

# Gente

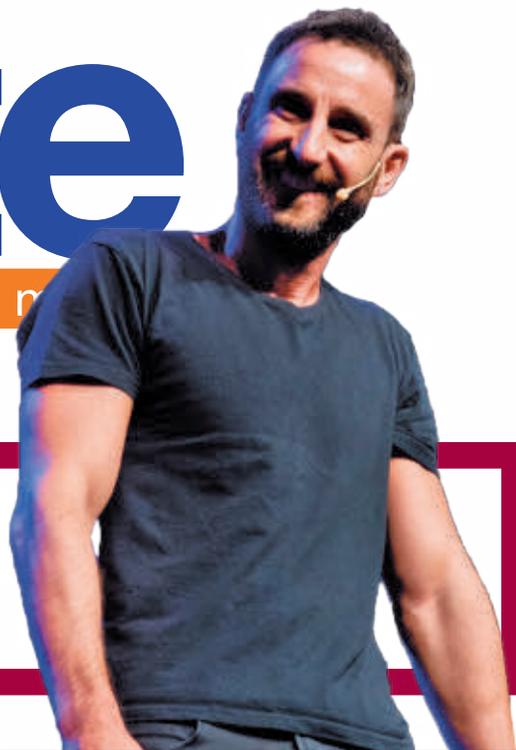
AÑO 19, NÚMERO 766  
DEL 17 AL 24 DE ENERO DE 2025

TRES CANTOS | COLMENAR VIEJO

MUYFAN | PÁG. 14

"Este show me ha servido de catarsis"

El cómico **Dani Rovira** llevará a las tablas del Teatro La Latina su nuevo espectáculo a partir del 27 de enero



Libros Compra-Venta

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

Antiguos y Modernos



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

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

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

ACTUALIDAD | PÁG. 3

## Ayuso lleva a los tribunales la declaración de la Casa de Correos

La presidenta de la Comunidad no quiere que el Gobierno central declare su sede como lugar de Memoria Democrática por haber albergado la Dirección General de Seguridad ● Acusa a Pedro Sánchez de querer "borrar la Transición"

ACTUALIDAD | PÁGS. 6-7

"Cada día estamos mejorando la vida de los vecinos"

El alcalde de Móstoles, Manuel Bautista, destaca el cambio de tendencia en la ciudad



TRES CANTOS | PÁG. 8

## La nueva biblioteca, un poco más cerca

Este pasado martes 14 de enero se procedió a poner la primera piedra de la biblioteca Concha Espina, que estará ubicada en Paraninfo ● Además de las autoridades políticas, el acto contó con la participación de representantes culturales de la localidad y alumnos de Secundaria



DEPORTES | PÁG. 10

## El campeón de invierno entra en calor

La RSD Alcalá cierra la primera vuelta como líder indiscutible del Grupo 7 de Tercera Federación ● Con 39 puntos en su casillero, mejora los números del último campeón



## LA FRASE

"Pedro Sánchez va a por mí, pero no merezco caer"

## Nacho Cano

El productor musical, investigado por presunta contratación irregular, denuncia una campaña desde el Gobierno central.

## LA CIFRA

0,5

## Un pellizco para los funcionarios

El Gobierno aprobará una subida adicional del 0,5% en el sueldo de los más de tres millones de funcionarios, con efectos retroactivos desde el 1 de enero de 2024.

## EL PERSONAJE



## Doble revés para Ábalos

Mientras el Congreso da pasos para que el exministro pueda ser investigado por el Supremo, el PP citará a su expareja en la comisión del 'caso Koldo'.

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



Aficionados del Real Madrid y el Mallorca en Yeda

## EL APUNTE

## El coste moral de llevar la Supercopa a Arabia

Lo que mal empieza... Es una verdadera pena que esa frase no la podamos rematar a la hora de referirnos a la celebración de la Supercopa de España de fútbol en Arabia Saudí. Desde aquella justificación peregrina del inefable Rubiales ("Podemos contribuir a la igualdad de las mujeres"), todo lo que ha ido sucediendo en relación a este torneo produce asombro y repugnancia a partes iguales. El dinero siempre acaba justificando los medios.

Entre la euforia del Barça por la conquista merecida de un título y la enésima crisis del curso en el Real Madrid, parece haber quedado en un segundo plano la lamentable situación que vivieron en Arabia aficionados del Mallorca. Si la cantidad de dinero que ingresa la Federación (y los clubes) es tan jugosa, al menos se deberían imponer unas normas dentro de los estadios saudíes para preservar la seguridad de los pocos aficionados que deciden acompañar a sus equipos. Nuestro producto, nuestras reglas. Pero, ojo, este no es solo un problema del fútbol español. Debería trascender a un Consejo Superior de Deportes que si ha tenido a bien pasar por encima de la RFEF y la Liga para permitir al Barça la inscripción de jugadores, también debería remangarse y tomar parte en este asunto.

## LA FOTO DE LA SEMANA



## Cuatro Vientos, el nuevo kilómetro 0

Este miércoles 15 de enero se produjeron los primeros cortes de tráfico de especial importancia en el marco de las obras de soterramiento de la A-5, lo que provocó problemas de tráfico, especialmente a la altura de Cuatro Vientos, lugar de destino de varios buses interurbanos.

## EL SEMÁFORO



## Davos subraya los peligros del futuro

El informe global de riesgos de esta organización apunta a las guerras, el cambio climático y los problemas derivados de la tecnología como los grandes riesgos a nivel mundial.



## Sigue la guerra judicial Intxaurren-El Mundo

Lejos de solucionarse, el conflicto entre la periodista y este medio de comunicación vive nuevos episodios. Intxaurren recurrirá el fallo de su demanda contra Unidad Editorial.



## El turismo, la gran locomotora económica

España bate un nuevo récord histórico de turistas internacionales al registrar alrededor de 94 millones de visitantes a lo largo de 2024, lo que supone nueve millones más que en 2023.



@GenteMad

# La Casa de Correos enfrenta a Ayuso con el Gobierno central

La presidenta regional recurre ante el Tribunal Constitucional la decisión del Ejecutivo de nombrar a su sede como lugar de Memoria Democrática

GENTE  
@GenteMad

La presidenta de la Comunidad de Madrid, Isabel Díaz Ayuso, recurrirá ante el Tribunal Constitucional y “en todos los frentes posibles” el intento del Gobierno central de utilizar la Real Casa de Correos, sede de la Presidencia regional, al querer convertir este edificio en Lugar de Memoria. “El guerracivilismo no vencerá”, indicó Ayuso, que reprochó que el Ejecutivo se escude en la Ley de Memoria Democrática, una norma que ha sido “pactada para dinamitar la Transición”.

En su intervención, la presidenta defendió la historia de la Real Casa de Correos, que considera “que no se puede reducir a la significación concreta que el Gobierno pretende darle dentro de su estrategia de reanimar el Franquismo”. “Si el Gobierno insiste en reducir el edificio a un pasado tenebroso, también puede recordar que antes del Franquismo aquí se ubicó el Ministerio de Gobernación durante el gobierno del Frente Popular, responsable de la represión ejercida a través de las checas al comienzo de la

## RESPUESTA

### El Ejecutivo insiste en la declaración

Un día antes del anuncio de Isabel Díaz Ayuso de llevar el asunto al Tribunal Constitucional, la portavoz del Gobierno central, Pilar Alegre, reiteró su intención de declarar la Real Casa de Correos como Lugar de Memoria Democrática. Alegre señaló que ese edificio “acogió la Dirección General de Seguridad franquista” y señaló que en el mismo “se produjeron malos tratos”. También explicó que “lo que conlleva, entre otras cosas, es sencillamente la colocación de una placa en la fachada para recordar las personas que allí fueron detenidas y maltratadas en ese lugar durante la Dictadura”.

El Gobierno insiste en que las alegaciones de la Comunidad de Madrid carecen de fundamento porque no se modifica el edificio.

Guerra Civil, responsable de los asesinatos de miles de personas por el hecho de ir a misa o votar a las derechas”, señaló. “La amnesia, la manipulación de la historia y el guerracivilismo no vencerán. No nos quitarán la alegría, la unidad, las ganas de vivir juntos y libres. Otros lo han intentado, pero aquí sigue lo mejor de España, intacto”, añadió Ayuso.

### Competencias

La Comunidad de Madrid ya ha presentado alegaciones a la intención del Ministerio de Política Territorial y Memoria Democrática de declarar la Real Casa de Correos como Lugar de Memoria Democrática. El Ejecutivo autonómico expone como argumentos la vulneración de las competencias de la Comunidad de Madrid en materia de gestión de su patrimonio, “defensa del patrimonio histórico y el ataque a una institución de autogobierno, además de una



Isabel Díaz Ayuso, durante su intervención

DÍAZ AYUSO: “EL GUERRACIVILISMO Y LA MANIPULACIÓN NO VENCERÁN”

falta de lealtad institucional por no haber habido comunicación previa” a su publicación en el Boletín Oficial del Estado.

Además, recuerda que goza de la máxima protección como Bien de Interés Cultural, lo que impide su declaración.

## En marcha la primera Ley de Movilidad regional

### REDACCIÓN

La Comunidad de Madrid prepara su primera Ley de Movilidad que unificará criterios para las Zonas de Bajas Emisiones (ZBE) y fomentará el uso del transporte público para “armonizar” la normativa actual.

Con este objetivo somete su regulación a un proceso de consulta pública que permitirá recabar la opinión de los ciudadanos y de las organizaciones más representativas de este sector, tal y como ha informado este miércoles el consejero de Presidencia, Justicia y Administración Local, Miguel Ángel García Martín, en la rueda de prensa posterior al Consejo de Gobierno. La Consejería de Vivienda, Transportes e Infraestructuras recibirá todas las sugerencias realizadas en un plazo de 20 días desde su publicación en el Portal de Transparencia de la Comunidad de Madrid.

### Transporte público

La futura Ley incluirá medidas destinadas al fomento de una movilidad responsable y segura que impulsen el uso de Metro y autobuses urbanos e interurbanos, sin estigmatizar el resto de modalidades como, por ejemplo, el vehículo privado. Por otra parte, el Gobierno regional pretende hacer hincapié en la mejora de la accesibilidad y nuevas medidas para garantizar que las zonas rurales o menos conectadas tengan acceso a diferentes soluciones para realzar sus desplazamientos.

## Récord histórico de trasplantes en la región

Durante el año pasado se realizaron más de mil intervenciones de este tipo • También crecieron las donaciones, que rozaron las 400

### AGENCIAS

La Comunidad de Madrid ha cerrado 2024 con un récord histórico en el número de trasplantes de órganos realizado. Fueron un total de 1.023, lo que supone un aumento del 13,7% respecto a 2023. También se han incrementado las donaciones has-

ta llegar a 392, 89 de ellas de personas vivas.

Durante la presentación del último balance de actividad de la Oficina Regional de Coordinación de Trasplantes (ORCT), la consejera de Sanidad de la Comunidad de Madrid, Fátima Matute, resaltó la “generosidad de los donantes



Intervención en un hospital madrileño

y sus familias” y “el trabajo y dedicación” de los profesionales sanitarios. También recaló el carácter solidario de la Sanidad madrileña, “la única en España con todos los programas de donación y tipos de trasplante, tanto en población adulta como infantil”. En 2024, uno de cada cinco receptores, más de 200, fueron pacientes procedentes de otras regiones.

### Por tipos

El balance de 2024 destaca también la cifra histórica de 554 procedimientos de riñón,

un 23% más que el año anterior, y con una reducción de la lista de espera del 10%. Se alcanzó otro máximo histórico con los 152 de pulmón, frente a los 117 de 2023, descendiendo el número de enfermos pendientes de recepción un 30%. El informe también resalta la caída del 18% en los casos de hígado (se realizaron 217 trasplantes) o el descenso de un 33% en la lista en los procedimientos de corazón, con 77. De ellos, once fueron con la técnica de donación en asistolia controlada con ECMO Móvil.



Lo recomendable es que se introduzca en la dieta verduras, fruta y pescado ISABEL INFANTES/E.P

## NUTRICIÓN

# Huyendo de las 'dietas milagro'

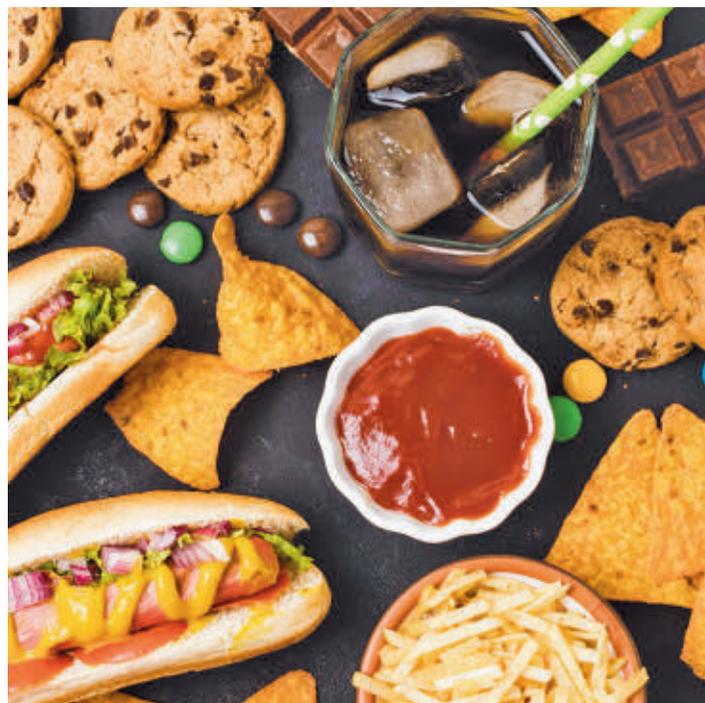
'La vuelta al cole' y a la rutina después de haber comido y bebido más de la cuenta en las pasadas fiestas nos puede hacer caer en el error de confiar en soluciones rápidas y poco saludables, que a la larga tampoco serán efectivas

POR GENTE (@GenteMad) | FOTO DE EP Y UMH

**S**eamos sinceros, quién no se ha dejado llevar por los placeres culinarios de la Navidad y ha acabado sucumbiendo a los polvorones, turrón y algún brindis de más. Fueron más de dos semanas de celebraciones y de ingestas copiosas con familia, amigos y las archiconocidas comidas de empresa, pero con la llegada del mes de enero toca volver a retomar una cierta normalidad, también en el plano nutricional.

EL AGUA ES UN  
ACOMPANANTE  
IDÓNEO PARA  
TODAS LAS  
COMIDAS

Con el arranque de 2025 los gimnasios se llenan de nuevos suscriptores, las promesas de cuidar la salud se vuelven aún más recurrentes y, quizás, te hayas dado cuenta de que ya va siendo hora de comenzar a comer bien. En este instante, con la báscula recordando los excesos pasados, es cuando los atajos de las dietas milagro, rápidas, detox o cualquier otro eufemismo que se quiera emplear, parecen más atractivos, unas prácticas que, obviamente, los expertos reco-



**Ultraprocesados:** Abusar de ellos está asociado a la aceleración del envejecimiento biológico, independientemente de la calidad nutricional de la dieta, según el 'Estudio Moli-sani' elaborado por la Unidad de Investigación de Epidemiología y Prevención del I.R.C.C.S. Neuromed, entre otros.

miendan evitar. Una voz autorizada en la materia, el jefe del Servicio de Medicina Interna del Hospital Universitario de Fuenlabrada, Antonio Zapatero, es muy directo en sus respuestas. Estas son algunas de las recomendaciones que hace a las personas que quieren perder parte del peso que han adquirido en las últimas semanas.

### Pautas a seguir:

Si durante la Navidad hemos cometido algún exceso, lo recomendable sería que en los días/semanas siguientes no cayéramos en la tentación de los regímenes extremos ni de las 'dietas milagro', pues a pesar de que puedan llegar a tener un efecto rápido y visible a corto plazo, pueden comprometer nuestra salud. Hay que introducir en la dieta verduras, fruta y pescado, al tiempo que se aconseja evitar el consumo de dulces.

### Productos básicos:

No hay ningún alimento que sea im-

prescindible, pero lo que sí se recomienda es introducir una mayor cantidad de agua y fruta en nuestras comidas. Alimentos ligeros como una crema de verduras o una ensalada, y acompañarlo de proteína saludable como huevos o pescado blanco.

### Falsas creencias:

Las dietas estrictas no suelen ser efectivas y, además, pueden producir efectos no de-

"ES MEJOR ESTABLECER UN CALENDARIO DE DIETA MÁS SALUDABLE"

seados como el temido 'rebote', que consiste en recuperar el peso perdido e incluso superarlo por hacer una dieta que es imposible de mantener en el tiempo. Es más recomendable establecer un calendario de dieta combinada con ejercicio para un período de 4 a 6 semanas.

### Propuesta:

Un menú debe incluir abundante hidratación con agua, frutas, verduras, ensaladas y pescado preferentemente cocinado a la plancha con poco aceite.



# 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



**CAPILARIDAD**



**FILTRACIONES**



**CONDENSACIÓN**



**CALIDAD DEL AIRE**



**900 30 11 30**  
**www.murprotec.es**

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



## MANUEL BAUTISTA ALCALDE DE MÓSTOLES

# “Móstoles está volviendo a ser la gran ciudad del Sur de la Comunidad de Madrid”

El regidor destaca el cambio de tendencia que han establecido en la ciudad en el último año y medio

● Esperan consolidarlo en lo que queda de mandato

POR FRANCISCO QUIRÓS | FOTOS DE CARLA FLECHA

**H**an pasado solo 19 meses desde que Manuel Bautista tomase el bastón de mando del Ayuntamiento de Móstoles tras las últimas elecciones municipales, pero el alcalde asegura que su labor ya se está notando. En esta charla con GENTE hace un balance de sus últimas actuaciones y repasa los retos que se plantea para el futuro de una ciudad que, según sus propias palabras, “ya come en la mesa de los mayores”.

### ¿Qué balance hace del tiempo que llevan gobernando?

Creo que el balance es muy positivo desde distintos puntos de vista. Desde el reputacional, Móstoles está cogiendo ese peso que nunca tuvo que perder como la gran ciudad del sur de la Comunidad de Madrid, creo que empieza a comer en la mesa de los mayores y es algo muy importante. Desde el punto de vista económico en muy poco tiempo hemos amortizado la deuda municipal, lo que ahora nos va a dejar invertir de forma potente en infraestructuras que son absolutamente necesarias. Estamos haciendo lo que todo Gobierno municipal tiene que hacer: mejorar cada día un poquito la vida de sus vecinos.

Tenemos unos datos excelentes desde el punto de vista de implantación de empresas, también tenemos unos datos excelentes porque mes a mes bajamos el paro, pero es que tenemos unos datos excelentes en cuanto a seguridad, ya que somos la ciudad donde la tasa de criminalidad más ha bajado en estos dos años. Tenemos la

### NAVIDAD

#### Un millón de personas en el NaviPark

Manuel Bautista ha hecho un balance muy positivo de las pasadas fiestas navideñas. Su principal y novedosa apuesta, el NaviPark situado en el parque Finca Liana, ha recibido la visita de un millón de personas durante las últimas semanas. Más allá de las cifras, el alcalde destaca que “hemos conseguido que los mostoleños se sientan orgullosos de su Navidad. Antes la gente se iba a otros sitios, como Torrejón o Getafe, pero este año ha sido al revés, ha venido mucha gente de otros sitios para disfrutar de nuestra Navidad”.

Además del aspecto lúdico, el regidor destaca que han sido unas fiestas que se han saldado sin ningún incidente relativo a la seguridad. “Es algo que nos preocupaba, porque es una de nuestra prioridades, pero todo ha salido bien”, señala Bautista, que reconoce la labor de las concejalías y de la Policía Municipal a la hora de regular aspectos como el tráfico o el aparcamiento.



“ESTAMOS MEJORANDO CADA DÍA UN POQUITO LA VIDA DE LOS VECINOS”

“SI NO TIENES PRESUPUESTOS, TUS VECINOS TIENEN UN PROBLEMA”

ciudad con unos servicios públicos que son muy buenos y seguimos bajando impuestos. Móstoles es un referente en el deporte, es que ahora a Móstoles las empresas quieren venir, no hay que llamarlas. Ese cambio de tendencia yo creo que es

lo que el mostoleño está percibiendo, por tanto, el balance que hacemos, en líneas generales, es positivo, pero nos queda mucho por hacer, y creo que esto es importante decirlo. **Han conseguido aprobar los presupuestos...**

En política y en gestión, salvo que seas Pedro Sánchez, hay que gobernar con presupuestos. Desde que asumimos la Alcaldía hemos tenido presupuesto los dos años, aunque cuando llegamos no había, no sé si fue un problema de pereza, de



de sacar presupuestos, tus ciudadanos tienen un problema.

**En esas cuentas tiene un peso importante la vivienda.**

Nosotros nos encontramos aquí con 410 viviendas del Plan Vive metidas en un cajón. ¿Qué hicimos? Desbloquear eso en un mes y esas 410 viviendas ya están en marcha. Pero además ya hemos dado casi 1.200 licencias para vivienda en Móstoles desde que estamos en el Gobierno. No creo en lo que dice la izquierda sobre las zonas tensionadas, el problema es que falta vivienda y que, además, para

**“TENEMOS TRES DESARROLLOS AVANZADOS PARA CONSTRUIR 7.000 VIVIENDAS”**

**“LA FÓRMULA PARA REDUCIR DEUDA Y REBAJAR IMPUESTOS ES LA DE TRABAJAR”**

incapacidad o voluntad, no lo sé, pero nosotros nos encontramos un Ayuntamiento sin presupuesto. ¿Qué significa que un Ayuntamiento no tenga presupuestos? Que no hay plan de inversiones, no se puede hacer nada. Si no eres capaz

construir vivienda hay que desarrollar suelo. Nosotros tenemos tres desarrollos muy avanzados, el R1, el R4 y el R5, que suponen 7.000 viviendas.

**Otra inversión es la del centro de mayores. ¿Cuándo estará terminado?**

Vamos a empezar este año y lo terminaremos el año que viene. Me hace mucha ilusión, porque para mí los mayores son una prioridad. El 30% de la población de Móstoles es mayor de 65 años, entre ellos mis padres y mis suegros, y creo que nos han dado tanto los mayores que se merecen ese centro con su salón de baile, que luchemos contra la soledad no deseada y que seamos capaces de que nuestros mayores socialicen en un centro de mayores como el que van a poder disfrutar.

**¿Cómo se logra reducir la deuda del Ayuntamiento mientras se rebaja la presión fiscal a los ciudadanos?**

La fórmula es trabajar. La deuda no la rebajamos nosotros, la rebajan las empresas que vienen a invertir aquí. Es que nosotros, si somos atractivos, vamos a ser capaces de reducir deuda. A mí me gusta el verbo invertir, me gusta menos gastar. Es verdad que gasto, pero creo que la inversión es lo fundamental. Estamos tratando de poner en marcha procedimientos que nos garanticen una mejor inversión, más efectiva, más eficiente y huir de gastar dinero sin que tenga un retorno. Eso ayuda a bajar la deuda. Somos atractivos, viene más gente y dinamizamos. Aumenta la renta per cápita de la gente. La empresa paga impuestos que antes no pa-

#### OBRAS EN LA AUTOVÍA A-5

### Sin respuesta a la propuesta de la gratuidad de la Radial 5

Una de las cuestiones que más preocupan en estos días a los mostoleños son las obras de soterramiento de la autovía A-5 a la entrada de la capital, ya que muchos de los vecinos la utilizan habitualmente para acceder a Madrid. El alcalde envió en su momento una carta al ministro de Transportes, Óscar Puente, pidiendo la gratuidad de la Radial 5 mientras

gaba porque no estaba. Al final vas sumando y eres capaz de negociar con los bancos para tener mejores condiciones.

**Hablando de impuestos, ¿qué opinión le merece la nueva tasa de residuos que se han visto obligados a aplicar este año?**

Me parece un disparate. No considero que sea normal que se tenga que repercutir íntegramente en los ciudadanos. Si yo lo puedo hacer con fondos propios, ¿por qué tengo que meterle la mano en el bolsillo al ciudadano? No lo entiendo. Pero aún más, es que me está diciendo a mí cómo tengo que hacer las cosas en mi ayuntamiento. Todo es por el afán recaudatorio del Gobierno del señor Sánchez para repartir el dinero en

duren los trabajos, pero tampoco ha recibido respuesta. “Lo ha habilitado para los medios de transporte público, para algunos de los autobuses, de algunas líneas en concreto, pero el mostoleño no puede salir de forma gratuita por la Radial 5. La autovía AP-7 sí que es gratuita, pero la Radial 5 no. Habrá que preguntarle a él por qué”, señala.

**“LA TASA DE RESIDUOS SE DEBE AL AFÁN RECAUDATORIO DE SÁNCHEZ”**

**“LA ESTACIÓN DE MÓSTOLES EL SOTO ES LA PEOR DE LA COMUNIDAD”**

función de sus necesidades para seguir en el poder. Luego hemos intentado que los ciudadanos tengan que pagar lo menos posible gracias al trabajo de los técnicos de la Concejalía. Aquí la media será de 114 euros, que la gente mire cuánto

van a cobrar en las ciudades de nuestro entorno. Es una cantidad razonable, pero la tasa es injusta.

**Le han realizado varias peticiones al Ministerio de Transportes, ¿cómo es su relación?**

He escrito varias veces para reunirnos con motivo de las obras de la autovía A-5 que afectan a nuestros vecinos y ni siquiera se han dignado en contestarnos. Tenemos una red de Cercanías que está constantemente averiada y una estación en El Soto que es probablemente la peor de la Comunidad de Madrid en cuanto a accesibilidad, limpieza y mantenimiento. Pero nadie hace nada.

**Empezábamos con un balance de lo que llevamos de legislatura, ¿qué objetivos tienen de aquí a que termine en 2027?**

El gran objetivo es mantener lo que hemos hecho hasta ahora y que la segunda parte de legislatura sea la de la generación de infraestructuras. Hemos aumentado el contrato de mantenimiento de la ciudad, con lo cual vamos a poder hacer esas pequeñas obras que la ciudad necesita o el asfaltado de las calles. Tenemos ese pabellón en el PAU-4 pendiente de hacer, ese centro de mayores o la mejora del Caleidoscopio. En estos años tenemos que consolidar las cifras de seguridad, el aumento del empleo y, sobre todo, la prestación de los servicios.

# La biblioteca Concha Espina activa su cuenta atrás particular

Este pasado martes se procedió a la colocación de la primera piedra ● Al acto acudieron autoridades políticas, culturales y alumnos de Secundaria

## TRES CANTOS

REDACCIÓN  
@GenteMad

Uno de los proyectos estrella de Tres Cantos, Paraninfo, está más cerca de contar con una de las dotaciones más destacadas. Este pasado martes 14 de enero se colocó la primera piedra de las obras de construcción de la biblioteca municipal Concha Espina, en un acto al que asistieron el alcalde, Jesús Moreno, el concejal de Presidencia, Javier Juárez, y la concejal de Cultu-

ra, Elisa Lidia Miguel, así como la directora de las bibliotecas municipales, Rebeca Mollá, algunos de los 2.500 alumnos de Secundaria que participaron en la elección del nombre de la nueva biblioteca y representantes de los clubes de lectura de la localidad.

Con una inversión de 5 millones de euros, la biblioteca Concha Espina estará situada en un lugar privilegiado de la zona norte de Tres Cantos. El edificio, de 4.000 metros cuadrados tendrá dos plantas, con entradas por la zona del parque desde la primera, previo paso por una gran plaza



Estado actual de las obras

que a modo de ágora se integra como un espacio más al aire libre y un acceso por la planta baja desde la Avenida de Juan Pablo II, mediante una gran rampa, que la conecta con la ciudad.

### "Relevancia"

Según el alcalde, "la colocación de la primera piedra es un acto simbólico con el que arranca la obra de especial relevancia de un proyecto que dotará a Tres Cantos de un nuevo espacio cultural destinado a la divulgación y difusión de conocimientos, a la promoción y acceso a la lectura, además de servir para la organización de eventos y actividades culturales, que sin duda dinamizarán y darán vida a este nuevo desarrollo urbanístico de la ciudad".

Para Javier Juárez "el inicio de las obras de la nueva bi-

blioteca es un motivo de especial satisfacción para este equipo de Gobierno, un compromiso cumplido con los tricantinos, que contarán con un espacio vivo, moderno, accesible y acogedor, que se sumará al resto de las dotaciones públicas que harán de Paraninfo un lugar de encuentro para el ocio, la cultura, la educación, la salud y el deporte". En el acto se llenó

"SERÁ UN ESPACIO VIVO, MODERNO, ACCESIBLE Y ACOGEDOR PARA LOS TRICANTINOS"

una urna colocada bajo la biblioteca con periódicos del día, una bandera de Tres Cantos, algunas monedas de curso legal, un pendrive con el proyecto y un libro de Concha Espina, entre otros elementos.

### MÁS INFORMACIÓN

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



MANU CARREÑO  
ROBERTO SÁNCHEZ  
JAVIER DEL PINO  
JAVIER CASAL  
CARLES FRANCINO  
ÀNGELS BARCELÓ  
AIMAR BRETOS  
MARA TORRES  
DANI GARRIDO

**SER** Madrid Norte  
89.6 FM

## Moreno lleva a cabo cambios en su equipo de Gobierno

### TRES CANTOS

#### GENTE

Con el objetivo de "dar un impulso definitivo a la mayor transformación social de Tres Cantos", el alcalde de la localidad, Jesús Moreno, ha presentado esta semana un cambio organizativo en su equipo de Gobierno.

Así, el primer teniente de alcalde, Javier Juárez, además de seguir liderando los proyectos singulares en marcha, asume las competencias en Hacienda y Seguridad, mientras que en la primera tenencia de Alcaldía se ha integrado el Área de Recursos Humanos, Vivienda, Desarrollo Económico y Empleo, que tendrá al frente a la concejal Ana Isabel Pérez Baos. Por otro lado, en la cuarta tenencia de Alcaldía, dirigida por M<sup>a</sup> del Mar Sánchez, se integrará el Área de Salud y Bienestar con el doctor Mario Arancón como titular.



Las rebajas invitan a comprar en estas fechas

## Colmenar recuerda los derechos del consumidor

### ECONOMÍA

#### GENTE

La Concejalía de Consumo del Ayuntamiento de Colmenar Viejo comparte una serie de consejos básicos para proteger los derechos de los consumidores ante cambios y devoluciones de productos adquiridos.

Informarse acerca de la política de los establecimien-

tos comerciales en materia de cambios y devoluciones, o recordar que los derechos de los consumidores no cambian en época de rebajas son algunos de los consejos ofrecidos desde el área que encabeza Fabiola Cebrián Pérez. Para cualquier consulta o aclaración, se puede enviar un correo electrónico o consumo@colmenarviejo.com, o llamar al número de teléfono 91 846 22 68.



Ayuntamiento de Colmenar Viejo

## Colmenar Viejo da los pasos iniciales para el nuevo PGOU

La Junta de Gobierno ha dado luz verde al Documento de Avance, un texto en el que se apoyará el futuro desarrollo urbanístico de la localidad • Dentro del proceso habrá participación ciudadana

### URBANISMO

REDACCIÓN  
@GenteMad

El aumento de población y el crecimiento colocan a Colmenar Viejo ante nuevos retos en materia urbanística que solo pueden ser afrontados a través de un nuevo Plan General de Ordenación Urbana (PGOU), un documento técnico y normativo que sirve para planificar cómo va a ser Colmenar Viejo en los próximos años, pensando en futuras transformaciones y crecimientos. Para ello, la Jun-

ta de Gobierno ya ha movido ficha con la aprobación del Documento de Avance de este nuevo PGOU, donde se establecen las líneas básicas de trabajo para el futuro desarrollo urbano del municipio. Para concretar aspectos como la clasificación del suelo o establecer las determinaciones de ordenación estructurantes sobre la totalidad del sue-

“ES UN PASO CRUCIAL PARA GARANTIZAR EL DESARROLLO ÁGIL Y EFICIENTE”

lo del municipio se contempla un proceso de participación ciudadana durante los próximos meses.

#### Documento clave

El segundo teniente de alcalde y concejal de Urbanismo, Jorge Domínguez Jiménez, señaló que este documento “es un paso crucial para garantizar el desarrollo urbano, ágil y eficiente de nuestro municipio para el futuro y con todas las garantías”.

#### MÁS INFORMACIÓN

GenteMadrid.es

Consulte la actualidad regional y local en nuestra página web

## Un canal de WhatsApp pensado para los mayores

### TRES CANTOS

N.P. El Ayuntamiento de Tres Cantos, a través de la Concejalía de Mayores, abre una nueva vía de comunicación con los tricontinos de más de 65 años. Se trata de un canal de WhatsApp por el que recibir noticias e información sobre actividades a través del móvil.

Para darse de alta basta con escanear un código QR y, una vez abierto, pinchar en la pestaña superior derecha, donde pone ‘Seguir’, e inmediatamente se formará parte de este canal de WhatsApp del Centro Municipal de Mayores Antonio Somalo, al que además se puede acudir presencialmente en el caso de que necesitar ayuda para su instalación.

## Padrón de edificios sujetos a IEE e ITE

### COLMENAR VIEJO

La Concejalía de Urbanismo de Colmenar Viejo ha publicado en la web municipal y en el Tablón de Anuncios de la Sede Electrónica el padrón de edificios que alcanzaron una antigüedad de 30 años en 2025 y que, por tanto, están sujetos a la evaluación IEE e ITE de este año.

centro dental avanzado

# FUTURE

Te ayudamos con tu salud dental informándote sobre

## Los implantes

**¿Por qué hay que reponer las piezas perdidas?**  
Más allá de la estética, que es importante para sentirse bien, o evitar que se hundan el labio y los pómulos, existen **razones médicas** de gran importancia como mejorar la masticación, evitar que se muevan otras piezas o mantener la salud del hueso y las encías.

**¿Son los implantes la mejor solución?**  
En muchos casos sí y cuando hay **buen hueso** y tienes buena salud son la opción ideal. En otras ocasiones, podemos mejorarte el hueso mediante **injertos y regeneración ósea**.

**¿Qué tratamientos de implantes hay?**  
Hay que valorar tu caso individualmente para elegir el más adecuado, pero los más frecuentes son:

- Los **implantes unitarios** cuando falta una única pieza.
- Los **puentes fijos** sobre implantes cuando faltan varias piezas juntas.
- Las **prótesis híbridas**, las sobredentaduras y las prótesis fijas completas cuando faltan todas las piezas de una arcada

**Y ¿Qué cuidados requieren los implantes?**  
Es importantísimo una muy buena higiene, junto con el cepillado, el uso de seda dental y/o los irrigadores.

**Dr. Miguel Angel Perea García**  
Colegiado Nº 28006777  
Licenciado en Odontología por la UEM  
Master en periodoncia e implantes por la UCM

**PRIMERA CONSULTA Y RADIOGRAFÍA GRATUITAS**  
¡SIN COMPROMISO!  
*(Pide tu cita ya!)*

**En Future Dental tienes:**

- Instalaciones con tecnología de última generación.
- Equipo multidisciplinar de odontólogos con excelente formación y gran experiencia.
- Tu **odontólogo** es siempre el mismo.
- **Atención personalizada** para que te sientas bien durante todo el tratamiento.
- Expertos en **Control del Miedo**.

Tu clínica dental de confianza en **Tres Cantos:**  
Avenida de los Labradores, 7  
[www.futuredental.es](http://www.futuredental.es) • Telf: 918 03 69 67



A pesar de sus dos recientes empates ante Canillas y Las Rozas, el Alcalá mantiene una gran ventaja RSD ALCALÁ

## FÚTBOL | TERCERA FEDERACIÓN

# Un líder que camina con paso muy firme

El Alcalá cierra la primera vuelta encabezando la clasificación en el Grupo 7 y mejorando los números del anterior campeón, el Real Madrid C ● La lucha por la permanencia involucra a un número de equipos sensiblemente inferior respecto a la 23/24

F.O.  
@GenteMad

En plena cuesta de enero, el Grupo 7 de Tercera División llegó al ecuador de su fase regular, y lo hizo con un nombre sobresaliendo por encima del

resto: la RSD Alcalá. Lejos de las decepciones de pasadas campañas, el conjunto que dirige Vivar Dorado lidera con autoridad la clasificación, de hecho sólo ha perdido dos de los 17 encuentros que ha disputado. En total, un botín de 39 puntos que mejoran los 36

con los que el año pasado llegaba el Real Madrid C a estas alturas de campeonato. Hay que recordar que el filial blanco acabaría siendo campeón.

Al margen de esa comparación, lo que alimenta el optimismo complutense es el colchón de puntos respecto a

### JORNADA 18

#### Las miradas, en el duelo de Navalcarbón

La primera fecha de la segunda vuelta depara una serie de encuentros entre los que destaca la visita del Torrejón, quinto clasificado, a Las Rozas, otro de los candidatos al 'play-off', con cuatro puntos de margen entre ambos.

Por su parte, el líder, el Alcalá, jugará en Villaverde. Canillas-Alcorcón B, Parla-Rayos B, México-Leganés B, Aravaca-Tres Cantos, Trival-Carabanchel, Galapagar-El Álamo y Villalba-Cala Pozuelo completan la jornada.

otros aspirantes al ascenso. El segundo clasificado, el Trival Valderas, cuenta con 7 puntos menos, mientras que el sexto clasificado, es decir, el corte para entrar en el 'play-off', está a 11 puntos.

#### Otras luchas

Además de los ya mencionados Alcalá y Trival Valderas, completan ahora mismo los puestos de promoción el sorprendente Galapagar, el Rayo Vallecano B y el Torrejón. Solo el Collado Villalba, que tie-

## 2

#### Únicas derrotas:

Collado Villalba y Tres Cantos son los equipos que se han impuesto al Alcalá

ne dos puntos menos que el quinto clasificado, parece aguantar un ritmo que amenaza con descabalar a Leganés B y Las Rozas, equipos que el año pasado disputaron el 'play-off' y que están con cuatro puntos menos que el Torrejón.

Como siempre, la carrera más dramática se da en los puestos bajos, donde uno de los recién ascendidos, el CD El Álamo, porta el farolillo rojo con 10 puntos, a cuatro de una permanencia que ahora mismo marca el Cala Pozuelo, un conjunto que empezó realmente bien pero que ha ido perdiendo fuelle. Las otras dos plazas de descenso son para Canillas y Parla, dos históricos que solo han podido ganar dos y tres encuentros, respectivamente. Todos ellos tienen por delante otras 17 jornadas para enmendar la plana y soñar con seguir en la máxima categoría regional.

## FÚTBOL | PRIMERA FED.

### Un derbi en Santo Domingo para abrir el fin de semana

#### F.O.

La jornada 20 del Grupo 2 de Primera Federación depara un enfrentamiento directo entre dos de los representantes madrileños en la categoría de bronce. El Municipal de Santo Domingo acoge este viernes 17 (20:30 horas) un derbi del Sur entre la AD Alcorcón y el Fuenlabrada, dos equipos con una diferencia un tanto engañosa en la clasificación: aunque les separan cuatro peldaños, en el caso de que el equipo local se hiciera con la victoria rebasaría a su vecino.

Ambos equipos llegan a esta cita tras firmar sendos empates. En el caso del Fuenlabrada, el 0-0 ante el Villarreal B sirve para mantener su escalada hacia la permanencia, mientras que el Alcorcón cayó a zona de descenso tras el 3-3 en Marbella, un partido que a falta de media hora para el pitido final dominaban los alfareros por 0-3.

#### Esperanzas

También terminó en tablas el duelo entre Atlético de Madrid B y Algeciras, un punto que permite al filial rojiblanco seguir en zona de 'play-off' de ascenso a Segunda, a la espera de lo que suceda en su visita de este domingo 19 (17:30) al campo del Recreativo de Huelva.

Quien sí dio un salto importante en la tabla fue el Castilla, que salió del descenso tras ganar al Alcoyano. Este viernes visita al Betis B.

## FÚTBOL | LIGA F

# Con un ojo en la Liga y el otro en Leganés

Real Madrid y Atlético afrontan una nueva jornada antes de disputar la Supercopa

#### GENTE

Nada nuevo bajo el sol invernal en la Liga F. El campeonato llega al ecuador con el Barça destacado en el liderato gracias a un pleno de pun-

tos y con dos equipos madrileños completando los billetes europeos. El segundo clasificado, el Real Madrid, está a punto de completar una primera vuelta notable, en la que solo se ha dejado cinco puntos. Este domingo 19 (12 horas) recibe al Eibar.

Por su parte, el Atlético se asienta en la tercera posición tras su triunfo (3-0) ante el Le-

vante. Este sábado 18 (12 horas) visita el campo del Levante Badalona. El otro equipo de la región, el Madrid CFF, se consolida en la zona tranquila antes de recibir este sábado (18:30) al colista de la competición, el Valencia.

#### Un título en juego

Pocos días después de estos partidos, Atlético y Real debe-

rán pasar página para centrarse en la Supercopa de España. El estadio de Butarque de Leganés será la sede de un torneo que tendrá la primera semifinal el miércoles 22 con Barça y Atlético como protagonistas. El jueves 23, Real Sociedad y Real Madrid pugnarán por el otro billete para la gran final programada para el domingo 26.



El Real Madrid acumula cinco triunfos consecutivos

BALONCESTO | PRIMERA FEB

# Sigue el pulso a tres bandas

El Silbö San Pablo Burgos se queda como líder en solitario tras su importante triunfo ante el Movistar Estudiantes • El Flexicar Fuenlabrada sigue al acecho del liderato tras ganar en Ourense

F.Q.  
@GenteMad

La lucha por el liderato (y por el ascenso directo) de la Primera FEB sigue siendo cosa de tres, aunque los resultados que dejó la jornada 16 alteraron el orden entre los aspirantes. El Silbö San Pablo Burgos asaltaba el Movistar Arena para auparse al liderato y desbancar a un Movistar Estudiantes que ahora se queda a un triunfo del líder. El gran partido de Jayson Granger (20 puntos y 22 de valoración) no sirvió para que los colegiales superaran a un rival directo.

Empatado a 14 victorias está un Flexicar Fuenlabrada



Granger volvió a brillar ante el San Pablo MOVISTAR ESTUDIANTES

que sigue en la pomada gracias a un sufrido triunfo en Ourense (89-90), prórroga incluida. Jorgensen, autor de 24 puntos, fue el puntal ofensivo del equipo que dirige Toni Ten.

**Por todo lo alto**

En este contexto, la Primera FEB celebra este fin de semana la última jornada de la primera vuelta de la fase regular, destacando por encima del resto la cita en el Fernando Martín (sábado 18, 18:30 horas). Allí, el Flexicar Fuenlabrada se verá las caras con otro aspirante, el Real Betis, que ocupa actualmente la cuarta posición y está a tiro de dos victorias.

Las maletas del Movistar Estudiantes ya están preparadas para visitar este viernes (20:30) a un irregular Inve-ready Gipuzkoa que deberá mejorar si quiere disputar el 'play-off' de ascenso.



Juana Camilión, en el partido con el Loittek M. ESTUDIANTES

BALONCESTO | COPA DE LA REINA

# Al 'Estu' le cae uno de los cocos del sorteo

**GENTE**

La suerte no estuvo del lado del Movistar Estudiantes en el sorteo de emparejamientos de la Copa de la Reina. El torneo, que se jugará en Zaragoza del 20 al 23 de marzo, dejó un duelo de cuartos de final entre el conjunto colegial y el actual líder del torneo de la regularidad, el Perfumerías

Avenida de Salamanca. Por tanto, el 'Estu' tendrá que repetir la gesta del año pasado, cuando dio la sorpresa eliminando al Spar Girona.

Antes de esa cita, el conjunto del Ramiro deberá dar más pasos en la Liga Endesa para optar al 'play-off'. Este sábado 18 (19:30 horas) recibe al IDK Euskotren.

Este producto sanitario ofrece ayuda eficaz gracias al Efecto-Parche PRO

# Diarrea, dolor abdominal, flatulencia

Las molestias intestinales recurrentes, como la diarrea, el dolor abdominal, la flatulencia o el estreñimiento, pueden limitar mucho la calidad de vida de los afectados. Pero los investigadores han desarrollado ahora Kijimea Colon Irritable PRO, un producto sanitario que promete una ayuda eficaz.

Muchas personas padecen regularmente diarrea, dolor abdominal, flatulencia o estreñimiento. Pero lo que sólo unos pocos saben es que la causa suele ser una barrera intestinal dañada, lo que puede dar lugar al llamado síndrome del colon irritable.

**El Efecto-Parche PRO**

Con Kijimea Colon Irritable PRO (de venta libre en farmacia), los investigadores han desarrollado un producto sanitario que actúa exactamente en la barrera

intestinal y ayuda con el síndrome del colon irritable y sus síntomas. Las bifidobacterias únicas de la cepa HI-MIMBb75 (contenidas exclusivamente en Kijimea Colon Irritable PRO) se adhieren a las zonas dañadas de la barrera intestinal, como un parche protector. Bajo este parche, la barrera intestinal puede regenerarse, las molestias intestinales típicas como la diarrea recurrente, el dolor abdominal, la flatulencia o el estreñimiento pueden desaparecer.

**Eficacia clínicamente probada**

Un estudio a gran escala sobre el colon irritable ha demostrado recientemente la eficacia de Kijimea Colon Irritable PRO para tratar la

diarrea, el dolor abdominal, la hinchazón y el estreñimiento. Compruébelo usted mismo, pregunte en su farmacia específicamente por Kijimea Colon Irritable PRO (sin receta médica).

Para su farmacia:

**Kijimea Colon Irritable PRO**  
(CN-195962.1)



Anunciado en TV



**KIJIMEA**  
DE LA CIENCIA. PARA TU SALUD.

La imagen representa a una afectada.  
Kijimea Colon Irritable PRO cumple con la normativa vigente sobre los productos sanitarios.  
Se requiere un primer diagnóstico médico del colon irritable. CPSP21233CAT

**IDENTIDAD PROPIA:**

A pesar de que sus personajes tienen un objetivo común, cada actriz aporta su esencia sobre el escenario

**AMPARO LARRAÑAGA**

## “Nunca he tenido un solo problema con una actriz que no se pueda hablar”

La actriz madrileña encabeza el reparto de 'FitzRoy', una obra escrita por Jordi Galcerán y dirigida por Sergi Belbel que se puede disfrutar en el Teatro Maravillas

ENTREVISTA DE FRANCISCO QUIRÓS SORIANO (@FranciscoQuiros)

**C**uatro escaladoras aspiran a convertirse en la primera cordada femenina que completa el ascenso a una cima en la zona de la Patagonia caracterizada por su dificultad y la habitual presencia de hielo. Esta es la premisa de 'FitzRoy', una obra de teatro escrita por Jordi Galcerán y que ahora se puede disfrutar en el Teatro Maravillas.

La dirección corre a cargo de Sergi Belbel, quien se ha rodeado de un elenco de altura: Amparo Larrañaga, Ruth Díaz, Cecilia Solaguren y Anna Carreño

“EL ESCENARIO ES ROCOSO, NADA ESTABLE, COMO LA SITUACIÓN QUE VIVIMOS”

“EL TEATRO TAMBIÉN ES IR SOLUCIONANDO PROBLEMAS QUE VAN SURGIENDO”

encarnan a esas cuatro mujeres que quieren hacer historia. “El escenario es rocoso, nada estable, pero como la situación es esa misma, ayuda mucho a que haya cierta verdad. Creo que el público va a ver a cuatro mujeres que realmente se están moviendo por un sitio complicado, al final te acostumbras a todo, pero tendremos que fingir que nos estamos confundiendo, aunque realmente no es así”, afirma entre risas Cecilia Solaguren, quien establece un curioso paralelismo: “Hay un dificultad que se establece, pero es que el propio teatro es solucionar problemas que van apareciendo, tanto intelectuales como físicos, relacionales... de todo tipo. Aquí partimos de un lugar que ya es complicado y eso genera algo que ayuda mucho para que la acción se desarrolle. Como grupo tenemos que estar muy pendientes las unas de las otras, aunque luego va y viene, se hace y se deshace”.

**Experiencia**

Una de sus compañeras de reparto es Amparo Larrañaga, quien asegura que se enamoró de 'FitzRoy' tiempo atrás, cuando la obra se repre-

**VALORACIÓN**

### Una metáfora pegada a la faceta actoral

Para Sergi Belbel, “esta obra es una metáfora de lo que pasa en un hecho teatral, son escaladoras, pero las actrices también son funambulistas de su oficio, se juegan la vida cada día delante del espectador, en vivo y en directo, el aquí y el ahora es lo mismo para una escaladora que para una actriz”. Cecilia Solaguren lo complementa: “En el teatro también debe haber trabajo en equipo”.

“EL TEXTO NO ES NADA COMPLACIENTE; EL OBJETIVO ES EL QUE MANDA”

“UNA ACTRIZ SIEMPRE TE LLEVA MÁS LEJOS UN TEXTO, LO PERFECCIONA”

sentaba en Barcelona. “A mí me gustaba tanto la obra que en las conversaciones previas le decía a Sergi (el director) que me quedaba de comodín en función de las actrices que se fueran sumando, no me importaba coger a un personaje o a otro. La obra me pareció preciosa y con una puesta súper interesante, elegante; me encantó”, recuerda antes de destacar que “hay una cosa, que parece muy masculina, nuestros personajes no dan más importancia a las quejas o problemas del resto; si alguien no está por la labor, ahí se queda, el objetivo es llegar a la cima. Este texto no es nada complaciente”.

Larrañaga también se moja respecto a un tema que subyace en la obra y que está completamente de actualidad: la sororidad. “Siempre lo he dicho: dadme todas las actrices que queráis. Nunca he tenido un solo problema que no haya podido hablar o solucionar. Con los tíos a veces... tienen neuras, rollos, competitividades, egos... Así que, perdona, pero yo prefiero que me den actrices. Tengo 47 años de trabajo, no hablo por hablar”, remarca.

**En femenino**

Esas impresiones son compartidas por el director, Sergi Belbel. “Además de director soy autor, y a veces me cuesta parir a un personaje masculino complejo, entre otras cosas porque pienso qué actor lo va a interpretar. No sé qué sucede en nuestro país, pero parece que la actriz tiene más facilidad o que el teatro justamente es un espacio más justo con ella, donde pueden arriesgar mucho más que en el cine, van mucho más lejos. Siempre me he encontrado que una actriz siempre te lleva el texto más lejos, te lo mejora y te lo perfecciona”, apunta.



## AGENDA CULTURAL | EVENTOS EN LA REGIÓN



**LA GLOBALIZACIÓN Y SUS RIESGOS:** El actor y director argentino Carlos Tolcachir, autor de películas como 'Mentiras piasos' y 'Buenos Aires me mata', escribe y dirige 'Los de ahí', un drama que reflexiona sobre las consecuencias de la globalización, la precariedad laboral y la economía digital en la vida de las personas. El montaje está interpretado por los actores Nourdin Batán, Fer Fraga, Nuria Herrero, Ángela Molina y Gerardo Otero.

**MADRID >>** Teatro María Guerrero | De martes a domingos hasta el 9 de marzo | Precios: de 6 a 25 euros



**RISAS ASEGURADAS:** En un ingenioso monólogo sobre la libertad, 'Apocalípticamente correcto', Luis Piedrahita arremete con la furia destructiva de un cachorro contra temas como las anguilas eléctricas, el vello público, la leche de soja, la lluvia o la libertad de expresión.

**TRES CANTOS >>** Teatro Municipal | Domingo 19, 19 horas | Precio: 16-18 euros



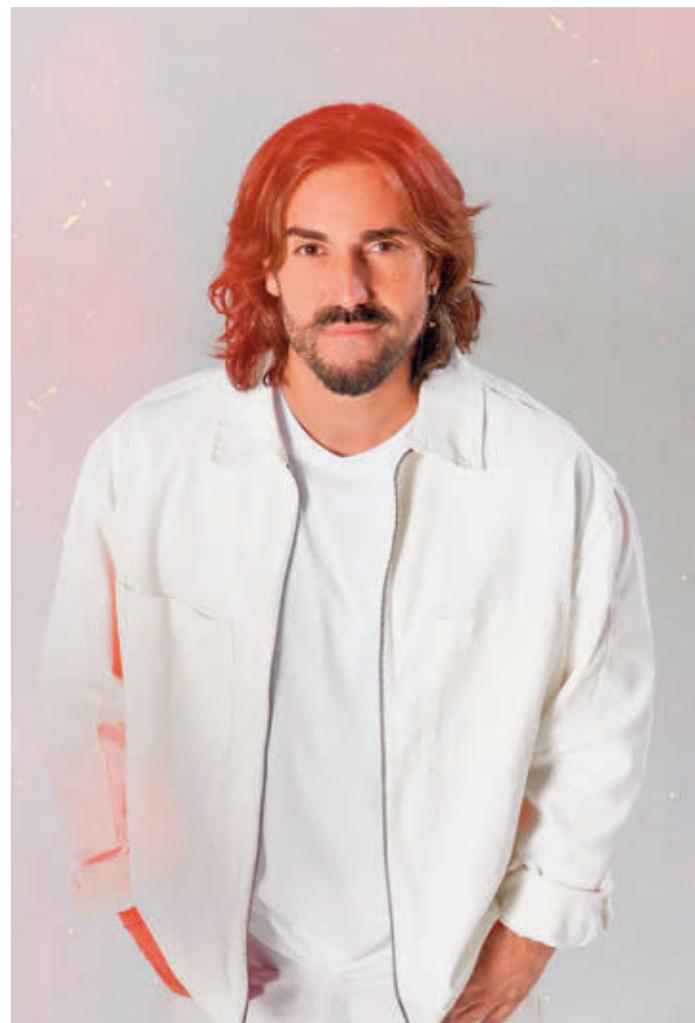
**UN GRAN VIAJE MUSICAL:** 'Atlantic' es un viaje místico desde Irlanda en forma de fantasía musical para orquesta de cámara; una aventura épica por el Atlántico narrada por sus protagonistas entre velas y cañones, un viaje en el tiempo hasta los océanos de Nelson.

**SS. REYES >>** Teatro Adolfo Marsillach | Sábado 18, 20 horas | Precio: 12 euros



**PARÍS BIEN VALE UN RECITAL:** 'París al piano' es un espectáculo íntimo, cercano, donde Carmen París no esconde ni guarda nada. Es un momento de sinceridad y de conexión con el público. Sola, acompañada únicamente de un piano, desgrana lo mejor de su repertorio.

**TORREJÓN DE ARDOZ >>** Teatro José María Rodero | Domingo 19, 19 horas | Precio: 8-12 euros



**INTIMIDAD:** Andrés Suarez llega con su último trabajo 'Viaje de Vida y Vuelta', acompañado y arropado por su banda. El cantautor gallego continúa llenando espacios en el ámbito nacional y latinoamericano con las canciones que componen este delicado álbum.

**POZUELO DE ALARCÓN >>** Teatro MIRA | Sábado 18, 19:30 horas | Precio: 18 euros

**'GREASE' SE DESPIDE DE LA CARTELERA**

El musical del Rock and Roll por excelencia tiene su última función programada en Madrid este domingo 19.

**MADRID >>** Teatro Apolo | Hasta el domingo 19 | Desde 15,84 €

**UNA LEYENDA DE LA MÚSICA ESPAÑOLA**

Javier Ruibal hace un repaso a su trayectoria en un espectáculo que aúna danza y música junto a una joven banda.

**MAJADAHONDA >>** Teatro CC Carmen Conde | Sábado 18, 20 hrs | 15 €

**'EL VENENO DEL TEATRO', EN LA COMPAÑÍA ÍCARO**

Un rico marqués invita a su mansión a la actriz más famosa del país para que le represente una obra escrita por él.

**GETAFE >>** Teatro Federico García Lorca | Sábado 18, 19 horas | 6 €

**'RETRATOS DE FORTALEZA' PONE EL FOCO EN UCRAINA**

Más de 80 fotografías documentales en blanco y negro sobre las mujeres ucranianas de Anastasiya Zabiayka.

**MADRID >>** Centro Cultural Galileo | Hasta el 30 de enero | Acceso libre

## TEATRO | MONÓLOGO

# Dani Rovira, un show que merece mucho la pena

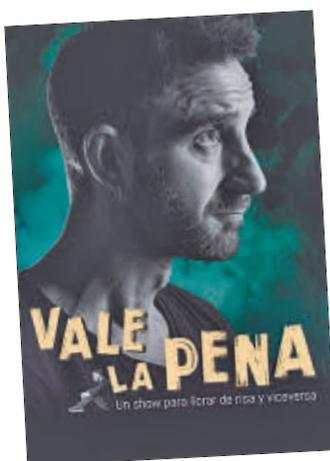
El malagueño llevará a las tablas del Teatro La Latina desde el próximo 27 de enero su nuevo espectáculo

- Se apoya en la 'Stand Up Comedy' para hablar de asuntos relacionados con la salud mental para eliminar estigmas

POR FRANCISCO QUIRÓS (@FranciscoQuiros)

**E**n su perfil de Instagram se define como "cómico, actor, activista, lectorista y animalista", pero si hubiera que unificar todo eso en una cualidad por la que es conocido popularmente Dani Rovira esa es, sin duda alguna, en su capacidad para hacer reír. A esa fórmula vuelve a apelar el malagueño en su nuevo espectáculo, 'Vale la pena', que se podrá ver en el Teatro La Latina todos los lunes y martes, además de algunos domingos, desde el 27 de enero.

"Es un show para llorar de risa y viceversa. Siempre he defendido todas mis cosas desde el humor y puedo decir que este espectáculo la cuota de hilaridad la tiene cubierta más que de sobra, pero conforme uno va cumpliendo años y experimentando cosas en la vida, me parece de una coherencia y una verdad muy guay poder contar encima de un escenario lo que a uno le va pasando en la vida", afirmó el propio Rivera en la presentación ante los medios. Para el humorista, "el fin es que la gente salga de aquí preguntándose qué ha visto, qué ha pasado, que necesite un tiempo para reposar todo lo que ha escuchado y sentido". Después de un tiempo presentándolo por otras ciudades, 'Vale la pena' llega a Madrid con un balance positivo para su protagonista: "Estoy muy contento, este espectáculo no solo me ha servido de ca-



## LÍMITES DEL HUMOR

### La autocensura como método de prevención

Preguntado por si corren malos tiempos para el humor, Dani Rovira explica que "me he autocensurado pero porque no sé si me compensa hacer un chiste en redes para pasar días lidiando con gente que se la coge con papel de fumar. No es por cobardía, simplemente es por pereza".



## MATICES:

Rovira aclara que el show tiene "mucho riqueza y poso, pero también pamplinas; si no, no sería yo"

tarsis a mí, sino que también lo está sirviendo para todo aquel que pueda estar pasando por una situación un poco complicada".

## Predicando

Asuntos como la tristeza, la ansiedad o el duelo se entremezclan con vivencias de un

"ME HA SERVIDO DE CATARSIS Y TAMBIÉN A GENTE QUE ESTÁ EN UN MAL MOMENTO"

Dani Rovira para quien "todavía vivimos en una sociedad que emocionalmente está muy castrada". "Son muchas las herramientas que pongo encima del escenario, como si fueran los juguetes que a mí me han ayudado. Solo por eso ya merece la pena que la gente venga", apostilla.

## ÓPERA | OBRA ORIGINAL DE CHAIKOVSKI

# El Teatro Real estrena 'Eugenio Oneguín'

Se estrena el 22 de enero y permanecerá en cartel hasta el 18 de febrero ● Según el director del Real, "es como una obra de teatro de Chéjov"

## AGENCIAS

El Teatro Real estrenará el próximo 22 de enero, y hasta el 18 de febrero, la producción 'Eugenio Oneguín', de Piotr Ilich Chaikovski, una

ópera de carácter "íntimo" y que fue una contestación a lo que se consideraba en el siglo XIX lo "operístico". "Es una obra que quiere ser un manifiesto contra lo operístico, que



El barítono Iurii Samoilov en una imagen durante la representación

para él era un auténtico estereotipo. No hay nada ampuloso, no hay escenografías descomunales, no hay efectos. Simplemente es como una obra de teatro de Chéjov", explicó en rueda de prensa el director artístico del Teatro Real, Joan Matabosch.

## Singularidad

Matabosch destacó que es la primera vez que la obra se presenta con una producción propia. "Se ha estado trabajando como si fuese una nueva producción. Es un espectáculo maravilloso", definió.



**CRUCIGRAMA BLANCO**

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

**Horizontales:**

1. Gran elevación natural del terreno. Señor. 2. Se pasa la vida debajo de un almendro. Follón. 3. Perteneciente o relativo al aire. Gerona. Fósforo. 4. Plural de no. Lo que busca el cazador. 5. 500 romanos. Demasiado, que sobra. 6. Una rata muy inglesa. Átomo que adquiere carga eléctrica. No contesta. 7. Aguardiente preparado con anís y azúcar. Preparación a base de ajos. 8. Conozco. Uno. Periodos de tiempo. 9. Molestia causada por algo pesado o insistente. 10. Pedazo de tierra cubierto de césped. Tributos.

**Verticales:**

1. Curvas del curso de un río. Tarragona. 2. Aceite. Ajo tierno. 3. Punto del horizonte entre el Norte y el Este. Alianza Popular. 4. Duro, firme, rígido. Cantidad muy grande de algo que va por el aire. 5. Hago al horno. Elemento compositivo que significa dos o dos veces. Nada. 6. Antiguamente, tratamiento que se antepone al nombre de una mujer. Parte delantera de una embarcación. Russia Today. 7. La primera. Mujer que cuida de una granja. 8. Pasad la vista por el texto!. Dios de la virilidad masculina. 9. Afirmativo. Pondrá una sonda. 10. Textil con el que nos vestimos. Edificios en los que viven personas.

**SUDOKUS**

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

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

**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: | S | V | S | V | I | E | d | E | I | - |
|             | V | R | R | R | V | R | V | I | E | - |
|             | S | V | R | E | R | N | E | I | E | S |
|             | V | D | V | T | V | N | E | I | O | - |
|             | N | O | N | O | I | L | Y | R | - |   |
|             | O | O | V | R | R | O | S | O | - |   |
|             | V | S | E | R | P | S | E | O | N | - |
|             | d | - | - | - | O | E | R | E | - | - |
|             | O | I | T | V | S | I | O | T | E | - |
| R           | S | - | V | A | T | I | N | O | - |   |

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

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

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



**ALERTA:**

La nutricionista asegura que cada vez ve más diagnósticos de diabetes tipo 2 en pacientes de edades tempranas

Por eso insistí mucho en que se pusiera esa frase al principio del libro”

**Dietas milagro**

Tirando de nuevo de sentido común, Ángela Quintas insiste en que “no hay fórmulas mágicas”, una frase a tener en cuenta especialmente ahora, cuando la báscula nos pasa la factura de los excesos navideños. “He visto cosas increíbles: la dieta de la piña, la de las fases lunares, la de los puntos... La gente lo que busca es intentar solucionar algo de una manera muy rápida, y eso no sirve para nada. Si te-

“ME HE BASADO MUCHO EN LAS PREGUNTAS MÁS RECURRENTES QUE ME HACEN”

“NO SERÍA PROFESIONAL DAR UNA RECOMENDACIÓN POR REDES”

“EL HAMBRE EMOCIONAL LO PODEMOS CONTROLAR CON TRANQUILIDAD”

**ÁNGELA QUINTAS**

“Más que recurrir a una dieta, hay que recuperar los buenos hábitos”

La divulgadora presenta su nuevo libro, ‘De la boca a tu salud’, donde explica, entre otras cuestiones, cómo funcionan los nutrientes y qué tipos de calorías existen • También ofrece información práctica para entrenar al metabolismo

POR F. Q. SORIANO (@FranciscoQuiros) | FOTO DE CARLOS RUIZ B. K.

**T**ras más de veinte años ayudando en su consulta a pacientes que buscan un método para adelgazar, Ángela Quintas se ha convertido en un auténtico referente a la hora de hablar de nutrición. Ahora, la divulgadora continúa la senda que abrieron títulos tan exitosos como ‘Adelgaza para siempre’ a través de un nuevo libro: ‘De la boca a tu salud’ (editorial Planeta). “Me he basado en las experiencias de

**DESMONTANDO FALSOS MITOS**

**Ayuno intermitente, ¿sí o no?**

En uno de los capítulos del libro, la autora habla del ayuno intermitente, del que defiende que “hay una evidencia científica de que es bueno para nuestra salud”, aunque aclara que “se está haciendo una mala interpretación; lo que hay que introducir son alimentos que realmente nutran. Un ayuno bien hecho, pautado y recomendado por alguien que realmente sabe nos dará un beneficio maravilloso”.

cada día que veo en la consulta, es decir, temas recurrentes sobre los que la gente pregunta una y otra vez”, argumenta en relación a un libro con “muchos casos clínicos y una parte mucho más práctica que en los anteriores, incluyendo un test de autoevaluación nutricional para que el lector vaya detectando en qué punto está”.

Antes de entrar en materia, la autora dedica una página a mandar un mensaje muy descriptivo: las pautas siempre deben aplicarse de manera personalizada y bajo la supervisión de un especialista. Esa matización tiene su razón de ser: “A través de las redes sociales, especialmente Instagram, me llegan muchos mensajes de gente pidiendo recomendaciones. Considero que no sería profesional por mi parte dar unas pautas en ese contexto, no conozco la historia de esa persona, su historial médico, no conozco absolutamente nada de ese usuario. Hay gente que se lo toma bien, y otros no tanto.

níamos unos buenos hábitos antes de Navidad, vamos a volver a retomarlos, y si no los teníamos, vamos a buscarlos. A mis pacientes les digo que si les meto en una habitación solamente con manzanas y paquetes de jamón de york claro que van a adelgazar, pero ¿cuánto tiempo van a mantener esto? Es decir, no estamos aprendiendo a comer, no sirve absolutamente para nada”, razona.

Además, la autora también pone el foco en este libro en asuntos como los hidratos de carbono, a los que cree que hemos “demonizado en exceso”, o el impacto del estrés en los desequilibrios nutricionales: “Es muy importante la relajación, saber dónde estoy, tener unos momentos para dedicarnos a nosotros, porque si estamos más tranquilos vamos a poder hacer una alimentación mucho más consciente y así poder controlar ese hambre emocional que aparece todo el rato cuando tenemos el cortisol disparado”, argumenta.

