFAN | ENTREVISTA | PÁG. 12

"Valoramos poder grabar cada disco"

La banda **Morgan** presenta su nuevo álbum, para el que han puesto en marcha una promoción atípica



Libros Compra-Venta

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

Antiguos y Modernos



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

www.librosalcana.com
info@libros-antiguos-alcana.com

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

ACTUALIDAD | PÁG. 4

Criar a un niño en la región cuesta ya casi 900 euros al mes

El gasto al que tienen que hacer frente las familias madrileñas para cubrir las necesidades de sus hijos se ha disparado en los últimos años ● Un informe de Save the Children apunta a la inflación de la vivienda y de la cesta de la compra

ACTUALIDAD | PÁG. 3

Díaz Ayuso alerta sobre el peligro para la Constitución

La presidenta puso en valor a la Carta Magna en el acto de homenaje de este martes



SAN BLAS-CANILLEJAS | PÁG. 9

Una pasarela une ya las quintas del Este

El nuevo acceso peatonal que conecta las fincas de Torre Arias y Los Molinos tiene como objetivo crear un eje entre dos de las principales zonas verdes de esta zona de la capital ● El puente de madera fue inaugurado el pasado 2 de diciembre por el delegado municipal, Borja Carabante



DEPORTES | PÁG. 10

Las primeras finales llegan en diciembre

Tres de los equipos madrileños de Primera miran con preocupación a la zona de descenso ● Esta jornada habrá dos enfrentamientos directos: Getafe-Espanyol y Valencia-Rayó

LA FRASE

“Veré lo que me preguntan y veré lo que contesto”

Miguel Á. Rodríguez

El asesor de Díaz Ayuso declarará como testigo el 8 de enero en la causa contra el fiscal general.



LA CIFRA

16

Dejad que los niños se alejen

Un comité de expertos ha entregado un informe al Consejo de Ministros en el que recomiendan cero pantallas hasta los 6 años y teléfonos analógicos hasta los 16.

EL PERSONAJE



Una cara no tan nueva

Pedro Sánchez ha nombrado como secretario de Estado de Comunicación al actual director de comunicación del PSOE, Ion Antolín Llorente.

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



Imagen del Congreso de Sevilla

EL APUNTE

La burbuja no solo existe en el Congreso de Sevilla

El contexto, qué importante es. Si alguien escucha las declaraciones realizadas por los asistentes más destacados al Congreso Federal del PSOE celebrado el pasado fin de semana en Sevilla puede acabar haciéndose la idea (equivocada) de que este partido es una balsa de aceite. A priori y de cara al exterior, ni una sola fricción interna, a pesar de que la semana llegaba marcada por la salida de Juan Lobato y de que decisiones clave, como la confirmación de Juan Espadas al frente del PSOE andaluz, sigan en el aire.

De este cónclave sale un anuncio destacado (la creación de una empresa pública de vivienda); una polémica (la eliminación de la Q y del signo + de las siglas LGTBI); y la ratificación de que nadie pone en entredicho el liderazgo de Pedro Sánchez, al menos de puertas hacia dentro. En el PSOE saben que no hay nada mejor que alimentar el fantasma de un enemigo común externo para que todo el mundo cierre filas. El elegido, para sorpresa de nadie, ha sido “el acoso” procedente de varios frentes: la oposición, los tribunales, el espectro mediático... El partido socialista ha acabado transformándose en ese alumno que suspende porque el profesor le tiene manía. Ya veremos si logra pasar de curso.

LA FOTO DE LA SEMANA



Juntos pero no revueltos por la Carta Magna

La Real Casa de Correos acogió este pasado martes el tradicional acto de la Constitución que organiza el Gobierno regional. El delegado del Gobierno en Madrid, Francisco Martín, no tuvo intervención por primera vez tras varios años de choques dialécticos con la presidenta Díaz Ayuso.

EL SEMÁFORO



Glovo pierde aire tras la presión judicial

● A pocas horas de que el cofundador de Glovo tuviera que declarar como investigado en un juicio penal, la compañía anunció la regularización de los contratos de sus repartidores.



Del suspenso al aprobado raspado

● Después de un tira y afloja entre el Ministerio y el Gobierno regional, la Comunidad de Madrid ha aceptado los 169 millones de euros del convenio para para incorporar profesores.



Noviembre deja buenos datos de paro

● El número de parados registrados en las oficinas de los servicios públicos de empleo en la Comunidad bajó un 1,52% en noviembre, con 4.451 desempleados menos respecto a octubre.



@GenteMad

Ayuso alerta sobre el ataque a la Constitución

La presidenta de la Comunidad de Madrid denuncia a los que han ido "socavando desde dentro" la Carta Magna en el homenaje que se realizó este martes en la Puerta del Sol

GENTE
@GenteMad

Tres días antes del aniversario de la aprobación de la Constitución Española, la Comunidad de Madrid organizó su propio homenaje a la Carta Magna. En su discurso, la presidenta regional, Isabel Díaz Ayuso, hizo un recorrido sobre los retos a los que se ha tenido que enfrentar la sociedad española en estos años, como el terrorismo de ETA, el golpe de estado de 1981 o la crisis catalana de 2017.

Ayuso también alertó de que hay quienes han ido "socavando la Constitución des-

INVITADO AL ACTO

Habló el padre de la niña de Canet

En el acto intervino Javier Pulido, padre de una niña de Canet de Mar, quien llevó a los tribunales y ganó el derecho de su hija de recibir al menos el 25% de su educación en castellano. Criticó que los gobiernos no hayan hecho "nada" para proteger este artículo dejando que los nacionalistas tengan "las herramientas para separar entre españoles".

de dentro", por lo que ahora "cada vez más instituciones están en entredicho", pero también ha defendido que "la ley de leyes ha resultado tener mucho más aguante de lo que sus enemigos creían". En este sentido, ha hecho un llamamiento a recordar "que

"NO SE PUEDE
ESTAR
GOBERNANDO
A CUALQUIER
PRECIO"



Isabel Díaz Ayuso, durante su intervención

no se puede estar gobernando a cualquier precio" porque "o se respeta la ley y la ley de leyes, o nada sirve".

Consenso

"La Constitución de 1978 fue la primera que no fue de parte, de media España a pesar

de la otra media. Fue la de consenso, luego de nadie en particular para ser de todos en general", avisó, aunque a renglón seguido aseguró que siempre estará Madrid "para asegurarse de que España siga siendo España", abierta a quien les necesite, al servicio

de la Constitución y de todos los españoles, vivan donde vivan".

"No hay herramienta más valiosa para una nación que una Constitución que cimiente el suelo que pisamos", añadió la presidenta en su intervención.

25N Rompe el silencio

Día Internacional para la Eliminación de la Violencia contra la Mujer

La violencia contra la mujer se manifiesta de diferentes formas:

- > Agresiones en el propio hogar
- > Violencia sexual
- > Trata de mujeres para la explotación sexual
- > Mutilación genital femenina
- > Matrimonio forzoso
- > Coacciones para evitar que estudien, sean madres o se desarrollen con libertad



El Gobierno regional da oxígeno a las universidades

E. P.

La presidenta de la Comunidad de Madrid, Isabel Díaz Ayuso, ha aceptado buena parte de las reclamaciones de los rectores de las seis universidades públicas de la región (Complutense, Autónoma, Politécnica, Alcalá, Rey Juan Carlos y Carlos III) y ha prometido que aumentará el presupuesto destinado a estas un 4,2%, lo que se traduce en 47,3 millones de euros más, en vez del incremento del 0,9% que se presupuestó inicialmente.

Según han detallado fuentes del Gobierno regional, 20 de los 47 millones se dedicarán a infraestructuras y los otros 27 para nóminas y gastos corrientes. El Ejecutivo hace caso así a las llamadas de auxilio que se han producido durante los últimos meses por parte de las universidades y se han intensificado durante las últimas semanas, con la carta publicada por los seis rectores.

El paro bajó en más de un 1,5% en el mes de noviembre

REDACCIÓN

El número de parados registrados en las oficinas de los servicios públicos de empleo (antiguo Inem) en la Comunidad de Madrid bajó un 1,52% en noviembre, con 4.451 desempleados menos respecto al mes anterior, hasta alcanzar la cifra global de 287.623 personas sin empleo. En el último año, con respecto a noviembre de 2023, se han registrado 11.329 desempleados menos en la región, lo que supone un descenso interanual del 3,79%, según los datos publicados por el Ministerio de Trabajo y Economía Social.

De la cifra total de desempleados en la Comunidad, 117.017 son hombres (1.311 menos respecto al mes anterior) y 170.606 son mujeres (3.140 menos). Por sectores, el que engloba mayor número de parados es el de Servicios, con 229.304.

GENTE
@GenteMad

Criar a un hijo en la Comunidad de Madrid cuesta 896 euros al mes, una cifra que supone un 10% más que en 2024 y que se ha incrementado un 39% sobre 2018, antes de la pandemia y la crisis de precios. Con respecto a la media nacional, que es de 758 euros, las familias madrileñas gastan un 13% más. Así lo asegura el estudio 'El Coste de la Crianza en España 2024' realizado por Save the Children y que se ha presentado esta semana.

La inflación es la principal culpable de estos aumentos, sobre todo la que ha sufrido el mercado de la vivienda. Este gasto se lleva hasta un 22% del presupuesto de las familias madrileñas, lo que es un 13% más que hace dos años. Lo mismo sucede con la cesta de la compra, que ha subido un 25% en los últimos dos años y un 41% desde 2018. También sufren fuertes subidas la partida de muebles y enseres (un 24% más respecto a 2022), así como la de ropa y calzado (un 11% más).

Por edades

Por edades, el coste para la etapa de 0-3 años en la Comunidad ha aumentado un 12% con respecto a 2022, por encima del aumento del coste medio. El gasto más elevado en esta etapa es el de conciliación (la escuela infantil), más de un tercio del total. Entre los 7 y los 18 años, la alimentación ha pasado a ser el segundo gasto para las familias en lugar del tercero (entre los 13 y los 18 años ocupa un 20% del presupuesto familiar) con el correspondiente impacto en el bienestar de la infancia y la adolescencia.

UN 16% DE LOS
HOGARES CON
MENORES NO
PUEDEN CUBRIR
ESOS GASTOS



Los gastos derivados de la crianza son cada vez más elevados EUROPA PRESS

Criar a un hijo es cada vez más caro en la región

El coste mensual para las familias se ha disparado hasta rozar los 900 euros, casi un 40% más que en 2018 • La inflación de la vivienda y de la cesta de la compra es la gran responsable

tar de la infancia y la adolescencia.

El informe destaca que en los últimos años la presión financiera para los hogares con menores en la región es cada vez mayor. Indica que en la Comunidad de Madrid casi 114.000 hogares con hijos (16% del total) no pueden cubrir los costes derivados de la crianza ni destinando todos sus recursos a ello y un 44%

destinan más de la mitad de su presupuesto a asegurar los bienes y servicios básicos que sus hijos e hijas necesitan. Así, el porcentaje de niñas y niños que viven en hogares con carencias severas de acceso a bienes y servicios fundamentales ha subido desde 2021 casi 3,5 puntos hasta colocarse en el 9,4% (111.000), el tercer dato más alto de toda España.

Madrid lidera la subida del precio de la vivienda

E. P.

La Comunidad de Madrid ha liderado la subida del precio de la vivienda interanual en el mes de noviembre, con un aumento del 17,1%, según el portal inmobiliario Idealista. Le siguen Baleares (15,7%), Región de Murcia (15,5%), Canarias (15,3%) y Comunidad Valenciana (15%). Por debajo del 15% se encuentran los incrementos de Andalucía (10,8%), Cantabria (10,7%), Navarra (7,1%), País Vasco (6,3%), Cataluña (6,1%), Aragón (6%) y Asturias (5,9%).

Esta subida del precio de la vivienda supone un incremento del 3,1% en los últimos tres meses y de un 1,6% durante el último mes; mientras que todas las comunidades autónomas muestran precios superiores con respecto a noviembre del año pasado. A nivel nacional, el precio de la vivienda subió un 10,7% interanual en el mes de noviembre, un dato que supone un nuevo récord de la vivienda en España.

También en Fotocasa

Por su parte, Fotocasa ha informado de una subida del 9,6% interanual del precio de la vivienda en el mes de noviembre en España, que ha destacado por ser la variación más alta del año.

En este caso, las regiones con las subidas más elevadas son Madrid (20,6%), Comunidad Valenciana (20,3%), Baleares (19,2%), Región de Murcia (14,9%), Andalucía (13,9%) y Canarias (13,7%).

Cada vez más turistas eligen Madrid

Más de 7,5 millones de viajeros estuvieron en la región entre enero y octubre, lo que supone un crecimiento del 14,3% respecto al año pasado

AGENCIAS

La Comunidad de Madrid recibió un total de 7.502.429 turistas internacionales de enero a octubre, lo que supone un incremento del 14,3% respecto al mismo periodo del año anterior, con un gasto de

13.750 millones, un 22,8% más, según los datos publicados esta semana por el Instituto Nacional de Estadística (INE).

En lo que va de año, los visitantes de Madrid han permanecido una media de 5,9

días, un 3,9% más que en el mismo periodo de 2023, y han gastado unos 313 euros al día (un 3,4% más). En total, el gasto medio por turista ha sido de 1.833 euros, un 7,5% más.

Datos de octubre

En términos mensuales, 864.513 turistas internacionales han visitado la región en octubre, un 5,1% más respecto al mismo mes del año 2023, y dejaron un gasto de 1.651 millones de euros, una cifra que supone una subida del 14,6%.



Turistas en la Puerta del Sol E. P.

MURPROTEC®

Tratamientos definitivos contra la humedad

**¿Aún convives con humedades?
Elimínalas para siempre y vive
en un hogar más saludable**

**ELIMINA LAS
HUMEDADES**

**MURPROTEC UNA
DECISIÓN INTELIGENTE**

SATISFACCIÓN GARANTIZADA
**HASTA
30
AÑOS**
DE GARANTÍA



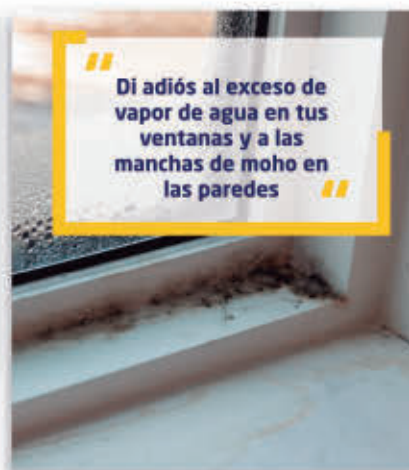
“ La capilaridad, la
humedad más común
en los hogares ”

CAPILARIDAD



“ Las filtraciones, el
mayor peligro para la
estructura de tu
edificio ”

FILTRACIONES



“ Di adiós al exceso de
vapor de agua en tus
ventanas y a las
manchas de moho en
las paredes ”

CONDENSACIÓN



“ No dejes que la mala
calidad del aire por la
humedad afecte tu
salud y la de los tuyos ”

CALIDAD DEL AIRE



900 30 11 30
www.murprotec.es

*Solicita tu diagnóstico gratuito,
personalizado, in situ, y sin
compromiso*



Las celebraciones navideñas se llevarán más de 100 euros

Tres de cada cuatro familias madrileñas destinarán al menos esa cantidad al presupuesto de las comidas y cenas más señaladas de las próximas fiestas

GENTE
@GenteMad

Tres de cada cuatro familias madrileñas destinarán más de 100 euros a cada una de las celebraciones de la próxima Navidad. Así lo asegura el Informe sobre la Compra de Alimentos para las celebraciones navideñas de ALDI, que señala que el 47% de los hogares de la Comunidad de Madrid planea invertir entre 100 y 300 euros, mientras que un 29% estima que gastará más de 300 euros. Además, un 25% destinará un máximo de 100 euros.

Esto implica que un 73% de las familias de la región no variará su gasto en comparación con 2023, frente al 16% que aumentará su gasto y al 11% que dedicará un presupuesto inferior al del año anterior.

Por fiestas

En cuanto a las festividades, el estudio revela que la Nochebuena es la más celebrada en Madrid y, además, la que recibe el mayor presupuesto: un 65% de las familias destina entre 50 y 200 euros. Le siguen la Nochevieja y el Día de Navidad, este último

LAS CIFRAS

73%

Sin cambios

La mayoría de familias gastará lo mismo que hace un año

65%

Nochebuena

Dos tercios de los hogares dedican de 50 a 200 euros

1

Semana

El 70% de los compradores adelantan sus compras

55%

Calidad-precio

Es la razón por la que se eligen los supermercados

50

Euros

Es el ahorro al que se puede llegar con la marca blanca

igualado con el Día de Reyes.

Debido a los elevados gastos a los que se tienen que enfrentar las familias madrileñas en estas fechas, es habitual que muchas de ellas busquen fórmulas para optimizar sus compras. Las estrategias principales para ajustar su presupuesto son aprovechar las ofertas y anticipar las compras, en la medida de lo posible. Casi la mitad de los consumidores (48%) admite que buscará más ofertas, mientras un 44% planea adelantar sus compras. De hecho, siete de cada diez madrileños realizan sus compras al menos una semana antes de cada una de las festividades.

Otra vía de ahorro que se mantiene año tras año es la elección del supermercado para las compras navideñas, siendo el lugar donde ya realiza sus compras de estas fechas cuatro de cada diez familias madrileñas. La principal razón para optar por estos establecimientos es su buena relación calidad-precio (55%),



Los supermercados adaptan su oferta a las fechas navideñas

TENDENCIAS

Menús clásicos, pero con cambios

El pescado y el marisco siguen siendo protagonistas en las mesas navideñas junto a los turrones y dulces, el jamón y la carne. Sin embargo, algunos clásicos como los turrones, los dulces, las bebidas alcohólicas, el pescado, el marisco y los productos gourmet, se consumen ahora con menor frecuencia. Los motivos son la subida de precios y cuestiones de salud.

LAS FAMILIAS BUSCARÁN MANERAS PARA AJUSTAR SU PRESUPUESTO

seguida de la variedad de productos disponibles (46%) y la experiencia de compra que ofrecen (31%).

Marca blanca

Además, más de ocho de cada diez hogares de la región afir-

man que para estas celebraciones navideñas optarán por productos de marca propia en los supermercados (la conocida popularmente como la marca blanca), atraídos por su precio competitivo y la calidad que ofrecen.

De hecho, más de la mitad de los consumidores madrileños estima que puede ahorrar entre 20 y 50 euros al elegir estos productos sobre los de otras firmas. Entre los artículos de marca propia más populares entre los consumidores de cara a la cesta de la próxima Navidad destacan los postres y dulces, seguidos de los aperitivos y productos congelados.

Cestas con 45 productos hechos en Madrid

La Comunidad lanza una campaña para llevar la comida y la bebida de la región a las grandes superficies para que se compren esta Navidad

REDACCIÓN

La Comunidad de Madrid y la Asociación Empresarial de Industrias Alimentarias (ASEACAM) han lanzado la campaña 'Para Navidad, regala Madrid', que promocionará los productos locales de proximidad en estas fechas. Se trata de 2.700 cestas de

Navidad 100% madrileñas, que ya están disponibles en las grandes superficies de los hipermercados Carrefour y Alcampo, así como en BM Supermercados.

Incluyen 45 productos diferentes con precios que oscilan entre los 25 y los 95 euros. Su contenido se puede con-



Acto de presentación de la campaña

sultar en la página Yocomo-madrid.com y se pueden encontrar vinos, aceites, frutos secos, callos, quesos, licores, pasteles, turrones o carne.

"Ilusión"

"La Comunidad de Madrid celebra la Navidad con alegría, con la mayor ilusión. De hecho, es la época más bonita del año para nosotros y la afrontamos de esta manera. Recordamos cada año el verdadero sentido de esta celebración cristiana, apelando a la vida, a nuestra herencia milenaria, a nuestra forma

de entender el mundo, se tenga o no se tenga fe, porque son fechas para todos", señaló la presidenta regional, Isabel Díaz Ayuso.

"Los madrileños somos muy dados a tener un gran interés por lo internacional, por las corrientes de fuera, por las novedades y tenemos que saber mirar a los lados y conocer nuestros pueblos madrileños: 179 municipios que van desde lo muy local y chiquitito, con maravillosas plazas, fuentes, viñedos, a lo grandes edificios de la Castellana", concluyó.

El empleo, una asignatura pendiente en la discapacidad

Con motivo del Día Internacional de las Personas con Discapacidad, el sindicato CCOO puso de manifiesto la discriminación que sufre el colectivo

REDACCIÓN
@GenteMad

Con motivo del Día Internacional de las Personas con Discapacidad, que se celebró este martes 3 de diciembre, el sindicato CCOO quiso llamar la atención sobre el hecho de que 50,8% de las personas con discapacidad que se encuentran sin trabajo son parados de larga duración (lle-

van como mínimo doce meses buscando empleo y no han trabajado en ese periodo), lo que supone 10 puntos porcentuales más que la media de las personas sin discapacidad.

La organización pretende poner el foco "sobre las bajas tasas de empleo de este colectivo, el incremento de la discapacidad adquirida durante la vida laboral y el mayor riesgo de pobreza y exclusión so-



Proyecto para formar a las personas con discapacidad EUROPA PRESS

50,8%

Larga duración
Más de la mitad de parados con discapacidad lleva más de un año sin trabajar

cial de las personas con discapacidad".

Más allá de los parados de larga duración, el sindicato remarca que las personas con discapacidad tienen una tasa de actividad del 43,1%, casi 40 puntos inferior a la de las personas sin discapacidad, que es del 81%. Además, a diferen-

cia del paro total de la Comunidad, que se ha reducido en este último año, el de las personas con discapacidad ha aumentado un 0,6%.

Soluciones

Como medidas, CCOO propone incrementar las cuotas de reserva en las empresas

públicas y privadas. "Las autoridades deberían garantizar que las excepciones al cumplimiento de las cuotas de reserva no se conviertan en la norma habitual", critican.

También plantean que el cupo de reserva del 7% en las ofertas de empleo público suponga un aumento significativo en el número de personas con discapacidad que logran superar las pruebas y que los incentivos y las ayudas se enfoquen hacia la integración y el mantenimiento en el empleo ordinario. "El objetivo de los Centros Especiales de Empleo debería ser facilitar el tránsito al empleo ordinario y no una fórmula de las empresas para abaratar los costes salariales", expresan.

Según una encuesta del Instituto Nacional de Estadística de 2020, un 16% de las personas trabajadoras con discapacidad no ha recibido las adaptaciones que necesitaba en su puesto. Entre las personas paradas con discapacidad que han trabajado antes, una de cada cuatro (23%) citan su discapacidad como la principal razón para no encontrar empleo.

¿Diarrea? ¿Dolor abdominal? ¿Flatulencia?

Ayuda eficaz contra estas molestias del colon irritable

Nuestro intestino es una verdadera maravilla: en una longitud de unos seis metros, descompone los alimentos en componentes vitales como vitaminas, enzimas y oligoelementos. A los 75 años, el órgano más grande de nuestro cuerpo ha procesado alrededor de 30 toneladas de alimentos. A pesar de su gran rendimiento, el intestino también es muy sensible. Muchas personas sufren repetidamente dolencias como diarrea,

dolor intestinal o flatulencia. Según los expertos, la causa suele ser una barrera intestinal dañada. Aquí es exactamente donde ayuda Kijimea Colon Irritable PRO (disponible en farmacias sin receta médica).

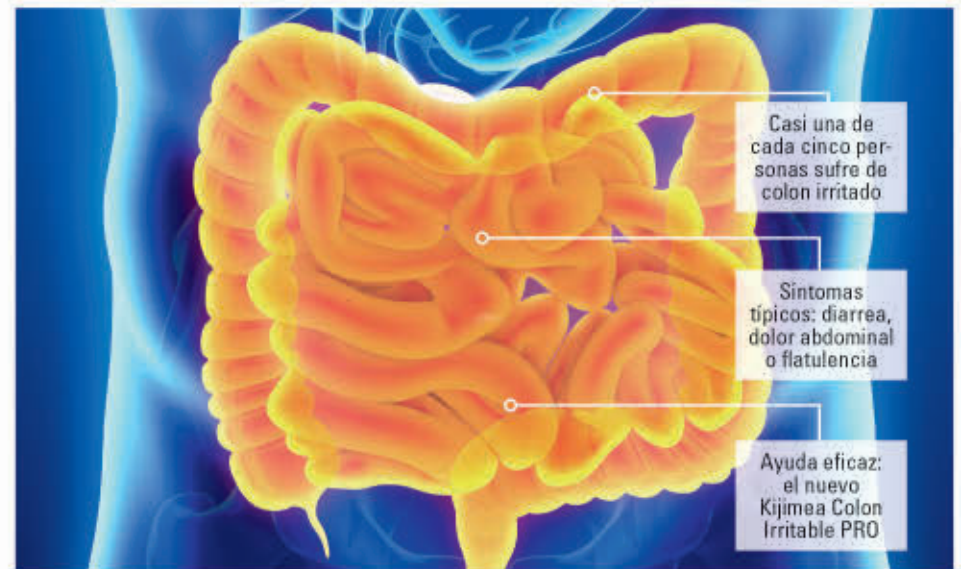
Efecto-Parche PRO

El secreto de Kijimea Colon Irritable PRO: sus bifidobacterias especiales inactivadas térmicamente y con Efecto-Parche PRO. Las bifidobacterias se adhieren

como un parche protector a las áreas dañadas de la pared intestinal. Así, esta puede recuperarse y está protegida contra nuevas irritaciones. De esta forma, pueden reducirse la diarrea, el dolor abdominal y la flatulencia.

Eficacia clínicamente probada

Un estudio a gran escala sobre el colon irritable demuestra la eficacia de Kijimea Colon Irritable PRO: las molestias intestinales



recurrentes como diarrea, dolor abdominal y flatulencia se alivian significativamente con la cepa B. bifidum HI-MIMBb75 inactivada térmicamente. Además, la calidad de vida de los afectados mejoró considerablemente. Pregunte directamente en su farmacia por Kijimea Colon Irritable PRO.

Para su farmacia:

Kijimea Colon Irritable PRO

(CN-195962.1)



Kijimea Colon Irritable PRO cumple con la normativa vigente sobre los productos sanitarios. Se requiere un primer diagnóstico médico del colon irritable. CPSP20068CAT

La ciudad de Madrid se blindade cara a las fiestas navideñas

El Ayuntamiento ha puesto en marcha un dispositivo especial que estará en funcionamiento hasta el 6 de enero ● Habrá un refuerzo de 450 agentes todos los días, que llegará hasta los 850 en las jornadas de más afluencia de gente

SEGURIDAD

M. A. N.
@GenteMad

El Ayuntamiento puso en marcha el 28 de noviembre un dispositivo especial de seguridad con motivo de las fiestas navideñas que estará operativo hasta el 6 de enero de 2025. El mismo contará con un refuerzo mínimo de 450 policías municipales cada uno de los días, que se incrementarán a un mínimo de 850 efectivos las jornadas con más afluencia. Por su parte, SAMUR-Protección Civil ubicará en los lugares y jornadas

SE PODRÁ LIMITAR
EL ACCESO A LAS
CALLES DE
PRECIADOS Y
CARMEN

más concurridas ambulancias de soporte vital básico y avanzado, así como unidades de prevención y reacción, vehículos de apoyo logístico (Fénix) y equipos a pie (los llamados Eco), en bicicleta (Lince) y en moto (Halcón) para desplazarse de una forma ágil.

Este despliegue especial será reforzado, en materia de regulación y gestión del tráfico, por alrededor de 300 agentes de movilidad cada día de la campaña, desplegados en las zonas de la ciudad donde se concentra una importante oferta de actividades comerciales y de ocio y que registran un incremento de los desplazamientos peatonales y motorizados, como son Puerta del Sol, calles Preciados y El

Carmen, plaza del Celenque y Alcalá en su tramo entre la plaza de Cibeles y Gran Vía.

Sentido peatonal único

A su vez, la Policía Municipal podrá limitar los accesos a las calles de Preciados y del Carmen y fijar un sentido único peatonal. De ser así, a Preciados se accederá únicamente por la Puerta del Sol, cerrando el acceso por la plaza del Callao y desviando a los pe-

DELEGACIÓN
DEL GOBIERNO
DESPLGARÁ
1.000 POLICÍAS EN
LA COMUNIDAD

MÁS INFORMACIÓN

 **GenteMadrid.es**

Consulte la actualidad regional y local en nuestra página web

tones por la calle del Carmen. Mientras, a la calle del Carmen se accederá únicamente por Callao, cerrando el acceso por la Puerta del Sol y desviando a los peatones por Preciados. Una vez en el interior de la calle Preciados o Carmen, podrán dirigirse a una u otra a través de las vías transversales.

En el caso de la plaza del Celenque (Cortilylandia), se redirigirá el flujo de personas hacia otras vías (Arenal, Mayor, etc...) y en la calle de Postas se habilitará únicamente el acceso a la plaza Mayor desde la calle Mayor.

Por otro lado y de forma paralela, Delegación del Gobierno en Madrid desplegará más de 1.000 policías nacionales en toda la Comunidad, que tendrán presencia en citas típicas como el Sorteo de Navidad, la San Silvestre Vallengana o Nochevieja.

Las estancias en Madrid tocaron techo en octubre

TURISMO

M. A. N.

Las pernoctaciones en Madrid marcaron el pasado octubre la mejor cifra de 2024 con 2.159.847, por encima de la registrada en mayo y un 7,2 % más que en el mismo mes del pasado año, según los datos del Instituto Nacional de Estadística (INE). El 67,4% de las estancias fue de visitantes extranjeros, mientras que otro 32,6% de residentes en España. Las pernoctaciones sumaron un total de 19.448.799 en los 10 primeros meses de 2024.

Las cifras oficiales arrojan también que en los mercados internacionales emisores, destacó el crecimiento en pernoctaciones de China con un 38%, así como el buen comportamiento de los mercados europeos. Aun así, en términos generales, Estados Unidos sigue siendo el principal lugar de procedencia con 104.663 viajeros, seguido de Italia, con 38.435; Francia, 37.189; Reino Unido, 30.282 y México, 28.352. Destaca el crecimiento de visitantes respecto a 2023 de países como Alemania (19,2%), Portugal (18,8%), Francia (13,7%) e Italia (12,4%).

Imagen de ciudad

“Madrid enamora a visitantes de todo el mundo, lo que refuerza su imagen de ciudad global con una esencia local única”, comenta la concejala delegada de Turismo, Almudena Maíllo.



Una pareja de policías municipales patrullan por la Puerta del Sol

El 100% de la flota de vehículos de los Agentes de Movilidad es eléctrica

El Ayuntamiento de Madrid ha adquirido 92 motocicletas ● Tienen una autonomía de 130 kilómetros y pueden cargarse en la red doméstica

MEDIO AMBIENTE

M. A. N.

El 100% de los 196 vehículos de los Agentes de Movilidad de Madrid son ya eléctricos, tras la reciente adquisición

por parte del Consistorio, mediante renting, de 92 nuevas motocicletas que completan el proceso de electrificación de la flota. Desde Cibeles explican que los nuevos las mencionadas no generan emisiones, tienen una auto-

nomía de 130 kilómetros, no requieren de cargadores especiales y pueden obtener su energía en la red doméstica.

Cargadores

No obstante, con el fin de optimizar su uso, se han adquirido también 17 cargadores eléctricos que, sumados a los 12 ya existentes, permiten a este cuerpo disponer de un total de 29 distribuidos en



Una de las nuevas motos de los Agentes de Movilidad

distintas secciones, 3 de los cuales son de carga rápida.

“Hoy conseguimos el hito de descarbonizar esos vehículos con los que trabajan los agentes, que ya son todos cero emisiones”, comentó el delegado de Urbanismo, Medio Ambiente y Movilidad, Borja Carabante, en la presentación de las nuevas motos, que tuvo lugar frente al Palacio de Cibeles el 3 de diciembre. “Se trata de mejorar los recursos humanos y materiales del cuerpo para que tenga capacidad de hacer mejor su trabajo”, añadió.



Borja Carabante abre la verja de la nueva Puerta Entrequintas

Una pasarela une Torre Arias y la Quinta de los Molinos

Puerta Entrequintas fue inaugurada por el delegado, Borja Carabante, este lunes 2 de diciembre ● El objetivo es crear un eje entre los dos principales espacios verdes del este de Madrid

SAN BLAS-CANILLEJAS

M. A. N.
@GenteMad

Acceder de forma peatonal desde de la finca de Torre Arias hasta la cercana Quinta de los Molinos, las dos situadas en el distrito de San

EL PROYECTO

Plantación de moreras y almendros

La pasarela conduce a la entrada principal y monumental de la quinta, rodeando a la histórica era, un espacio que aparece documentado desde 1861 y que ha sido objeto de trabajos de investigación realizados recientemente. Además, ha supuesto la plantación de 10 moreras y 8 almendros, por su resistencia a las condiciones climáticas actuales y futuras.

Blas-Canillejas y a escasos 700 metros de distancia, es ya posible desde este lunes 2 de diciembre. El delegado de Urbanismo, Medio Ambiente y Movilidad, Borja Carabante, inauguró la nueva Puerta Entrequintas, que tiene como objetivo crear un eje entre dos de los principales espacios verdes del este de la capital, complementando el acceso habitual de la calle de Alcalá. En su construcción, el Consistorio de la capital ha invertido 384.000 euros.

Punto de información

Fuentes municipales explican que, al cruzarla, los visitantes son recibidos por un

EL PUENTE DE
MADERA
SE ELEVA
LIGERAMENTE
SOBRE UN TRIGAL

nuevo espacio estancial que funciona como punto de encuentro y lugar de información sobre la historia del lugar. Para ello, se ha creado una pasarela de madera, que se eleva suavemente sobre un trigal, ofreciendo un acceso cómodo y accesible, acorde con las normativas actuales y que permite una integración armónica con el paisaje.

El camino está bordeado por áreas de descanso rodeadas de almendros y ofrece a los usuarios un entorno donde pueden relajarse antes de continuar su visita al núcleo histórico.

MÁS INFORMACIÓN

GenteMadrid.es
Consulte la actualidad regional y local en nuestra página web

El entorno de la Ciudad del Deporte de San Blas será más verde

El Ayuntamiento aprobó la semana pasada el proyecto para acondicionar un espacio sin uso ● El presupuesto de licitación será de 7,4 millones

MEDIO AMBIENTE

M. A. N.

El entorno de la Ciudad del Deporte, situada en San Blas-Canillejas, será más verde, aunque aún no hay fecha para el inicio del proyecto de remodelación aprobado la semana pasada por el Ayuntamiento y que cuenta con un presupuesto base de licitación de 7,4 millones. Fuentes municipales explican que los trabajos abarcarán una superficie de más de 147.000 metros cuadrados, actualmente en desuso, donde se crearán zonas estanciales y se plantarán más de 2.000 árboles y 84.000 arbustos. La intervención incluirá la creación de una zona de juegos infan-

tiles, otra de ejercicio para mayores, un pump track para bicicletas, un área de recreo canina y una zona de calistenia. Además, habrá una zona de picnic y en el punto de mayor altura se configurará un pequeño mirador.

Mobiliario

Por otro lado, se colocarán 10 bancos de madera y 18 de granito, 19 papeleras, 18 mesas de picnic, 39 aparcabicicletas, dos hoteles de insectos y seis fuentes de beber. De igual modo, la actuación prevé la recuperación del oasis de las mariposas preexistente, un espacio formado por diversos grupos florales que sirve de refugio y crecimiento para muchas especies y de otros polinizadores.



Recreación del futuro entorno de la Ciudad del Deporte

Almeida niega que haya más basura y ratas

El alcalde asegura que no le consta y que no hay incidencias significativas, más allá de la acumulación de residuos de forma puntual

PUENTE DE VALLECAS

M. A. N.

El alcalde de Madrid, José Luis Martínez-Almeida, negó este lunes 2 de diciembre que haya incidencias significativas

con la acumulación de basura en Puente de Vallecas y no le consta la proliferación de ratas, como respuesta a las diferentes quejas vecinales por el aumento de la suciedad en este distrito. "Apostamos por la limpieza en todos los



Calle de Sierra Bermeja AV PTE

barrios y en todos los distritos de la ciudad. Hacemos revisiones periódicas de calidad, precisamente para ver la limpieza. No se nos ha dado ninguna incidencia significativa en Puente de Vallecas, más allá de acumulación en momentos puntuales", comentó el regidor.

Sin críticas de la oposición

Por otro lado, el primer edil explicó que no se ha registrado un aumento considerable de quejas y que tampoco la oposición ha denunciado la suciedad en el distrito.

El Pinar de La Elipa tendrá 287 nuevos árboles

CIUDAD LINEAL

M. A. N.

El Pinar de La Elipa tendrá 287 nuevos árboles y 4.834 arbustos, una vez finalicen los trabajos de remodelación que está llevando a cabo el Ayuntamiento con una inversión de 1,4 millones de euros. Fuentes municipales explican que se rehabilitarán

los principales caminos y sendas peatonales para mejorar la comodidad de los usuarios del parque. Además, se instalarán una zona infantil accesible con juegos adaptados, un espacio biosaludable para mayores, una pista de calistenia para entrenamientos al aire libre y una zona canina. Por último, se acondicionará la pista de patinaje y se rehabilitará la de petanca.



Imagen del derbi disputado en septiembre en el Coliseum entre Getafe y Leganés

FÚTBOL | PRIMERA DIVISIÓN

Cuentas para huir del peligro

Después de 15 jornadas disputadas, tres equipos madrileños miran con preocupación a la zona de descenso ● El Getafe, que roza esos puestos, se ve las caras con un rival directo, el Espanyol ● El Rayo disputará en Valencia otro partido clave

F.Q.
@GenteMad

Con el mes de diciembre pisando el acelerador, el campeonato de Liga en Primera División apura la recta final de la primera vuelta, un tramo en el que tres de los cinco representantes madrileños com-

parten la preocupación de la cercanía con los puestos de descenso. En estos momentos y a falta de que el Valencia recupere los dos partidos que tiene aplazados, el Espanyol es el equipo que marca la zona de descenso con 13 puntos. Una mejor diferencia de goles permite al Getafe estar fuera de los puestos de peli-

33

Último margen:
El año pasado el último equipo en descender fue el Cádiz con 33 puntos

gro, aunque dicha situación podría variar en función de lo que ocurra en el duelo directo del próximo lunes día 9 (21 horas) que se jugará en el Coliseum. En medio de esta situación delicada, parte de la parroquia azulona tendrá muy presentes los recuerdos de la única temporada en la que su equipo bajó a Segunda, la 2015-2016. En ella, tras 15 jornadas, el 'Geta' tenía 15 puntos (dos más que ahora).

Con la clasificación en la mano, queda claro que este Getafe-Espanyol puede tener un peso decisivo al final de la temporada, especialmente si

hubiera una igualdad a puntos y tuviera que definirse la permanencia por el 'gol-average' particular.

Fortaleza local

Muy pendiente de ese partido estarán varios equipos como el Leganés, protagonista del choque de este domingo 8 (14 horas) en Butarque frente a la Real Sociedad, un rival con aspiraciones europeas. Los pupilos de Borja Jiménez son decimoquintos con 15 puntos, es decir, dos más que el Espanyol, unos números sensiblemente me-

EN EL AÑO DE SU ÚNICO DESCENSO, EL GETAFE TENÍA DOS PUNTOS MÁS EN SU CASILLERO

jores que los de la fatídica temporada 2019-2020 que acabó en descenso. A estas alturas de campeonato, los pepineros tenían entonces solo 6 puntos.

Con un botín de 16 unidades en su casillero, el Rayo Vallecano también asume que aún tiene mucho trabajo por delante para mirar con cierta relajación a las cuentas por la permanencia. Los franjirrojos afrontan otro partido con gran valor clasificatorio, ya que visitan este sábado 7 (18:30 horas) Mestalla, el feudo de un Valencia que ahora mismo es penúltimo en la tabla, aunque cuenta con dos partidos menos tras los aplazamientos decretados por la DANA. Un triunfo daría más oxígeno al Rayo y, además, le permitiría afrontar con menos urgencias un tramo del calendario donde se asoman rivales como el Real Madrid.

FÚTBOL | SEGUNDA FED.

El CD Móstoles quiere dar continuidad a su buen momento

F.Q.

Trece jornadas tuvo que esperar el CD Móstoles URJC para sumar su primer triunfo de la temporada, una larga travesía por el desierto que contrasta con la realidad actual: ante el Atlético Paso lograba su segunda victoria de la temporada, abandonando el farolillo rojo del Grupo 5 de Segunda Federación.

Esa dinámica invita a pensar que la permanencia ya no es una utopía, especialmente si el equipo que dirige Michel Carrilero vuelve a sumar tres puntos este domingo (12 horas) en El Soto. Enfrente estará otro de los conjuntos que actualmente ocupa puestos de descenso, el Melilla.

Mala tendencia

Esta jornada 15 se abre en la tarde del sábado (17 horas) con el Rayo Majadahonda recibiendo al Real Madrid C. A pesar de que a ambos equipos les separan varios peldaños en la clasificación, lo cierto es que sus dinámicas recientes son bien distintas. Mientras el filial blanco ha logrado salir de la zona de peligro, el Rayo se ha alejado de los puestos de 'play-off' tras encajar cuatro derrotas en las últimas cinco fechas.

También destaca en esta jornada la visita del líder, el Guadalajara, al campo de un Getafe B que es tercero. Además, Moscardó-Atlético Paso, Navalcarnero-Talavera, Illescas-Sanse y Conquense-Unión Adarve.

FÚTBOL | LIGA F

Regreso a la realidad liguera

Sevilla, Tenerife y Levante serán los rivales de los tres equipos madrileños

GENTE

El parón internacional ya es historia, abriendo paso a la duodécima jornada en la Liga F. En ella, el primer equipo madrileño en saltar al césped

será el Real Madrid, que recibe este sábado (17 horas) al Sevilla. Las blancas llevan más tiempo de inactividad, ya que su partido anterior de Liga ante la Real Sociedad se vio suspendido por el viento.

Ya en la jornada del domingo, el Atlético de Madrid hará las maletas con destino a Tenerife para medirse con un rival que siempre es incó-

modo y que actualmente ocupa la séptima plaza. Las roji-blancas son segundas, aunque su último choque (1-1 ante el Eibar en casa) dejó un sabor amargo.

Por su parte, el Madrid CFF buscará su quinto triunfo de la temporada. Será en casa (domingo, 16 horas) ante un Levante metido en problemas clasificatorios.



El Atlético es segundo

FÚTBOL | PRIMERA FEDERACIÓN

El líder examina la mejoría alfarera

GENTE

Un triunfo por 0-2 en el campo del Intercity sirvió al Alcorcón para abandonar los puestos de descenso en el Grupo 2 de Primera Federación. Ahora, los alfareros se marcan como objetivo brindar un triunfo ante su afición, ya que el último como locales data el

del 20 de octubre. Enfrente tendrá al sorprendente líder, el Antequera, que solo ha perdido un partido en lo que va de temporada. La cita, este sábado 7 a las 17:30.

Además, Murcia-Real Madrid Castilla, Sevilla Atlético-Fuenlabrada y Betis Deportivo-Atlético de Madrid B.

BALONCESTO | PRIMERA FEB

El calendario se comprime con tres jornadas en una semana

El Movistar Estudiantes y el Flexicar Fuenlabrada continuarán con su pelea por el liderato en un pequeño maratón de partidos ● Ourense y Alega Cantabria serán los primeros rivales

F.Q.
@GenteMad

Suma y sigue. Tanto Flexicar Fuenlabrada como Movistar Estudiantes continúan con su particular pulso a tres bandas con el Silbó San Pablo Burgos por el liderato de la Primera FEB, una competición que intensifica su actividad en estos primeros compases de diciembre. Para empezar, este fin de semana se celebra la jornada 10, con partidos a priori de dificultad diferente para los dos represen-

EN LA JORNADA DEL MIÉRCOLES, EL 'FUENLA' RECIBE A UN RIVAL DURO

tantes madrileños. Así, el Flexicar Fuenlabrada visita este sábado 7 (19 horas) la cancha de un Alega Cantabria que con un balance de 3-6 se mueve por la zona baja de la clasificación.

Bien distinta es la situación de un Ourense Baloncesto que se presentará este domingo 8 (12:30 horas) en



Nzosa, en el partido ante Cartagena ALBA PACHECO / B. FUENLABRADA

el WiZink Center con solo dos victorias menos que el trío de cabeza. Eso sí, tras un gran comienzo de temporada, el equipo que dirige Ramón López ha perdido algo de fuelle, con dos derrotas en sus tres últimos partidos.

Un buen test

Sin demasiado tiempo para asimilar lo que ocurra este fin de semana, los integrantes de esta Primera FEB deberán recomponerse para afrontar una nueva jornada entre semana. En ella, el Flexicar Fuenlabrada ejercerá como local el miércoles 11 (20:30 horas) ante un rival de gran entidad, el Súper Agropal Palencia, cuya situación clasificatoria no refleja su potencial. Recién descendido desde la ACB, es séptimo tras un arranque dubitativo. Por su parte, el Movistar Estudiantes se desplazará hasta la cancha del colista, el Naturavia Morón. Para rematar la semana, otros dos compromisos: Obradoiro-Fuenlabrada y Estudiantes-Alicante.



Wiggins, celebrando una intervención

NICOLE WIGGINS | BALONMANO

Una buena noticia en medio de la decepción

La guardameta madrileña ha sido una de de las destacadas en el Europeo de Suiza

EL PERSONAJE

F.Q.
El buen papel desempeñado por las 'Guerreras' en un torneo de preparación celebrado en Saint-Etienne invitaba a pensar que la selección española haría un gran papel en el Campeonato de Europa que arrancó el pasado 28 de noviembre.

El triunfo en la jornada inaugural ante Portugal alimentó aún más esas expectativas, aunque sendas derrotas ante Francia y Polonia privaron al combinado de Ambros

Martín de llegar más lejos en el torneo continental.

Este Europeo ha sido, además, la primera gran cita para España tras un relevo generacional que ya se atisbaba tiempo atrás y que acabó por acelerar el pobre rendimiento en los Juegos de París. Dentro de este nuevo bloque está Nicole Wiggins. La guardameta madrileña ya firmó un 31% de efectividad en el partido inaugural con Portugal. Sus números bajaron ligeramente ante Francia (25%) y Polonia (23%), pero esas estadísticas no empañan una realidad: Wiggins sigue acumulando méritos para ser la guardameta titular de las 'Guerreras'. Tras su formación en el Base Villaverde y su paso por el Granollers, actualmente milita en el Niza.

RUGBY | DIVISIÓN DE HONOR MASCULINA

Las Terrazas alberga un nuevo derbi

El líder, el Silicius Alcobendas Rugby, recibe a un Complutense Cisneros que es tercero ● El Pozuelo recibe a un aspirante al título, El Salvador

GENTE
Sábado, 7 de diciembre, 16 horas. Esas son las coordenadas del partido más destacado dentro de la jornada 5

de la División de Honor masculina de rugby, una competición que ha tenido varias semanas de parón por los diferentes compromisos inter-

nacionales, y que retoma su actividad con un derbi de altos vuelos entre el Silicius Alcobendas Rugby y el Complutense Cisneros. Los alcobendenses son líderes gracias a su pleno de victorias, mientras que los universitarios ocupan la tercera plaza a solo cinco puntos.

A esa misma hora, pero en el Valle de las Cañas, el Pozuelo Unión Rugby se ve las caras con otro de los 'gallitos' de la competición, el histórico Club de Rugby El Salvador, que actualmente ocupa la cuarta posición. Los locales son pe-



El Alcobendas rindió un homenaje a la Comunidad Valenciana

núltimos tras cuatro derrotas, aunque tienen un punto en su casillero gracias al bonus defensivo.

Más descanso

No habrá actividad en la Liga Iberdrola, competición que vivió su última jornada el pasado 10 de noviembre. Antes de que el 2024 baje el telón se disputarán dos jornadas, los fines de semana del 15 y del 22 de diciembre. En la primera de ellas, el Silicius Rugby Majadahonda tratará de asaltar el liderato, ahora en poder de El Salvador.

Publicar el cuarto disco de estudio suele ser la confirmación de la madurez de una banda. En el caso de Morgan todo evoca naturalidad, como su nuevo álbum, 'Hotel Morgan', que transita por un terreno que no es presa de las modas pasajeras ni los momentos concretos.

¿Cuáles son vuestras sensaciones una vez que el disco ya es una realidad?

— **Nina de Juan:** Mucha satisfacción. Yo escucho el disco y sonrío, estoy súper contenta con el resultado y me gusta también el proceso que hemos seguido para llevarlo a cabo.

— **Ekain Elorza:** Nervios e ilusión, como con cada disco que hemos hecho hasta ahora, aunque sea el cuarto. Siempre hay nervios e ilusión, también por ver los primeros comentarios, el 'feedback' de la gente y comprobar que lo que tú pensabas a veces coincide con la visión del público y otras veces no. Esa primera semana es curiosa.

Es el disco en el que más canciones en español habéis incluido. ¿Ha sido premeditado o ha sucedido de manera más espontánea?

— **Nina de Juan:** Como ha sucedido siempre. En los anteriores discos aparecía solo una porque salió así; aquí han surgido más. Pensamos que a fuerza de tocar 'Sargento de hierro' y 'Volver' desde hace tantos años, yo me reconozco más cantando en español que cuando empecé. De esta manera ha salido natural y tampoco sé decir si en un futuro volveremos a hacerlo todo en inglés, o de repente sale algún tema.

El estudio elegido para grabar el disco está en Noruega. ¿Se ha dejado notar, de alguna manera, esa atmósfera nórdica en los sonidos del álbum?

— **Ekain Elorza:** Totalmente, te pone en situación. Hacer el viaje hasta allí y estar ante todo este paisaje nuevo, aparte de dónde está situado este estudio en concreto, al borde del mar, con los fiordos... Eso afecta, te coloca en otro punto. Es como cuando vas de vacaciones y visitas una ciudad nueva, estás más receptivo y despierto.

El nombre del álbum es 'Hotel Morgan'. ¿Es el disco que más confort os ha generado?

— **Nina de Juan:** Nos sentimos muy afortunados de poder grabar cada LP, siempre estamos a gusto cuando vamos a grabar, sea este o sea el primer disco. Cuando entramos en La Cabaña para hacer el 'North' eran unas sensaciones bien parecidas, al final acabas sintiéndote en casa, buscamos que las canciones nos acojan a nosotros también. Personalmente me siento acogida por los cuatro discos, todos ellos nos representan en cada momento que hemos ido pasando como banda.

El disco ya es una realidad, aunque lanzado inicialmente solo en vuestra página web, ya que hasta el 31 de enero no va a estar disponible en formato

SOBRE EL ESCENARIO:

Para presentar este nuevo trabajo, Morgan hará una primera parte de la gira por teatros entre marzo y junio



MORGAN

"Una banda es un proyecto que necesita ser sostenible"

El grupo madrileño presenta su nuevo disco, 'Hotel Morgan' ● La primera etapa de la promoción se centra en la venta desde su web ● En enero se podrá comprar en formato físico y escuchar íntegro en plataformas

ENTREVISTA DE FRANCISCO QUIRÓS (@FranciscoQuiros) | FOTO DE ALAIN MARTÍNEZ IRIBARREN / HOLY FIRE

"A BASE DE TOCAR 'SARGENTO DE HIERRO' ME RECONOZCO MÁS CANTANDO EN ESPAÑOL"

"CUANDO ENTRAMOS A GRABAR EL PRIMER DISCO LAS SENSACIONES ERAN MUY PARECIDAS"

físico y en las plataformas. ¿Cómo surgió esta idea tan rompedora?

— **Paco López:** La verdad es que luego lo piensas y ves que se ha hecho más veces este modelo, aunque no ha llegado a enganchar, no se ha generalizado, lo cual nos daba miedo porque igual hay algo que no estábamos viendo. Teníamos ya el disco en nuestras manos y había que esperar hasta enero para que estuviesen los vinilos, ese realmente es el detonante, pero también es una manera justa de rentabilizar tu trabajo con la gente que quiere arrimar el hombro,

porque sabes que si esperas lo tienes gratis en Spotify. Pensamos en hacerlo así a ver qué pasa, como algo experimental. El riesgo es poco, no importunas a nadie, como digo, si quieres esperar, esperas, y si lo quieres ya, lo compras; a todos nos pasa que hay discos que tienes ganas de escucharlos ya y no te importa pagar por ello. Todavía no tenemos claro si ha sido buena o mala idea. Las bandas son proyectos que necesitan ser sostenibles, la mayoría del dinero que nos entra nosotros lo reinvertimos en grabar el disco, en hacer un videoclip... en definitiva, en fabricar los discos.

Echando la vista atrás, el concierto en el WiZink Center con The Golden Family parece un recuerdo para toda la vida.

— **Ekain Elorza:** La idea de hacerlo con The Golden Family fue por eso, hacer de aquella noche algo especial y único para que todos lo recordásemos. En nuestro primer WiZink montamos la de Dios, eso hizo que también hubiera un montón de nervios que a mí me costó digerir, creo que un mes después todavía estaba nervioso. Ahora lo recuerdo como una gran idea, es algo increíble que pasase.

— **Nina de Juan:** Fue especial por muchas razones, no sólo por el lugar en el que estábamos, sino por todo el mundo con el que lo estábamos compartiendo. Fuimos bastante conscientes de todo lo que iba sucediendo.



AGENDA CULTURAL | EVENTOS EN LA REGIÓN



‘ALEGRÍA’ POR VOLVER A MADRID: La compañía canadiense Cirque du Soleil regresa a Madrid para representar uno de sus espectáculos más queridos, ‘Alegría’, con motivo de la celebración de su 25 aniversario desde la primera vez que pudo verse en España. Un clásico que vuelve a escena totalmente renovado para que una nueva generación se enamore de él, y que podrá verse en el Escenario Puerta del Ángel hasta el 16 de febrero de 2025.

MADRID >> Escenario Puerta del Ángel | De miércoles a domingo hasta el 16 de febrero | Precio: desde 45 euros



LA CONSTITUCIÓN TIENE MÚSICA: La Orquesta Sinfónica Ciudad de Getafe conmemora el aniversario de la Constitución con su tradicional concierto. En este año el protagonista será el cine como reflejo de valores constitucionales.

GETAFE >> Teatro F. García Lorca | Viernes 6, 12 horas | Entrada libre con invitación



EL PODER POR EL PODER: Un trabajo unipersonal centrado en la figura de un presidente del gobierno que, guiado por las premisas planteadas por Maquiavelo en ‘El Príncipe’, aplica distintas estrategias durante su primera legislatura para mantenerse en el poder.

COLMENAR VIEJO >> Auditorio Villa de Colmenar | Sábado 7, 20 horas | Precio: 6-9 euros



LA REVOLUCIÓN LLEGA A LAS TABLAS: ‘Claves’ es una obra en la que tres jóvenes estudiantes españoles, Violeta, Javier y Ramón, viajan a Lisboa para vivir en directo el nacimiento de la democracia en el país vecino.

COSLADA >> Teatro Municipal | Sábado 7, 19 horas | Precio: 20-24 euros



DESDE PORTUGAL PARA TODO EL MUNDO

La aclamada cantante portuguesa Mariza ofrece un concierto dentro del ciclo Summum Concert Series.

MADRID >> Teatro Coliseum
Lunes 9, 20 horas | Desde 38 euros

LA ÓPERA TAMBIÉN ES PARA LA NAVIDAD

Concierto pedagógico protagonizado por las Agrupaciones de Cuerda y el Grupo Coreográfico de Danza Clásica.

POZUELO >> Auditorio de la EMMD
Martes 10, 18:30 | Entrada libre

AITANA SÁNCHEZ-GIJÓN BRILLA EN ‘MADRE’

La prestigiosa actriz de origen italiano protagoniza un drama que lleva el sello de la compañía Barco Pirata.

MÓSTOLES >> Teatro del Bosque
Domingo 8, 18 horas | 12-18 euros

EL SURREALISMO SE ASOCIA CON MAX ERNST

Exposición que revela la fascinante conexión entre la obra del maestro surrealista alemán y el séptimo arte.

MADRID >> Círculo de Bellas Artes
Hasta el 4 de mayo | 5-12 euros

UNA GIRA INCANSABLE: ‘Poncia’ es un texto escrito a través de las intervenciones de este personaje en la obra de Federico García Lorca convirtiéndolas en reflexiones, soliloquios, diálogos con fantasmas y sombras. Lolita Flores llena el escenario con fuerza y emoción.

ALCOBENDAS >> Teatro Ciudad de Alcobendas | Jueves 5, 20 horas | Precio: 15-20 €

MARLENA

Cuando la composición de un disco se convierte en terapia psicológica

'Entre cuatro paredes y una verdad' es el segundo álbum de estudio del dúo madrileño ● Ese buen momento se traduce en dos presencias en Inverfest

ENTREVISTA DE F. Q. SORIANO (@FranciscoQuiros)

Antes incluso de que el trabajo diera sus frutos, las integrantes de Marlena ya tenían clara la receta a seguir: avanzar paso a paso. Así, sin prisas ni atajos, el dúo madrileño ha firmado muchos hitos en apenas año y medio, desde llenar dos veces La Riviera hasta participar en el Benidorm Fest. "Está yendo todo como debe, escalón a escalón, paso a paso y saboreándolo todo, con los pies en el suelo", insiste Ana Legazpi, cuyo argumento es continuado por Carolina Moyano: "Efectivamente, empezamos de pronto a ver mucha evolución, pero al mismo tiempo es fruto de un trabajo que llevamos haciendo mucho tiempo y que seguimos haciendo paso a paso. Llegan resultados cada vez más grandes y, aparte de ser un orgullo y una satisfacción, también te motiva más a seguir subiendo esos escalones".

Las últimas satisfacciones están llegando de la mano de su nuevo disco de estudio, 'Entre cuatro paredes y una verdad', un buen puñado de canciones que reflejan fielmente la esencia de Marlena y que, además, tienen su origen en una historia muy personal. "Es una historia personal de Ana y que yo, como mejor amiga, he vivido también de cerca", confiesa Carolina Moyano, quien explica que "ha sido completamente sanador el hecho de poder ir poniendo, fase a fase, música y letra a muchos de sus sentimientos". Para la principal implicada en esta cuestión, la visión también es esclarecedora: "Sacar el dolor de dentro es algo que te dicen todos los psicólogos. Ha sido una bonita manera de hacerlo, sobre todo para ayudar a otra gente que necesite".

Amplio recorrido

A la hora de publicar este nuevo disco, el dúo madrileño ya contaba con el fa-

vor del público, toda vez que algunos temas contaban con un recorrido previo en forma de singles. "Siempre se agradece saber que está funcionando como una mitad del disco, pero a la par también es emocionante desvelar muchas cosas de golpe, en concreto en este disco, cuando se ha publicado, aún quedaban cinco canciones por sacar. No queríamos hacer un álbum recopilatorio, sino guardarnos la mitad del disco para sacar cosas nuevas. Y sí, saber que las otras están funcionando muy bien claramente da calma", reconocen.

Con nuevas canciones bajo el brazo, Marlena sigue recorriendo los escenarios del país, también con la vista puesta, aunque solo sea de reojo, en algunas de las grandes citas que reserva 2025. Los días 1 y 20 de febrero regresarán a La Riviera en el marco de Inverfest, y pocas semanas después, el 5 de abril, actuarán en la emblemática Razzmatazz de Barcelona. "En las salas estás con gente que ha venido expresamente a ver a y a escuchar a Marlena", valoran de una gira que poco tiene que ver con otras experiencias más multitudinarias, aunque matizan que "la gente que nos conoce en los festivales también puede asomarse a una cara de Marlena muy cercana".

RITUALES:

Los momentos previos a la salida al escenario los afrontan "sin mirarnos a los ojos, el nervio va por dentro"



"HA SIDO UNA BONITA FORMA DE SACAR TODO EL DOLOR QUE TENÍA DENTRO"

"DE PRONTO VIMOS UNA GRAN EVOLUCIÓN, PERO ES FRUTO DE MUCHO TRABAJO"

"TAMBIÉN MOSTRAMOS UNA CARA MUY CERCANA EN LOS FESTIVALES"

VÍDEO

Un mensaje contundente a todos los 'haters'

De cara a la publicación del disco, las integrantes de Marlena lanzaban un vídeo en redes sociales explicando la esencia del álbum. Además, también dejaban claro que "hay Marlena para rato, a la gente que le pique va a tener que mirar

para otro lado". Al respecto, Ana Legazpi asegura que "sí, notamos cierta rabia de gente que ni conocemos. En la industria re-mamos todos para el mismo lado y queremos que a cualquier compañera o compañero le vaya fenomenal, algo que tenemos constancia que también pasa al revés. Sí que hay gente a la que le pica mucho que vayamos creciendo, que nos vayan saliendo

bien las cosas. Pero bueno, es lo que hay".

La vocalista de Marlena también es muy clara cuando se refiere a "la verdad" que aparece en el título de este nuevo disco: "Es la que no se ve en redes sociales. La que no ve nadie, la que no ha visto nadie y la que oculta mucha hipocresía. Sí, mucha hipocresía y mucha falsedad. No hay mejor manera de decirlo".



CRUCIGRAMA BLANCO

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

Horizontales:
1. Fem., que ofrece diversidad de colores o aspecto.
2. Acción o conducta que puede inclinar a otros a que la imiten. En inglés, acrónimo para “ahora mismo”. 3. Daño corporal causado por una herida, golpe o enfermedad. Comunidad Europea de Defensa. 4. Ejército de Tierra. Túnez. Coloq., niñera, muchacha de servicio. 5. Mamífero africano carnívoro y carroñero que se ha comido, entre otras cosas, la primera letra de su nombre. Campo o tierra sin cultivar ni labrar. 6. 500 romanos. Antigualmente caudillo militar. Uranio. 7. Calor grande. Oxígeno. Dialecto provenzal. 8. Que sale todos los días. Prefijo que indica anterioridad local o temporal. 9. Letra que representa el fonema consonántico vibrante múltiple, plural. Antorchas. 10. Segunda persona del singular (tú) del presente de subjuntivo de ser. El rey de la sabana.

Verticales:
1. Voluntades antojadizas o deseos vanos. 2. Ajo tierno que aún no ha echado cabeza. Reír, en francés. 3. Cabeza de ganado. Mover los brazos, piernas y cuerpo en el agua con el objeto de avanzar hacia algún lado. 4. Que imitan. 5. Argumenta en contra de algo. ... de Salónica, famoso equipo griego de fútbol y baloncesto. 6. Procesamiento de Lenguaje Natural. Tercera persona del singular. Cero. 50 romanos. 7. Satélite galileano más cercano a Júpiter. Tres personas o cosas. Infusión de hierbas que los británicos acostumbran a tomar a las 5. 8. Nitrógeno. Especie de juez o gobernador del antiguo reino de Argel. Vulgarmente: pedo. 9. Argucia, añagaza. Rezan. 10. Habitantes de Andalucía.

TEATROS

SUDOKUS

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

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

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

SOLUCIONES

CRUCIGRAMA:

N	O	3	1		S	V	3	S
S	V	3	1	S	3	R	R	3
3	R	3	1	O	1	R	V	1
O	O	O	R	O	O	R	V	O
N	O	1	1	V	O	V	O	O
V	V	1	R	3	V	N	3	1
V	1	V	1	N	1	1	3	
O	3	O		N	O	1	S	3
N	R	O	1	R	W	3	1	3
V	1	N	1	O	1	R	V	1

SUDOKU ABAJO:

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

SUDOKU ARRIBA:

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

PENTACCIÓN TEATROS

ABONO PLATA 2024 2025

PENTACCIÓN TEATROS

ABONO ORO 2024 2025

PENTACCIÓN TEATROS

ABONO DIAMANTE 2024 2025

ABONOS PENTACCIÓN

Todo el teatro en un solo abono

LAURA PEINADO

"La sostenibilidad no solo afecta al planeta; el planeta somos nosotros"

La creadora de contenido recopila parte de la información que comparte en redes sociales en su primer libro, 'Crea tu hogar sostenible' (editorial Planeta)

ENTREVISTA DE F. Q. SORIANO (@FranciscoQuiros)

Una parte de la sociedad sigue viendo a las redes sociales como un espacio de mero entretenimiento, una valoración que se antoja reduccionista e injusta cuando se llega al perfil de usuarios como Laura Peinado. La manchega se ha convertido en una auténtica 'influencer', aunque sus contenidos poco o nada tienen que ver con la moda o las tendencias. Ahora va un paso más allá en la divulgación de contenido medioambiental con la publicación de un libro, 'Crea tu hogar sostenible' (editorial Planeta).

"Siempre he tenido en mente la idea de crear una guía que me hubiese servido cuando yo estaba empezando. Entonces, la información que encontraba estaba muy dispersa. Quería hacer una guía que fuera muy sencilla", expone la autora, quien ya desde el subtítulo del libro ('Cómo cuidar el planeta sin arruinarte') desmonta varios mitos: "Tenemos muy interiorizado que la sostenibilidad es cara. Ser sostenible es reutilizar, es no

"SER SOSTENIBLE NO ES CARO, INCLUSO PUEDE AYUDAR A AHORRAR"

"DEBERÍAMOS PIVOTAR HACIA PRÁCTICAS COMO LA COMPRA A GRANEL"

desechar tanto o consumir menos. ¿Hay cambios que son más caros? Pues igual sí, pero también hay cambios que son una inversión a largo plazo, como por ejemplo los electrodomésticos más eficientes, tienen un coste mayor al principio pero a la larga vas a ahorrar dinero por su menor consumo de energía".

Pilares

Bajo tres premisas, el respeto por el medio ambiente, el ahorro económico y aspectos positivos para la salud, Peinado aporta consejos y trucos que no solo tienen un impacto en el medio ambiente: "Para mí la sostenibilidad no solo afecta al planeta; el planeta somos nosotros. La ecología, la calidad del aire, los tóxicos que respiramos, la comida que comemos, las cremas corporales y cosméticos... todo es salud para nosotros y al final, de una forma u otra,



RECONOCIMIENTO:

En 2023, Laura Peinado recibió el Premio TikTok a la mejor creadora revelación en la categoría de impacto social



UNA MIRADA HACIA LA ÚLTIMA CUMBRE CLIMÁTICA:

La entrevista coincidió con la celebración de la última COP, un encuentro que genera cierto pesimismo en la autora: "Se dicen muchas cosas pero se está demostrando que no se consiguen los objetivos, quizás dejamos la sostenibilidad de lado porque lo vemos como una meta a largo plazo".

EFFECTOS DE LAS REDES SOCIALES

Apuesta por el espíritu crítico

Preguntada por uno de los temas de actualidad, la propagación de bulos, Laura Peinado pone el foco en que "hay una generación bastante negacionista con la crisis climática". "Espero que esto cambie, tenemos que aprender a usar bien las

redes sociales, a contrastar la información y a ser críticos con lo que nos encontramos", argumenta antes de lamentar que "en el mundo de la sostenibilidad todavía camino para que la gente no se vaya creyendo todas las cosas que salen".

es parte de la sostenibilidad", razona. A lo largo de las páginas, la autora repasa algunas estrategias relacionadas con la climatización del hogar o el desperdicio alimentario, recurriendo a técnicas que "ya realizaban nuestras abuelas", como la compra a granel: "Pivotar hacia ese estilo de compra sería muy positivo no solo para reducir envases, también porque normalmente las tiendas a granel son pequeños comercios con productos de proximidad".

