

MUYFAN | ENTREVISTA | PÁG. 12

"Debemos olvidar el perfeccionismo"

La Mari de Chambao lanza un nuevo tema, 'Fresca', con marcado acento femenino antes de arrancar una gira muy especial



Migrantes llegando a las costas canarias E.P.

ACTUALIDAD | PÁG. 3

## El reparto de los menores migrantes llegará a los tribunales

La Comunidad de Madrid recurrirá el pacto al que ha llegado el Gobierno central con Junts para modificar la Ley de Extranjería • La región recibiría más de 800 menores de edad, mientras que a Cataluña llegarían alrededor de 26

ACTUALIDAD | PÁG. 4

## El reloj de la Puerta del Sol se parará dos semanas

La maquinaria del icono de la región se limpiará pieza a pieza para seguir funcionando



COMUNIDAD DE MADRID

ALCORCÓN | PÁG. 8

## Simulacros contra los ciberataques

Los trabajadores municipales se entrenan en un simulacro de ciberataque para profundizar en su capacidad de detección, respuesta y recuperación • La diversidad de perfiles implicados permite analizar el impacto desde distintas perspectivas, asegurando una respuesta coordinada



DEPORTES | PÁG. 10

## Una de cal y otra de arena en el Estudiantes

Mientras el equipo femenino se prepara para la disputa de la Copa de la Reina, el conjunto masculino afronta una nueva etapa tras la destitución del entrenador Pedro Rivero

## LA FRASE

"No voy a hablar más sobre el tema de las residencias"

**Reyes Maroto**

La portavoz socialista declaró días atrás que "7.291 personas mayores fueron asesinadas"



## LA CIFRA

188

**Este marzo no mayea**

Las continuadas lluvias han dejado el mes de marzo con más precipitaciones en Madrid desde que existen registros: 188,2 litros por metro cuadrado.

## EL PERSONAJE



**Otro revés para González**

La jueza ha citado el 10 de abril a Alberto González Amador para que declare en calidad de investigado por la posible comisión de delitos diferentes.

**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



**Pablo Echenique irá a juicio**

## EL APUNTE

## Contra el vicio de presentar demandas

A veces el destino juega sus bazas de forma tan caprichosa que hace coincidir en el tiempo la defensa de la libertad de expresión en los Premios Internacionales Rey de España de Periodismo y una demanda sobre Pablo Echenique por esta misma razón.

En relación a esto último, un juzgado de instrucción ha ordenado la apertura del juicio oral contra el exdiputado de Unidas Podemos. La razón, un tuit en el que afirmaba que "estadísticamente, es mucho más probable que un sacerdote cometa un delito de agresión sexual contra menores de edad que delinca una persona migrante. Desde el punto de vista de la seguridad ciudadana sería más eficaz deportar sacerdotes que endurecer la política migratoria".

Detrás de esta demanda está, cómo no, Abogados Cristianos, la misma entidad que en los últimos tiempos ha demandado a Lalachús por una broma en las Campanadas de Nochevieja, o a Héctor de Miguel (Quequé) por realizar una sátira sobre el Valle de los Caídos. La fe religiosa es un asunto tan personal como delicado, no así la libertad de expresión, algo que debería estar ya lo suficientemente claro como para no malgastar el tiempo en estériles causas judiciales.

## LA FOTO DE LA SEMANA



**Una imagen vale más que mil palabras**

El Vaticano ha publicado la primera imagen del Papa Francisco desde que fue ingresado en el hospital Gemelli de Roma el pasado 14 de febrero. El Pontífice ya no requiere ventilación mecánica no invasiva y se confirma su mejoría. Continúan los avances en fisioterapia motora y respiratoria.

## EL SEMÁFORO



**La distancia entre el delito y la ética**

● Luis Medina y Luceño han quedado absueltos de estafar al Ayuntamiento de Madrid en la venta de mascarillas. Martínez-Almeida afirma que "es complicado" recuperar lo estafado.



**Los conciertos siguen en fuera de juego**

● La Asociación Vecinal de Perjudicados por el Santiago Bernabéu ha insistido en que los ruidos de los conciertos "ponen en grave peligro la salud de miles de residentes en el entorno".



**Cumpleaños para chuparse los dedos**

● Casa Botín, el restaurante más antiguo del mundo, según el 'Guinness World Records', cumple 300 años de actividad ininterrumpida tras sobrevivir a guerras, crisis y revoluciones.



@GenteMad



Los servicios de emergencias atienden a una embarcación llegada a las costas canarias E. P.

## Ayuso llevará a los tribunales el reparto de menores migrantes

La presidenta madrileña asegura que el acuerdo del Gobierno central con los independentistas catalanes de Junts es "lamentable" y que "fomenta la inmigración irregular masiva" ● Madrid es la región que más tendría que acoger

GENTE  
@GenteMad

### MENORES ATENDIDOS

#### Más de 10.000 desde el año 2019

A pesar de que la Comunidad de Madrid tiene hasta el 31 de marzo para enviar sus datos sobre acogida de menores migrantes no acompañados al Gobierno central, el Ejecutivo regional adelantó esta semana que ha atendido a 10.618 desde 2019, de los que 900 han sido este mismo año. Califica la política migratoria de Pedro Sánchez de "nefasta".

El acuerdo al que llegó el Gobierno central con el partido independentista catalán Junts para reformar la Ley de Extranjería y establecer un reparto obligatorio de los menores migrantes no acompañados que llegan a Canarias,

Ceuta y Melilla llegará hasta los tribunales. Así lo anunció la presidenta de la Comunidad de Madrid, Isabel Díaz Ayuso, que tachó el pacto de "lamentable". "Ni Cataluña, ni Madrid, ni Canarias. No se puede fomentar la inmigración irregular masiva. Este lamentable acuerdo se llevará a tribunales y a la UE, que ha de entender que la políti-

ca migratoria de Sánchez es un lastre para todos: para España, para Europa y para los mismos inmigrantes, en manos de mafias", señaló Ayuso, que añadió que "se usa a estos menores de arma política. Lo pagan ellos y cada ciudad donde son enviados de manera desalmada".

Se da la circunstancia de que, en virtud de ese acuerdo

### POLÉMICA

#### La Cantueña, el lugar mejor preparado para la Comunidad

Fuentes del Gobierno regional trasladaron a Europa Press que el lugar "mejor preparado" para acoger a los menores migrantes que lleguen en las próximas semanas es La Cantueña, en Fuenlabrada, un centro que fue remodelado el pasado verano ante la oposición del alcalde socialista, Javier Ayala, que esta semana ha mostrado su rechazo a esta medida. Ayala señaló que no están "en nada de acuerdo con que todos" lleguen a Fuenlabrada y aseguró que debe haber "una política solidaria para sentarse y ver cuántos menores corresponde a cada uno de los municipios".

"No entendemos que haya un espacio que se vaya a masificar porque no tendrán la mejor atención", añadió Ayala, que mantiene una batalla judicial sobre la titularidad del edificio.

con Junts, Madrid será la comunidad que más menores recibirá en el primer reparto. Según los primeros cálculos, la región se debería hacer cargo de 806 menores (de un total del 4.394). Andalucía (795) y Comunidad Valenciana (478) serían las siguientes, mientras que Cataluña (26) sería la que menos recibiría.

### Criterios

Estos datos son proyecciones con las que ha trabajado hasta ahora el Gobierno pero no son los definitivos, puesto que las comunidades autónomas tienen hasta el 31 de

# 806

### Menores

Son los que tendría que acoger Madrid según el reparto del Gobierno y Junts

marzo para aportar el número de menores migrantes que tienen en acogida en la actualidad al objeto de calcular su capacidad de acogida. Estas proyecciones responden a unos criterios que abordan la situación de cada territorio en términos económicos, poblacionales, de empleo y el esfuerzo realizado anteriormente en la acogida de menores migrantes.

La ministra de Juventud e Infancia, Sira Rego, avisó este miércoles 19 en declaraciones a medios en el Congreso de que si las comunidades autónomas no aportan sus datos de acogida de estos niños, el Gobierno aplicará los criterios que tienen "con carácter anterior". "Nos fiaremos de los criterios que tenemos garantizados o que nos han facilitado a finales del 2023", señaló Rego.

## Más facilidades para hacerse pareja de hecho

La Comunidad de Madrid ha incluido la posibilidad de solicitar cita en el registro a través de la página web de la Cuenta Digital

### REDACCIÓN

La Comunidad de Madrid ha incorporado a Cuenta Digital desde hace apenas un mes la solicitud de cita en el Registro de Uniones de Hecho (RUHE), con el objetivo de que los madrileños puedan realizar los trámites administrativos "de la forma más rá-

cida, sencilla y accesible". El consejero de Presidencia, Justicia y Administración Local, Miguel Ángel García Martín, ha visitado este martes 18 la sede de este organismo en la calle Los Madrazo de la capital, después de poner en marcha esta nueva funcionalidad digital.



El consejero visitó las instalaciones

La herramienta permite a los ciudadanos acceder desde la sede electrónica ([www.comunidad.madrid/cuenta-digital](http://www.comunidad.madrid/cuenta-digital)) o la aplicación de los dispositivos móviles con el mismo nombre, para que el día de la cita, ya de forma presencial, proceder únicamente a la firma y registro de la unión de hecho.

### Ahorro de tiempo

Este proceso ahorra tiempo a los empleados públicos y a los interesados. El Ejecutivo autonómico culminó el año pasado una renovación de

este espacio, incluyendo trabajos de mejora en iluminación, pintura, suelos, ventilación, accesibilidad y la entrada principal para personas con movilidad reducida.

Desde su creación en 2002, el RUHE ha recibido más de 73.000 inscripciones de parejas de hecho, de las que se encuentran vigentes casi 57.500. De ellas, casi 4.000 han sido en 2024. Además, en más de 15.800 casos uno de los miembros ha pedido la cancelación. Hasta ahora había que tramitar la petición de manera presencial.

## Renovado el convenio de voluntariado internacional

E.P.

La Comunidad de Madrid ha aprobado un nuevo convenio con las universidades públicas de la región para el mantenimiento del programa de voluntariado internacional de alumnos con una vigencia hasta el próximo 31 de diciembre.

Esta colaboración permitió que en su última edición participaran un total de 27 alumnos. Este año, en el que se ha renovado este convenio, se ofrecen estancias, de entre 3 y 6 meses, en países de Hispanoamérica, África y Asia para el desarrollo de distintos proyectos. La iniciativa permite que los estudiantes madrileños fortalezcan con su experiencia a las diferentes facultades o entidades receptoras locales en estos países, de modo que puedan convertirse en "actores clave" en el desarrollo de lugar donde colaboren de forma voluntaria. La colaboración se lleva a cabo desde el año 2007.

## Los juzgados tuvieron un 22% más de casos en 2024

AGENCIAS

Los órganos judiciales de la Comunidad de Madrid recibieron durante 2024 un 22,13% más de nuevos asuntos que el año anterior al haberse registrado un total de 1.250.358, según un informe del Consejo General del Poder Judicial (CGPJ). La capacidad de resolución de los tribunales también creció y el total de asuntos resueltos (1.123.270) experimentó un incremento interanual del 15,6%. Pese a ello, los asuntos que quedaron en trámite a 31 de diciembre (714.414) aumentaron un 23,26%.

La tasa de litigiosidad en el conjunto de España en 2024 fue de 160,41 asuntos por cada 1.000 habitantes. Las comunidades que mostraron una tasa de litigiosidad superior a la nacional fueron Canarias (212,51), Madrid (178,39), Asturias (165,37) y Andalucía (163).

GENTE

@GenteMad

El mítico reloj de la Puerta del Sol ha dejado de sonar y seguirá sin hacerlo durante las próximas dos semanas, para someterse a su primer proceso de limpieza "pieza a pieza" en casi treinta años. Según uno de los relojeros responsables de los trabajos, Jesús López Terradas, la última vez que las piezas de este icónico madrileño fueron desmontadas y sacadas de su espacio habitual fue en 1996.

El mecanismo, oculto tras el minuterero que puede observarse desde la calle, debía ser intervenido para evitar "un desgaste de tal envergadura" que terminara haciéndolo inservible. "Es muy sencillo. Cuando una máquina se tira 30 años sin parar, noche y día, se va desgastando. Hay que limpiarla", ha explicado el técnico. Se trata de un proceso que se lleva a cabo ahora al haberse detectado, según López Terradas, "que ya el reloj iba, poquito a poco, perdiendo fuerza". Es decir, la limpieza de los componentes del mecanismo no es solo una cuestión de higiene o estética, sino que en ello le va poder seguir dando la hora más adelante.

### Tres fases

Para que el Reloj de la Gobernación (su antiguo nombre) no estuviera demasiado tiempo parado, el proceso se ha dividido en tres fases diferentes. Los trabajos han comenzado con una intervención en los elementos que provocan los sonidos de las campanas en los cuartos. No ha sido hasta la pasada noche del martes 18 al miércoles 19 cuando se ha hecho el silencio por comple-



Jesús López Terradas limpia la maquinaria del reloj de Sol E.P.

## El reloj de Sol se para por primera vez en casi 30 años

La maquinaria se está sometiendo a un proceso de limpieza "pieza a pieza", algo que no se hacía desde 1996 ● Se espera que el mecanismo vuelva a funcionar dentro de dos semanas

LA LIMPIEZA  
ES NECESARIA  
PARA QUE EL  
RELOJ SIGA  
FUNCIONANDO

to. El minuterero se parará completamente la próxima semana, cuando se inicie la segunda fase del proceso de restauración. En ese momento, se desmontará el mecanismo principal para su limpieza y ajuste en el taller. Permanecerá detenido aproximadamente una semana, hasta que sea reinstalado y conectado nuevamente en la fase final de los trabajos. "En definitiva, entre unas cosas y

otras, las agujas estarán paradas solo una semana", ha confirmado López, que insiste en que se ha dado prioridad a un proceso de limpieza y restauración que acortara al máximo el tiempo de inactividad.

Por último, en la tercera fase se reinstalará el movimiento y se reconectarán la sonoridad de los cuartos y las horas, dejando el reloj nuevamente en funcionamiento.

## Eliminado el uso individual de dispositivos en los colegios

REDACCIÓN

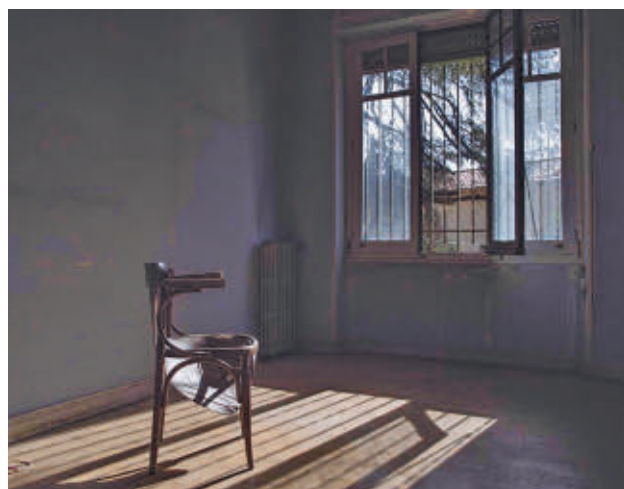
La Comunidad de Madrid eliminará de sus colegios el uso individual de dispositivos digitales en alumnos de Educación Infantil y Primaria a partir del próximo curso. De este modo, los alumnos de Infantil y Primaria no podrán trabajar de forma individual con dispositivos digitales, y sus maestros tampoco podrán programar la realización de deberes u otras tareas académicas en las que tengan que utilizar tablets, ordenadores, móviles o similares fuera del horario escolar.

En cuanto al uso compartido entre dos o más alumnos, se permitirá siempre con una finalidad pedagógica, bajo la supervisión de los docentes y con limitaciones de tiempo en función de las edades y etapas.

### Por edades

En el segundo ciclo de Educación Infantil (niños de 3 a 6 años) y en los dos primeros cursos de Primaria, este manejo compartido estará restringido a una hora semanal. Los alumnos de 3º y 4º de Primaria tendrán una hora y media para su empleo conjunto durante la semana, mientras que los de 5º y 6º podrán usarlas con estas condiciones un máximo de dos horas semanales. Los más pequeños del primer ciclo de Infantil (0-3 años) no tendrán contacto con estos dispositivos.

En la ESO será los propios centros los que determinen el uso de los dispositivos por parte de los alumnos.



Una de las habitaciones de la casa de Aleixandre

## Puja por la casa de Vicente Aleixandre

La Comunidad de Madrid presenta una oferta por casi 3,2 millones de euros ● El objetivo es hacer un centro cultural abierto al público

AGENCIAS

La Comunidad de Madrid ha formalizado su puja en la subasta de la casa del poeta y Nobel de Literatura Vicente Aleixandre, Velintonia (ubicada en el número 3 de la calle

trito de Chamberí de la capital) con el importe mínimo admitido, 3.193.225 euros.

"Acabamos de pujar para la adquisición de Velintonia, la casa de Vicente Aleixandre, para recuperar este icono de la cultura para todos

los madrileños y hacer de este centro un centro cultural que esté abierto, que esté a disposición de los madrileños y de los españoles", señaló el portavoz del Ejecutivo madrileño, Miguel Ángel García Martín.

### Hasta el 7 de abril

Esta subasta será la tercera en un año. Fue en febrero de 2024 cuando la casa del poeta salía a subasta por primera vez, quedando desierta al no recibir ninguna puja. El proceso actual estará abierto hasta el próximo lunes 7 de abril.

# 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



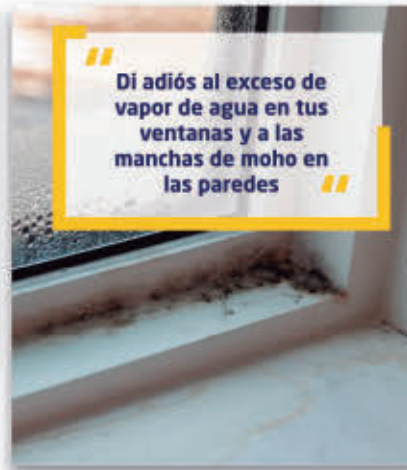
“ La capilaridad, la humedad más común en los hogares ”

**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*



# Los españoles apoyan el aumento del gasto en Defensa

Tres de cada cuatro encuestados están a favor de que Europa se rearme ante la actual situación geopolítica

● Solo los votantes de Bildu se oponen

GENTE  
@GenteMad

Tres de cada cuatro españoles están a favor de que la Unión Europea (UE) aumente su propia capacidad en Defensa, según se refleja en el último barómetro del Centro de Investigaciones Sociológicas (CIS). Además, la posibilidad de que la UE impulse su propio ejército común gana apoyo en más de la mitad de los encuestados.

Concretamente, el 75% de los encuestados cree que Europa debería optar por una política de rearme como pretende la actual presidenta de la Comisión Europea, Ursula von der Leyen, frente a un 19,2% que está en contra. De hecho, según refleja el barómetro del mes de marzo, en plena polémica por el aumento del gasto en seguridad y Defensa, la mitad de los españoles cree que Europa no tendría en este momento ca-

## GUERRAS

### Preocupación por Ucrania y Palestina

El CIS también ha preguntado en esa ocasión por los dos conflictos mundiales que más foco están teniendo en los últimos años. La guerra entre Rusia y Ucrania preocupa mucho o bastante al 65,9% de los españoles, frente al 18,9% que está poco o nada preocupado con este conflicto. Una preocupación muy similar a la que tienen los encuestados con la guerra entre Israel y Palestina, que según el barómetro de marzo preocupa mucho o bastante al 60,4% de los españoles, frente a un 20,1% que les preocupa poco o nada.



Soldados españoles preparan una maniobra E. P.

pacidad defensiva suficiente ante posibles agresiones de otros países. Aunque hay un 31,2% que cree que sí que la tendría. Ante la posibilidad de que desde las instituciones europeas se impulse un ejército propio y común de los 27 Estados, un 67,8% de los encuestados se posiciona a favor de esta idea mientras que un 24,1% está en contra.

### Por partidos

Si se analizan estos datos en función de lo que votaron en las elecciones generales de julio de 2023, de la mayoría de

67%

**Ejército europeo**  
Dos tercios de los españoles están a favor de unas fuerzas armadas comunitarias

77%

**Cambios con Trump**  
La mayoría coincide en el giro de las relaciones de la UE con Estados Unidos

los votantes de los socios del PSOE solo entre los electores de Bildu hay un rechazo mayoritario al aumento de la capacidad defensiva (64,5%) y al ejército europeo (69,7%). Si se analiza por partidos, el 90,6% de los votantes del PP están a favor de aumentar el gasto en Defensa, seguidos de Vox (79,5%), PSOE (76,3%), PNV (76,2%), ERC (61,2%), Junts (58,3%) y Sumar, incluido Podemos (52,3%).

En lo relativo a la posibilidad de crear un ejército entre los 27 países de la UE, los votantes del PNV son los que

más respaldan esta idea (86,4%), seguidos de socialistas (76,2%), populares (75,7%) Junts (71%), ERC (70,2%), Sumar-Podemos (60,8%) y Vox (60,7%).

Por último, el 77,2% de los participantes cree que con la presencia de Trump en la Casa Blanca las relaciones entre la UE y Estados Unidos van a cambiar, frente a un 11,8% que cree que se van a mantener. La mayoría coincide en que ese cambio va a ser malo o muy malo tanto para EEUU (48,6%) como para la UE (62,1%).

## DEFENSA | INVERSIÓN

### Sin afectar al Estado del bienestar

La ministra de Defensa, Margarita Robles, asegura que el incremento del gasto en seguridad hasta el 2% del PIB llegará antes de 2029 ● Apuesta por un enfoque similar al que se se hizo durante la pandemia en 2020

La ministra de Defensa, Margarita Robles, aseguró que España acelerará su compromiso de inversión en seguridad alcanzando el 2% del PIB antes de 2029 y sin que ello merme el Estado del bienestar. Robles señaló que es urgente fortalecer la

seguridad europea y reducir dependencias tecnológicas, mejorando al mismo tiempo la coordinación militar. "Es un compromiso que adquirió el Gobierno del PP con la OTAN en la Cumbre de Gales de la Alianza Atlántica de 2014", indicó

la ministra durante un acto, en el que añadió que esto no significa recortar en bienestar, a la par que defendió una respuesta conjunta y mutualizada en la Unión Europea con un enfoque similar al que se hizo en la pandemia.

En el acto, Robles coincidió con el secretario de Política Institucional y Formación del PSOE, Alfonso Rodríguez Gómez de Celis, que indicó que la inversión en seguridad no solo es de naturaleza militar, sino que en un contexto internacional como el actual, de guerras híbridas, implica "reforzar la ciberseguridad, frenar la desinformación, proteger estructuras críticas, la soberanía energética". "España seguirá apostando por la paz en Ucrania firme y duradera", apuntó.



La ministra de Defensa, Margarita Robles E. P.

## GENTE

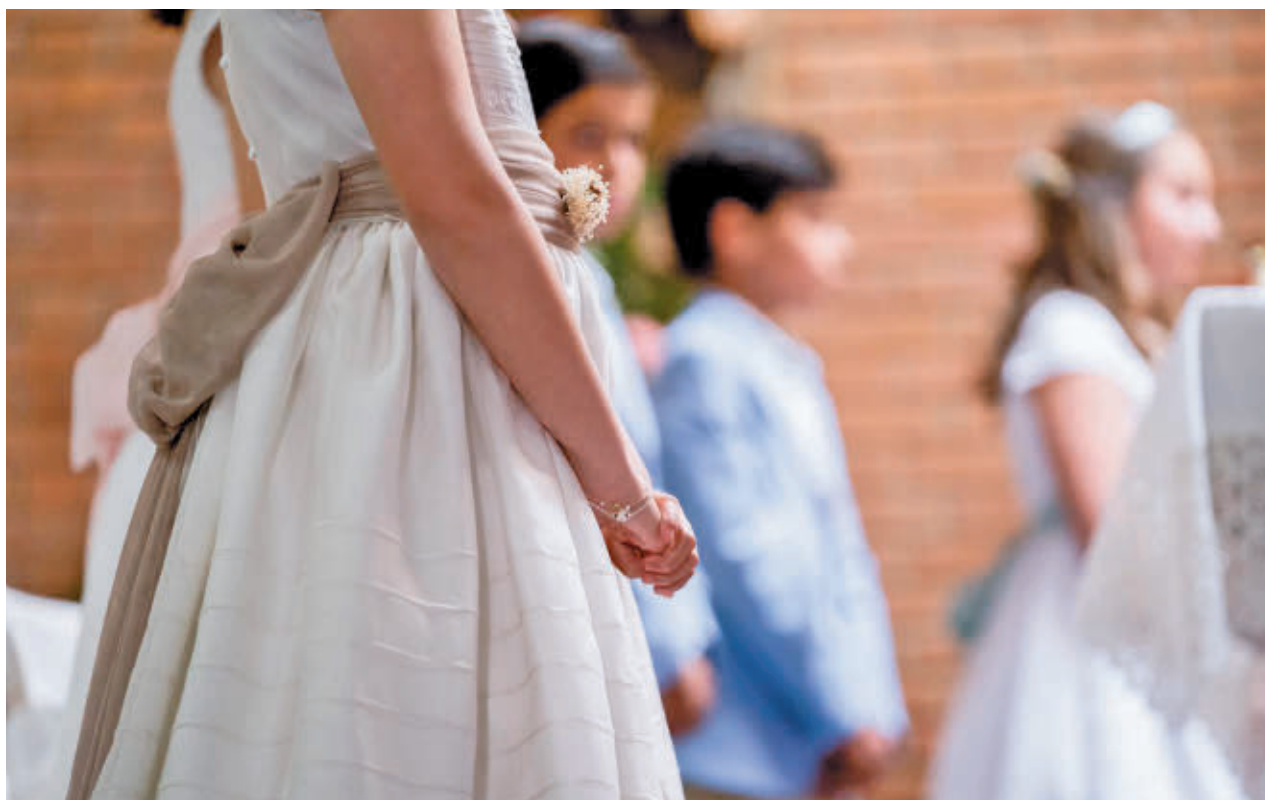
@GenteMad

La celebración de una Primera Comunión en España tiene un coste que supera los 5.600 euros de media, un 12% más que el año pasado (cuando eran unos 5.000 euros) y un 40% más que hace dos años (cuando eran 4.000 euros), según un estudio de la Asociación Española de Consumidores. El documento asegura que su coste mínimo supera los 2.500 euros (2.632 euros en el caso de los niños y 2.586 euros en el caso de las niñas), y puede llegar a más de 13.500 euros como precio máximo para una celebración de 50 personas.

El vestuario, junto con el banquete, los recordatorios, los regalos y fotografías son los aspectos que mayor coste generan. En el caso de una niña, en cuanto al vestido, los precios oscilan entre los 90 y los 1.800 euros. Además, se suman una serie de complementos como diadema, bolso, guantes, zapatos o medalla de oro. Además, un peinado normal suele costar 15 euros, pero si se opta por un recogido, este gasto puede aumentar hasta los 150 euros. En cuanto a la ropa de niño los precios pueden oscilar entre los 110 y los 670 euros según se elija vestir al niño de marinero o almirante. La indumentaria del niño además suele incluir otros complementos como corbata, camisa y cordón.

**Diferencias**

Con todos los complementos y accesorios comunes, la opción más barata de vestir a una niña sería de 301 euros, pudiendo alcanzar los 2.928 euros, en las opciones más



Celebrar una comunión es cada vez más caro en España E. P.

## El precio de las comuniones se incrementa un año más

Un estudio asegura que la celebración tiene un coste medio de 5.600 euros, un 40% más que hace dos años • El banquete es el mayor desembolso al que se tienen que enfrentar las familias, mientras que la ropa de las niñas es más cara

**ECONOMÍA****Consejos para reducir el precio**

Introducir en el presupuesto los gastos previstos y un margen para posibles añadidos, no dejarse influir por los reclamos publicitarios, valorar la relación calidad-precio en todos los productos y servicios, comparar precios en distintos establecimientos y reservar el banquete con antelación son algunos consejos para reducir el precio de las comuniones.

caras, mientras que en el caso de los niños la opción más barata sería de 354 euros y la más cara, de 1.822 euros.

Del informe se desprende que lo más caro para las familias es el banquete, ya que los cubiertos suelen costar entre 40 y 180 euros, siendo su precio medio de unos 80 euros, lo que implica que para una invitación a 50 personas, con

un cubierto de 80 euros, el precio medio del banquete será de unos 4.000 euros. Otros gastos complementarios, según el estudio, son recordatorios, que cuestan de 90 a 270 euros para un mínimo de 25 unidades; reportajes fotográficos de estudio (10 fotos), de 90 a 230 euros o reportaje de vídeo, de 90 a 900 euros.

## Más de la mitad de los adultos duerme menos de lo debido

**AGENCIAS**

La Sociedad Española de Neurología (SEN) ha resaltaado que un 48% de la población adulta no tiene sueño de calidad y el 54% de los españoles duermen menos de las horas recomendadas. Además, uno de cada tres adultos se despierta con la sensación de no haber tenido un sueño reparador.

“Menos del 5% de la población se podría catalogar dentro de lo que denominamos ‘dormidor corto’, es decir, personas a las que les basta dormir entre 5 y 6 horas para encontrarse bien y descansados. Pero para el resto de la población, la duración adecuada del sueño tiene que ser mayor: por lo general, los adultos deben destinar al sueño entre 7 y 9 horas diarias, los niños mayores de 2 años más de 10 horas, y los adolescentes y adultos jóvenes, al menos 8”, señaló la coordinadora del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y Sueño de la Sociedad Española de Neurología, Celia García.

**Hábitos**

Desde la SEN recuerdan que priorizar el descanso e incorporar buenos hábitos de sueño supone un impacto positivo para la salud global. Realizando ejercicio de forma regular y evitando las comidas copiosas, el alcohol, el tabaco o drogas que puedan alterar el sueño. También es importante mejorar los niveles de estrés y evitar el uso de móviles u ordenadores antes de ir a dormir.

## La falta de vacunación dispara los casos de sarampión en España

En dos meses se han notificado 142 casos, frente a los 229 de todo el año 2024

**REDACCIÓN**

El Ministerio de Sanidad confirma el aumento de casos de sarampión, tal y como está ocurriendo en toda Europa, al

informar de 142 casos notificados en los dos primeros meses del año frente a los 229 diagnosticados en todo 2024.

Por comunidades autónomas los datos, que han sido recogidos desde el 1 de enero al 9 de marzo, muestran que País Vasco y Andalucía son las que más casos han informado, con 91 y 15 respec-

tivamente. Además se han notificado tres casos en la Ciudad Autónoma de Melilla, dos casos en Galicia, dos en la Comunidad Valenciana y uno en Madrid.

**También en Europa**

El pasado viernes 14 el Centro Europeo para la Prevención y el Control de Enfermedades (ECDC) informaba de la cifra “más alta” de casos de sarampión en Europa en 25 años y la atribuía a la disminución de la vacunación, y es que casi el 90% de las personas diagnosticadas con sa-



El sarampión sigue al alza en España E. P.

rampión en 2024 no estaban vacunadas. La Unión Europea y el Espacio Económico Europeo han registrado hasta 32.265 casos, un “aumento significativo” con respecto a los 3.973 de 2023.

En el año 2024 los casos y brotes de sarampión han estado fundamentalmente asociados al incremento de casos de sarampión en Rumanía. Se trató de importaciones que han generado casos en población residente en España, sobre todo en familias de origen rumano asentadas en nuestro país.

# El Ayuntamiento se forma contra ataques informáticos

Los trabajadores municipales se entrenan en un simulacro de ciberataque para profundizar en su capacidad de respuesta

## SEGURIDAD

GENTE  
@GenteMad

El Ayuntamiento de Alcorcón se forma contra los ciberataques y se pone a prueba para conocer su capacidad de detección, respuesta y recuperación a través de un programa impulsado desde la Agencia de Ciberseguridad de la Comunidad de Madrid.

El consejero de Digitalización, Miguel López-Valverde, que asistió junto a la alcaldesa de Alcorcón, Candelaria

Testa, a una sesión en la que se realizaban diversas simulaciones de este tipo, incidió en que esta clase de delincuencia puede paralizar una Administración o una empresa, tras lo que los atacantes suelen buscar “un fin económico, principalmente, o también un tema reputacional”. Es por ello que insistió en que es necesario ver cómo desplegar todas las medidas de defensa que pueda tener el Consistorio y también de qué manera puede ayudar la Comunidad “para mitigar los posibles o potenciales problemas que esto pueda ocasionar”. Dentro de la formación



El ejercicio evalúa la capacidad de reacción del Consistorio GENTE

se simula una serie de incidentes para comprobar la coordinación y la manera de reaccionar del Consistorio frente a los ataques contra sus sistemas tecnológicos críticos.

Los participantes, entre los que se encuentran concejales, empleados municipales y proveedores de mantenimiento, gestionan situaciones como el secuestro de sistemas, el acceso no autorizado a información sensible o la interrupción de servicios públicos. La dinámica del ejercicio combina sesiones teóricas con simulaciones prácticas en tiempo real.

### Información

Testa aseguró que la ciberseguridad es un eje estratégico para el Gobierno local porque el Ayuntamiento se relaciona con la ciudadanía a través de servi-

LA ALCALDESA AFIRMA QUE LA CIBERSEGURIDAD ES “UN EJE ESTRATÉGICO”

EL CONSEJERO DE DIGITALIZACIÓN SIGUIÓ DE CERCA LA REALIZACIÓN DEL SIMULACRO

cios digitales, porque custodian información personal de vecinos y por la situación internacional actual “que está provocando que las administraciones públicas estén recibiendo más ataques, y es para lo que nos estamos preparando con esta recreación”. En este punto aseguró que ya fueron víctimas de diferentes ciberataques “que hemos superado con éxito”.

### MÁS INFORMACIÓN

[GenteMadrid.es](https://www.gentemadrid.es)  
Consulte la actualidad regional y local en nuestra página web



Madrid Sur  
92.7FM

La radio  
que se mueve  
[ondaceromadridsur.es](http://ondaceromadridsur.es)



92.7FM

App  
Gratuita

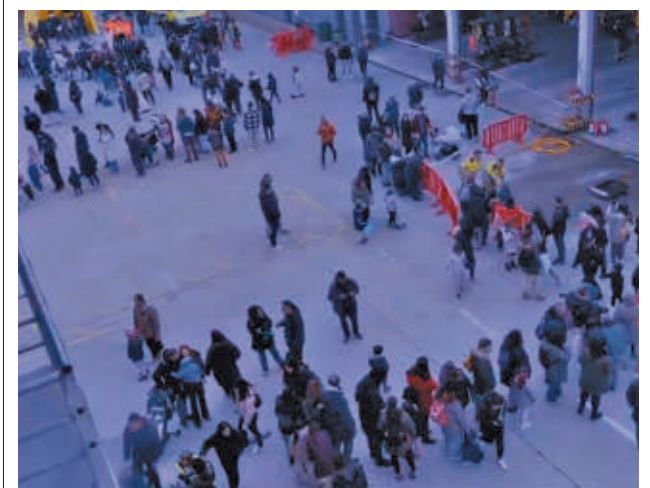


## Investigadoras de prestigio en el Hospital Universitario

### SANIDAD

#### REDACCIÓN

Cinco profesionales del Hospital Universitario Fundación Alcorcón, centro público de la Comunidad de Madrid, se han colado en el ranking de las 12.000 investigadoras españolas más relevantes elaborado por el Consejo Superior de Investigaciones Científicas (CSIC). El centro ha destacado que, entre ellas (que han aumentado desde el año 2022 de 2 a 5), están la médica Susana Lorenzo Martínez, jefa de Calidad del hospital, que ocupa el puesto 1.322; y la bióloga y bioquímica María Ruth Pazos, del Laboratorio de Apoyo a la Investigación del hospital (3.118). También están la matemática y bioestadística Elia Pérez Fernández, de la Unidad de Investigación del hospital (3.556); y la médica internista María Velasco Arribas, situada en el puesto 3.990.



En el centro se realizó un circuito de actividades

## Los Bomberos muestran su trabajo a los vecinos

### SEGURIDAD

#### REDACCIÓN

El Centro Unificado de Seguridad (CUS) de Alcorcón celebró una jornada de puertas abiertas este fin de semana, coincidiendo por el Día Nacional del Bombero, para visibilizar y reconocer la labor del Cuerpo en la ciudad.

Para la ocasión, los bomberos prepararon un circuito

de actividades con un taller de prevención de incendios, un circuito de agilidad, una exhibición de rescate en altura y otras de rescate en accidentes de tráfico. Esta jornada se suma a las actividades que el Servicio de Extinción de Incendios ya realiza, junto con Protección Civil, a lo largo del año en centros educativos de Alcorcón, en comunidades de vecinos y en los clubes deportivos.





La medida ayudará a los trabajadores en el desbroce AYUNTAMIENTO DE ALCORCÓN

## Esmasa implementa el servicio 'Stop lunas rotas'

Esta iniciativa busca mejorar la calidad y eficiencia del servicio de desbroce

### LIMPIEZA

GENTE  
@GenteMad

La Empresa de Servicios Municipales de Alcorcón (Esmasa) ha puesto en marcha 'Stop lunas rotas', la iniciativa con la que pretenden solucionar y evitar los daños generados



Mansilla quedó ganador de los Premios Innova ESMASA

durante el servicio a terceros, como vehículos y fachadas, mientras se realizan los trabajos de desbroce.

### Lonas

El proyecto consiste en implementar unos soportes diseñados para diferentes cotas de terreno que, a su vez, son ampliables a diversos espacios de trabajo. Estos soportan unas lonas microperforadas "que amortiguan el lanzamiento de proyectiles evitando daños físicos a personas o materiales", tal y como se describe en la iniciativa. Ambos se han diseñado para resistir condiciones adversas, manteniendo su integridad y funcionalidad. Las lonas están fabricadas con materiales de alta resistencia y los soportes, por otro lado, son ajustables y estables, permitiendo una instalación rápida, sencilla y segura en diversos entornos, y que no requiere de una cualificación específica para su montaje y desmontaje. En cuanto a su instalación, cabe destacar que no necesita usar herramientas específicas, por lo que se puede hacer de forma rápida y rutinaria. El transporte, además, no es pesado, ya que los materiales empleados a la hora de diseñar el prototipo son ligeros y funcionales.

La idea parte de José María Mansilla, uno de los trabajadores del departamento, que quedó como ganador de los Premios Innova en los que cada año se buscan nuevas ideas que mejoren la calidad y la eficiencia del servicio desbroce en la ciudad.

### MÁS INFORMACIÓN

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



Aprobado el texto refundido del Plan de Infraestructuras

## Los accesos de la zona de Retamar de la Huerta contarán con mejoras

Este plan se configura como un "instrumento imprescindible" para hacer más viable la vida de los nuevos vecinos dentro de este futuro barrio

### MOVILIDAD

#### REDACCIÓN

Alcorcón ha aprobado de forma definitiva el texto refundido del Plan Especial de Infraestructuras de Retamar de la Huerta "que permitirá dar los mejores accesos posibles al barrio y mejorar los previstos inicialmente en los planes diseñados en anteriores mandatos". De este modo, el proyecto incluye la mejora del acceso sur con la creación de una nueva rotonda, acompañada del soterramiento de la M-506 lo que aliviará el tráfico y aumentará la seguridad vial. Además, se ampliarán carriles y se crearán nuevas vías de servicio. "Asimismo, implica el cambio en la

entrada este con una nueva glorieta en la avenida San Martín de Valdeiglesias reorganizando el tránsito y reubicando diferentes paradas de autobús para lograr un desplazamiento más ágil", han añadido fuentes municipales. A esto se suma también la mejora de las conexiones hacia la avenida Ejército de Tierra, que entienden revitalizará la zona, "cuyo desarrollo está siendo también trabajado con y desde este Ayuntamiento".

#### Vivienda

Según apunta la alcaldesa, Candelaria Testa, con ello, además, se da un impulso a un Alcorcón verde y sostenible, que favorezca el acceso a la vivienda pública.

## Ecologistas denuncian la caza furtiva de erizos

Se estaría llevando a cabo de noche, "cuando están más activos", entre la finca de Fuente Cisneros (Alcorcón) y Prado Ovejero (Móstoles)

### SUCESO

#### REDACCIÓN

Ecologistas en Acción ha denunciado que entre la finca de Fuente Cisneros en Alcorcón y Prado Ovejero en Móstoles se está llevando a cabo caza furtiva nocturna de erizos,

"cuando estos están más activos", por lo que reclama más vigilancia y persecución del furtivo. "Grupos con perros de caza fueron vistos en busca de erizos", han asegurado, al tiempo que recuerdan que "es un delito contra la conservación de la fauna, al ser el una especie insectívora pro-



Cazar erizos es delito EP

tegida por convenios internacionales".

#### Naturalista

La organización ecologista fue informada por "un naturalista experto en erizos que frecuenta la zona", quien pudo ver a un perro con localizadores led y escuchar a otros, además de a personas que también se encontraban entre estas zonas, motivo por el que llamó al Seprona de la Guardia Civil.

## El PP propone adquirir CPI para mejorar los servicios

### INNOVACIÓN

#### REDACCIÓN

El PP elevará una moción al Pleno del 26 de marzo con la que buscan "convertir a la ciudad en un referente de innovación tecnológica" mediante la Compra Pública de Innovación (CPI). "Esta iniciativa permitiría al Ayuntamiento adquirir soluciones

tecnológicas avanzadas que aún no existen en el mercado, mejorando servicios públicos como el transporte, la energía o la seguridad y atrayendo inversión y empleo de calidad", han asegurado fuentes populares. El objetivo de la CPI es el de resolver las necesidades públicas que no pueden ser satisfechas a través de las ya existentes en el mercado.



El equipo femenino llega en un buen momento a la Copa de la Reina de Zaragoza



Pedro Rivero fue destituido después de una temporada y media

## BALONCESTO | COPA DE LA REINA Y PRIMERA FEB

# Días de grandes contrastes

Mientras el conjunto femenino del Movistar Estudiantes se ilusiona con la Copa de la Reina, el equipo masculino atraviesa un momento de incertidumbre tras la sorprendente destitución de Pedro Rivero • Natxo Lezcano ocupará ahora su lugar

F.Q.  
@GenteMad

La semana arrancaba en el seno del Movistar Estudiantes con un buen sabor de boca. El equipo femenino había firmado un triunfo épico en la cancha del Valencia Basket que le reafirma en la zona de 'play-off' y, sobre todo, le da un plus de moral para afrontar la Copa de la Reina de este fin de semana en Zaragoza. Sin

embargo, los focos apuntaron en la tarde del lunes a otra sección, la del conjunto masculino. A pesar de llevar un balance de 22-3 gracias a siete triunfos consecutivos y de discutir el liderato al Silbó San Pablo Burgos, la directiva colegial anunciaba la destitución del entrenador Pedro Rivero. Ni siquiera el triunfo de este domingo ante el Súper Agropal Palencia (curiosamente el anterior equipo de Rivero) evitó que se produjera

EL NUEVO  
ENTRENADOR  
DEBUTARÁ EN  
LA CANCHA  
DEL OBRADOIRO

este relevo en el banquillo. Natxo Lezcano, quien logra el ascenso con el MoraBanc Andorra en 2023, toma ahora las riendas del cuadro estudiantil a falta de nueve jornadas para el final de la fase regular.

Habrà que ver si el cambio de técnico tiene el efecto deseado, ya que, para empezar, el Movistar Estudiantes afronta este sábado 22 (18:30 horas) una difícil salida a la cancha del Monbus Obradoiro,

## COPA DE LA REINA

## A seguir la estela dibujada en Huelva

El año pasado el Movistar Estudiantes se presentaba en la Copa de la Reina con la intención de sacarse una espina: llevaba tres años consecutivos cayendo en cuartos de final. El triunfo por 49-72 ante el Spar Girona le permitió cruzar ese umbral, aunque luego caería en semifinales con el Valencia Basket.

En el caso de repetir gesta, el 'Estu' se mediría el sábado en la semifinal (17 horas) al ganador del Zaragoza-Spar Gran Canaria. La final será el domingo.

otro de los candidatos al ascenso que, además, atraviesa un momento dulce de la mano de jugadores como Balvin o Brodziansky.

## A por otra sorpresa

Esa marejada contrasta con la ilusión del Movistar Estudiantes femenino. Las 'women in black' afrontan su quinta participación consecutiva en la Copa de la Reina, lo que refrenda la solidez del proyecto. Su rival en cuartos de final será el Perfumerías Avenida (viernes 21, 17:30 horas), un equipo que ha perdido algo de terreno en la fase regular respecto al Valencia Basket y el Spar Girona, pero que siempre parte como candidato a la conquista de cualquier título. Sika Kone, la internacional Laura Gil y una ex del Estudiantes, Arica Carter, son algunas de las jugadoras más destacadas de un club que ha ganado este título en diez ocasiones.

## BALONCESTO | LIGA FEMENINA CHALLENGE

## Dos frentes y una misma meta

Innova-tsn Leganés y Sernova Renovables Real Canoe buscan una nueva victoria

## GENTE

Uno pelea por el ascenso y el otro por la permanencia, pero la jornada 25 en la Liga Femenina Challenge ofrece a los dos representantes madrile-

ños la posibilidad de sumar sendos triunfos importantes en sus respectivos caminos.

El Innova-tsn Leganés defiende su liderato en casa (sábado 22, 17 horas) ante el Vega Lagunera de Tenerife. El equipo de Javier Fort mantiene un margen mínimo respecto al Estepona (está a tiro de una victoria y cuenta con un partido menos) y del Uni-

caja Mijas (este cuenta con dos triunfos menos).

### Sabor a final

Por su parte, el Sernova Renovables Real Canoe viajará a la cancha del penúltimo clasificado, el Lima-Horta Barcelona, con la certeza de que una victoria aumentaría su colchón respecto a un rival directo.



El Leganés sigue como líder

## BALONCESTO | PRIMERA FEB

## El Fuenlabrada quiere recuperar terreno

## GENTE

Una clara derrota por 100-80 en la cancha del Tizona Burgos ha provocado que el Flexicar Fuenlabrada pierda distancia respecto al líder de la Primera FEB, el Silbó San Pablo Burgos, y su principal perseguidor, el Movistar Estudiantes. Con la primera posi-

ción a dos triunfos, el cuadro fuenlabreño no puede permitirse muchos más tropiezos si quiere sellar el ascenso por la vía rápida sin tener que pasar por el 'play-off'.

Este domingo 23 (12:30 horas) vuelve al Fernando Martín para recibir al Alimarka Oviedo.

## FÚTBOL | LIGA F

# El 'Clásico' se intercala con la Champions

El Real Madrid visita el campo de su particular bestia negra tres días antes de buscar en Londres un pase a semifinales histórico

● El Atlético y el Madrid CFF viajan a San Sebastián y Valencia

F.Q.  
@GenteMad

Desde que el Real Madrid iniciara su andadura en las competiciones femeninas allá por la temporada 2020-2021, el conjunto blanco se ha visto las caras hasta en 17 ocasiones con el FC Barcelona, con un balance que habla por sí solo: pleno de triunfos azulgranas con 61 goles a favor y solo 8 por el bando merengue. Con estos números en la mano y la herida aún reciente de la final de la Supercopa

EL BARCELONA SE HA IMPUESTO EN LOS DIECISIETE PARTIDOS ENTRE AMBOS EQUIPOS

(5-0) y las semifinales de la Copa de la Reina (global de 8-1), el Real Madrid vuelve a visitar a su ogro particular este domingo 23 (12 horas) en el que es, sin duda alguna, el choque más destacado de la jornada 23 en la Liga F.

A pesar del morbo que siempre rodea a un 'Clásico', el Barcelona parte como favo-



Linda Caicedo en la final de la Supercopa

rito indiscutible, también por la situación clasificatoria. Su triunfo en el campo del Akeki Tenerife (0-2) y el pinchazo en Valdebebas del Real Madrid con el Deportivo (2-2) disparó la ventaja azulgrana hasta los siete puntos.

Con el título casi inalcanzable, el conjunto que dirige Alberto Toril podría poner el foco en la eliminatoria de Champions League. Tras el 2-0 favorable de la ida, este miércoles 26 (21 horas) buscará en el campo del Arsenal un pase a semifinales que sería histórico.

### Otros retos

Pero como hay vida en la Liga F más allá del 'Clásico', el Atlético de Madrid tratará de dar otro paso hacia las competiciones europeas. Para ello

EL ATLÉTICO TIENE UNA SALIDA COMPLICADA AL CAMPO DEL QUINTO

tendrá que imponerse este domingo (16 horas) en un campo tan complicado como el de la Real Sociedad, quien todavía tiene opciones de alcanzar la tercera plaza que ahora mismo defienden las rojiblancas. En medio, el Athletic querrá meter presión ganando en Badalona.

Por su parte, el Madrid CFF sigue moviéndose por la zona tranquila de la clasificación tras su gran triunfo frente al Granada por 3-1. El equipo que dirige Juanjo Vila visita este domingo 23 (18 horas) el campo del Valencia, colista de la competición, que debe recuperar 9 puntos en las ocho jornadas restantes.



Luis Enrique, uno de los puntales de Las Rozas

## FÚTBOL | TERCERA FEDERACIÓN

## Se calienta el acceso al 'play-off'

Entre el tercero, el Villalba, y el séptimo, el Galapagar, sólo hay dos puntos de diferencia

### GENTE

A falta de ocho jornadas para el final de la fase regular, la pelea por entrar en el 'play-off' de ascenso gana enteros en el Grupo 7 de Tercera Federación. Ahora mismo, el Rayo Vallecano B, segundo con 52 puntos, tiene muchas papeletas de disputar esa fase de ascenso (siempre y cuando no diera caza al líder, la RSD Alcalá). Por detrás, la igualdad es máxima. En un pañuelo de dos puntos se encuentran,

por este orden, el Collado Villalba (43 puntos), Las Rozas (43), el Torrejón (43), el Villaverde San Andrés (41) y el Galapagar (41), aunque este último aún tiene pendiente un partido.

### Duelo directo

Por tanto, son cinco los equipos que pelean por tres plazas, una situación que podría variar este domingo en función de lo que suceda en el duelo directo entre Las Rozas y Galapagar en Navalcarbón. Además, Villaverde-Trivalverde, Canillas-Collado Villalba, Torrejón-Carabanchel y Rayo Vallecano B-Leganés B.

## VOLEIBOL | SUPERLIGA FEMENINA 2

## Doble o nada en la penúltima jornada

### GENTE

Sólo restan dos jornadas para que la fase regular de la Superliga Femenina 2 de voleibol toque a su fin, una competición en la que dos equipos madrileños apuran sus opciones de jugar la fase de ascenso. En estos momentos, el Grupo A lo encabeza el

Fedes Ascensores La Laguna con 53 puntos, solo uno más que el Feel Alcobendas y el UC3M Voleibol Leganés.

Ante tanta igualdad, la jornada de este fin de semana puede ser decisiva. El líder visita al Arona, mientras que Leganés y Alcobendas viajan a Torrejón y Torrelavega.



El UC3M Leganés mantiene sus aspiraciones

## ATLETISMO | 42ª EDICIÓN

## La Carrera del Agua agota sus dorsales

### GENTE

Este domingo 23 de marzo tendrá lugar una de las carreras con más pedigrí en el calendario madrileño de pruebas populares. La Carrera del Agua alcanza su edición número 42 y lo hace con los 4.500 dorsales disponibles agotados desde hace varios

días. Habrá dos circuitos. La salida del recorrido de 10 kilómetros se encuentra en la calle Mateo Inurri, mientras que el de 5 kilómetros partirá de la calle Padre Damián. La meta de ambos recorridos será la misma y se encontrará en el paseo Francisco de Sales.

Los argumentos para defender que el 2025 es un año especial son casi inagotables para La Mari de Chamba. La artista malagueña está a punto de celebrar los 25 años de su proyecto musical, casi al mismo tiempo que ha soplado las 50 velas en su tarta de cumpleaños. Todo ello aderezado con una gira "especial" y un nuevo single, 'Fresca', dedicado a las mujeres.

**'Fresca', tu nueva canción, ya es una realidad. ¿Cómo la definirías?**

Creo que la canción es muy descriptiva. 'Fresca' está dedicada a todas las madres, abuelas, hermanas y mujeres que queremos ser frescas, que queremos dejar de seguir las estelas del perfeccionismo, seguir patrones que no son exactamente los tuyos. Sentirte libre para decir, hacer y sentir lo que sientas, quieras y pienses.

**¿Sentías que faltaba una canción dedicada a todo el colectivo femenino en tu amplio repertorio?**

Sí. Ha venido cuando ha tenido que venir. Siempre he tenido presente a 'Fresca', lo que pasa es que también me da muchísimo respeto meterme en algunos temas. Cuando he sentido que el momento era ahora, ahí me he metido.

**Ante todo es un canto a la libertad. Parece mentira que todavía, en 2025, tengamos que seguir reivindicando ciertas cosas, por ejemplo la igualdad en el reciente 8-M.**

Creo que la reivindicación de libertad la hace cada una y cada uno en su propia vida, en su espacio, en su entorno. Estamos en 2025 y reivindicamos lo que toca a cada persona y a cada sector. En el ámbito de la mujer, hay mucho por hacer y también en la humanidad. Creo que siempre estamos en la estela de lo que vienen trabajando y haciendo nuestras abuelas, bisabuelas y demás mujeres a las que les debemos toda la escucha posible, porque se aprende muchísimo de

"A NUESTRAS MADRES Y ABUELAS LES DEBEMOS ESCUCHA, SE APRENDE MUCHO DE ELLAS"

escuchar a nuestras mayores. Más que reivindicar es tener tu lugar, no desde un punto de vista de lucha, sino de que me pertenece.

**"Ni somos rivales, ni somos perfectas". Esta frase podría condensar la esencia de la canción. ¿Le falta unidad al movimiento feminista?**

No creo que le falte ni le sobre nada, está en el camino que está en la actualidad. Si miramos diez años atrás, estaba en otro; cada década que vayamos para atrás, veremos que estábamos en otro punto. Nos vamos sumando en base a como vamos despertando, tanto la mujer como el hombre. El hombre tiene un

## LA MARI DE CHAMBAO

# "Deberíamos mirar cada día en el diccionario la palabra sororidad"

La malagueña lanza 'Fresca', single dedicado a todas las mujeres ● En breve arrancará una gira que incluye parada el 25 de mayo en el Universal Music Festival

ENTREVISTA DE FRANCISCO QUIRÓS SORIANO (@FranciscoQuiros) | FOTO DE CARLOS DOMÍNGUEZ



**PROYECTOS:**

La Mari ha publicado 'En la cresta del ahora', un libro con "herramientas para los momentos difíciles"

gran papel en toda esta unidad, no se trata solamente de que la mujer reivindique sus derechos, no, ya no estamos en eso, estamos en la unidad en cuanto a hombre y mujer, hablamos sobre el espacio que la mujer aporta en la humanidad, en el mundo, en todos los cargos, en todas las partes posibles de lo que conforman nuestra vida.

**¿Qué opinión tienes del concepto sororidad?**

Es una palabra muy bonita, acertada, recoge mucha lucha, muchos éxitos y muchos fracasos también. Sororidad es una palabra que tendríamos que mirar en el diccionario cada día al levantarnos de la cama para ir con ella en el pecho.

**Aseguras que 'Chambao Flamenco Chill' es una de las giras más especiales de tu carrera. ¿Qué lo hace tan especial?**

Para mí es importante, acabo de cumplir 50 años y la mitad de mi existencia ha sido con Chamba. De hecho, estoy preparando un disco 25 aniversario que saldrá el año que viene. Es verdad que la edad no es más que un número, pero también forma parte de tu camino. Y si con 50 años, 25 has estado haciendo canciones en Chamba, siendo Chamba, bailando para Chamba, cantando para Chamba, haciendo entrevistas para Chamba... para mí es la celebración de la mitad de mi vida en este mundo, también la celebración de un recorrido muy extenso y, a la vez, con la certeza de que queda mucho por recorrer. En esta gira he querido hacer este guiño,

"EL FLAMENCO CHILL ES LO QUE HAGA CHAMBAO, QUE TIENE MUCHOS ESTILOS EN UNO"

ese flamenco chill con el que empecé, que fue un estilo que se inventó Henrik Takkenberg. Él fue quien sacó este concepto de Chamba, como si fuera su apellido. Cuando hoy me preguntan qué es el flamenco chill, siempre digo que lo que haga Chamba. Es una trayectoria en la que celebro las músicas, ya sea el flamenco, el flamenco fusión, la electrónica, el rock o el pop. Chamba tiene muchos estilos musicales en uno. Y esta gira, en la escenografía del escenario se van a suceder una serie de apartados diferentes. Va a haber muchas sorpresas.

**Publicabas en Instagram un post el día de tu 50 cumpleaños preguntándote quién no se ha imaginado cómo sería su vida y dónde estaría con esa edad. ¿Hay diferencia entre lo que te imaginabas y dónde estás ahora mismo?**

Cuando era pequeña pensaba que sería una mujer mayor, pero no es así, para nada. A nivel vital, si somos muy optimistas, me quedan otros 50, así que te encuentras casi en la mitad de lo vivido. Me imaginaba con lo típico, niños e hipoteca, y no tengo ninguna de las dos cosas, pero no me importa.



## AGENDA CULTURAL | EVENTOS EN LA REGIÓN



**BLAUMUT, LA BANDERA DEL INDIE:** Uno de los grupos más destacados de la escena independiente catalana arranca su gira para presentar su sexto álbum de estudio, 'Abisme'. La banda, compuesta por Xavi de la Iglesia, Vassil Lambrinov, Oriol Aymat, Manuel Krapovickas y Toni Pagès, también hará un repaso por sus temas más reconocidos; entre ellos, el icónico 'Pa amb oli i sal', que se convirtió en un himno viral, y 'Biciclete', una de sus canciones más aclamadas.

**MADRID >>** Sala Villanos | Viernes, 28 de marzo, 21 horas | Precio: 24,2 euros



**MÚSICA SIN FECHA DE CADUCIDAD:** Mundo Tributo Producciones Musicales presenta 'EUROABBA - Bailando con ABBA', un espectáculo donde se recuerdan los temas más icónicos de la archiconocida banda sueca.

**LAS ROZAS >>** Auditorio Joaquín Rodrigo | Sábado 22, 18 y 21 horas | Precio: 14-20 €



**EL NACIMIENTO DE UN MITO:** La Compañía Festuc Teatre presenta 'Yo, Tarzán', una obra donde una criatura se queda huérfana en medio de la jungla. Esta realidad se verá alterada cuando una familia de gorilas decide que el bebé forme parte de su tribu.

**SS. REYES >>** Teatro Adolfo Marsillach | Domingo 23, 17 horas | Precio: 8 euros



### 'VIEJOS TIEMPOS', NUEVAS VERSIONES

Ernesto Alterio lidera una versión de la obra de Pinter. Marta Belenguer y Mérida Molina completan el elenco.

**MADRID >>** Teatro de La Abadía  
Hasta el 13 de abril | Precio: 24 €

### ENREDOS EN EL 'CASTILLO DE LINDABRIDIS'

La princesa Lindabridis deberá casarse con un caballero que pueda vencer a su hermano Meridián en un torneo.

**COSLADA >>** Teatro Municipal  
Sábado 22, 19 horas | 12-14 euros

### TRES CANTOS, DESTINO DESDE MINNESOTA

Cada tres años, la Banda de la EHS viaja a un destino internacional para actuar y conocer otras culturas.

**TRES CANTOS >>** Teatro Municipal  
Sábado 22, 19 horas | 8-10 euros

### LA MUESTRA DE 'FRIENDS' YA ES UNA REALIDAD

La experiencia inspirada en una de las series de televisión más populares de la historia llega por primera vez a España.

**MADRID >>** IFEMA Madrid  
Hasta el 29 de junio | Desde 10 €



**CITA CON LA ZARZUELA:** 'Una noche de zarzuela' es un homenaje a un género, la zarzuela, y a sus intérpretes, que han defendido un patrimonio que no solo pertenece al pasado, sino que se ha ido transformando a lo largo de los años.

**FUENLABRADA >>** Teatro Tomás y Valiente | Sábado 22, 20 horas | Precio: 9,6 euros

**DE ACCIDENTE A REVELACIÓN VITAL:** Toni es un joven dramaturgo con un futuro prometedor que descubre una noche a través de unas goteras en el techo de su propia vivienda que su vecino es él mismo treinta años más tarde.

**COLMENAR VIEJO >>** Auditorio Municipal | Sábado 22, 20 horas | Precios: 9-12 euros

## ESBIETA

# "Cuando se entiende la esencia del alimento, el resultado está asegurado"

Después del éxito de 'Los secretos del pan casero', la youtuber gastronómica publica su nuevo libro: 'Las mejores receta de Esbieta' (editorial Planeta)

ENTREVISTA DE F. QUIRÓS (@FranciscoQuiros)

**L**a llegada de la pandemia y el estado de alarma hicieron que, cinco años atrás, los españoles dedicáramos más tiempo que nunca a la cocina. Ese periodo del confinamiento fue aprovechado por Esbieta para dar forma a 'Los secretos del pan casero', un libro que ahora da el relevo a 'Las mejores recetas de Esbieta'. "Es posible que este libro me haya supuesto más trabajo, el anterior era un libro de panes, este es más ambicioso, no en el sentido de que tenga recetas muy complicadas, sino porque estuve pensando mucho en hacerlo", afirma a GENTE una autora que ha encontrado en YouTube una ventana ideal para exponer sus recetas.

Actualmente en su canal hay cerca de 600 vídeos que acumulan miles de reproducciones. La primera tarea, por tanto, era hacer una selección. "Los requisitos que he aplicado es que fuesen recetas que hayan despertado cariño e interés entre mis seguidores", un reconocimiento sobre el que se pregunta "¿Cuál es la fórmula? No me lo preguntes, no lo sé, aunque claro que me gustaría saberlo, aunque también es emocionante ir comprobando

qué gusta más". Además de esa aceptación de su comunidad, "otra parte son de mi propio recetario", expone Esbieta, quien aclara que "de todas las recetas que hago, solamente algunas me enamoran". Las que pasan esa criba tienen varios elementos en común: "No deben llevar muchos ingredientes, tienen que ser bastante fáciles de hacer y que el resultado sea redondo".

### Claves básicas

Consciente de que las obligaciones diarias no nos dejan mucho margen a la hora de ponerse entre los fogones, la cocinera de origen ucraniano argumenta que "puede parecer que estoy buscando algo que no me qui-

### DEDICACIÓN

#### Una revelación para escoger este camino

Aunque Esbieta estudió Química, acabó encontrado en la cocina su dedicación profesional. "Un día un amigo me dijo que comía solamente para llenarse la barriga, solo quería dar energía a su organismo. Eso me hizo entender que lo mío con la cocina era especial y empecé a enfilar-me hacia ello", expone antes de afirmar que "he cambiado de país, de trabajos, incluso de novios, pero lo único inamovible que siempre quedaba era la cocina".



A LA HORA DE ELEGIR LAS RECETAS, TUVO PESO EL ÉXITO EN YOUTUBE

"ESTE LIBRO ES MÁS AMBICIOSO QUE EL ANTERIOR, LO HE PENSADO MUCHO MÁS"

te mucho tiempo y que no me suponga un gran gasto económico, pero no es por eso", ya que, a su juicio, "cuando una receta es buena y cuando un ingrediente está tratado como se merece, cuando el cocinero entiende la esencia del alimento, entiende cuáles son los mejores acompañantes, no hace falta mucho más. Ese tipo de recetas a mí excitan mentalmente y las disfruto muchísimo, es como dar en la diana".

En las páginas de 'Las mejores recetas de Esbieta', el lector va a poder encontrar guiños a diferentes países,

"LAS RECETAS QUE MÁS ME GUSTAN NO LLEVAN MUCHOS INGREDIENTES"

"EN LA COCINA, COMO CON LAS MASCOTAS, EL CARIÑO ES FUNDAMENTAL"

una realidad que la autora explica así: "Escojo recetas de diferentes rincones del mundo porque esto es como el arte, si te gusta, aparte de mirar a los pintores españoles, miras también a artistas de otros países". Eso sí, hay un ingrediente indispensable para que todas esas recetas salgan bien. "El cariño es fundamental. Además, debes concentrarte en lo que estás haciendo. Cuando tienes un animal y le prestas atención, te quiere y te responde. Con la cocina pasa igual, a lo que prestas atención acaba dando buen resultado", apunta.



**CRUCIGRAMA BLANCO**

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

**Horizontales:**

1. Quiebra de una empresa. 2. Agencia de noticias. Sociedad Anónima. Árbol de la familia de las mirtáceas con fruto similar a la guayaba. 3. Presos. Señor. León. 4. Complacencia de sentirse humillado o maltratado. 5. Uno. Cigarro hecho con hojas de tabaco enrollado y sin papel. La última vocal. 6. 500 romanos. Aceite. Loca. 7. Descorriéis el pestillo que cierra la puerta. Voz de mando. Mil romanos. 8. Los que no oyen. Altar. 9. Nave antigua. Cajas donde se depositan los votos. 10. Diminutivo de Roberto, en inglés. Parte final del intestino. Logroño.

**Verticales:**

1. Famosas islas del Caribe. Barcelona. 2. Hacer feo a alguien. Plus que paga la empresa como recompensa por el trabajo realizado. 3. Nuevos, recientes. Lodo, al revés. 4. Cien romanos. Acción y efecto de soplar. 5. Campeón. Se suele tomar con membrillo. La primera. 6. Afeitado. El sol de Gran Bretaña. 7. Mítico bar de Madrid, situado en la zona de la glorieta de Bilbao. Celebró con risa. Preposición. Letra griega. 8. Dialecto francés. Superman. Marcharán. 9. Libro con las tradiciones y doctrina judía. Código de colores. 10. Baño. Estiro la masa.

**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			

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

**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:

O	T		O	N	Y		8	O	R
S	V	N	R		O	Y	N		
Y	B	N	R	S	O	D	R	O	S
W	R	V	S	I	R	R	B	Y	
Y	O	I	O	E	T	O			
		O	R				N		
O	W	S	I	N	D	O	S	Y	W
3	T			R	S		S	O	3
S	Y	C			Y	S	3	J	3
Y	I	O	R	R	V	C	N	Y	B

SUDOKU ABAJO:

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

SUDOKU ARRIBA:

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

**HORÓSCOPO DE LA SEMANA**

**ARIES**  
21 MAR – 20 ABR

● SALUD: ●●●●●  
● DINERO: ●●●●●  
● AMOR: ●●●●●

**CÁNCER**  
22 JUN – 22 JUL

● SALUD: ●●●●●  
● DINERO: ●●●●●  
● AMOR: ●●●●●

**LIBRA**  
22 SEP – 22 OCT

● SALUD: ●●●●●  
● DINERO: ●●●●●  
● AMOR: ●●●●●

**CAPRICORNIO**  
23 DIC – 21 ENE

● SALUD: ●●●●●  
● DINERO: ●●●●●  
● AMOR: ●●●●●

**TAURO**  
21 ABR – 20 MAY

● SALUD: ●●●●●  
● DINERO: ●●●●●  
● AMOR: ●●●●●

**LEO**  
23 JUL – 22 AGO

● SALUD: ●●●●●  
● DINERO: ●●●●●  
● AMOR: ●●●●●

**ESCORPIO**  
23 OCT – 21 NOV

● SALUD: ●●●●●  
● DINERO: ●●●●●  
● AMOR: ●●●●●

**ACUARIO**  
22 ENE – 21 FEB

● SALUD: ●●●●●  
● DINERO: ●●●●●  
● AMOR: ●●●●●

**GÉMINIS**  
21 MAY – 21 JUN

● SALUD: ●●●●●  
● DINERO: ●●●●●  
● AMOR: ●●●●●

**VIRGO**  
23 AGO – 21 SEP

● SALUD: ●●●●●  
● DINERO: ●●●●●  
● AMOR: ●●●●●

**SAGITARIO**  
22 NOV – 22 DIC

● SALUD: ●●●●●  
● DINERO: ●●●●●  
● AMOR: ●●●●●

**PISCIS**  
22 FEB – 20 MAR

● SALUD: ●●●●●  
● DINERO: ●●●●●  
● AMOR: ●●●●●



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

**Gente**  
tu periódico gratuito

**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

# Tu tranquilidad es nuestro mejor proyecto

## Hogares cálidos y de calidad



REVESTIMIENTOS  
**PROYECTON**  
REHABILITACIÓN INTEGRAL DE EDIFICIOS

[www.proyecton.es](http://www.proyecton.es) | 91 693 15 40

