



SALUD | PÁGS. 6 Y 7

Un periodo para el descanso no exento de riesgos

El verano es una de las ventanas habituales para disfrutar de las vacaciones, pero también una etapa que puede pasar factura a la salud mental • Los expertos avisan del riesgo de idealizar el periodo vacacional o de acentuar las tensiones en las relaciones • Además, el excesivo uso de pantallas puede impedir la desconexión digital asociada al trabajo, lo que abre la puerta a los síntomas del estrés

ESPECIALIDAD EN TAPAS Y RACIONES

Cafetería *Las pirámides*

- Carne
- Marisco
- Raciones...

Gran terraza cubierta en patio interior sin coches

Ven a probar nuestras **PATATAS BRAVAS** ¡REPETIRÁS!

Trato agradable y familiar **Google** 4.5 ★★★★★

AVENIDA DE MURCIA, 2 • ZOCCO LAS PIRÁMIDES PLANTA BAJA, JUNTO A MERCADILLO MUNICIPAL SAN SEBASTIÁN DE LOS REYES

Instagram: [laspiramidescafeteria](#) RESERVAS: 91 932 01 38

TURISMO | PÁGS. 3 Y 4

El presupuesto para vacaciones se dispara tras la pandemia

El gasto para salir en verano ha ido aumentado hasta un 40% en los últimos cuatro años • El sector turístico sigue creciendo, aunque a un ritmo más bajo

Encuentra la **solución** que buscas y **olvídate** de tus dolencias



drelax CBD

Regálale bienestar y salud

Sufres de:

- ¿Falta de Sueño?
- ¿Dolores?
- ¿Estrés?
- ¿Ansiedad?



Prueba el CBD

- Aceites
- Cremas
- Extracciones
- Flores

Ven y consúltanos
cuál es el producto
más adecuado para ti

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

[drelaxcbd.com](#)





LA FRASE

"Un irregular que delinque debe ser deportado"

Núñez Feijóo

El líder del Partido Popular se ha pronunciado sobre un asunto de actualidad a causa de los incidentes en Torre Pacheco (Murcia).

LA CIFRA

9%

Más puestos pero con matices

El Gobierno central ha anunciado una Oferta de Empleo Público (OEP) para 2025 que consta de 36.588 plazas, casi un 9% menos que el año anterior.

EL PERSONAJE



Paso a un lado de un histórico

El concejal de Más Madrid Félix López Rey ha anunciado que dejará su acta de edil en el Ayuntamiento de Madrid, aunque "no la política".

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



Teléfonos móviles durante un concierto

EL APUNTE

Tiempo de cargar la batería, no de vaciarla

Una de las últimas noticias en forma de vídeo viral llegaba días atrás. El artista Enrique Bunbury copó titulares tras afear durante un concierto la actitud de una de las personas que ocupaba las primeras filas y pasarse buena parte del recital grabando con el teléfono móvil. Con razón o sin ella, lo que es cuestionable es que el cantante aragonés puso el foco en una cuestión aparentemente inofensiva, pero que dice mucho de la psicología humana en pleno siglo XXI: lejos de disfrutar de la magia del momento, tratamos de capturarla con un vídeo que, en el mejor de los casos, sólo servirá para recordarnos la felicidad de ese instante, nunca para revivirla en plenitud.

No está de más tener presente esa realidad ahora que julio y agosto se prestan a disfrutar de un periodo vacacional. Ya sea en la playa, en la montaña, en un destino lejano o en el entorno familiar, recuerden disfrutar de lo realmente importante y traten de aparcarse, aunque solo sea por unos instantes, las preocupaciones del día a día.

En GENTE también nos tomamos un respiro. Abrimos un paréntesis hasta el mes de septiembre para recargar las pilas de cara a un nuevo curso en el que nuestro compromiso con ustedes seguirá vigente. Feliz verano.

LA FOTO DE LA SEMANA



El pan de cada día para los usuarios

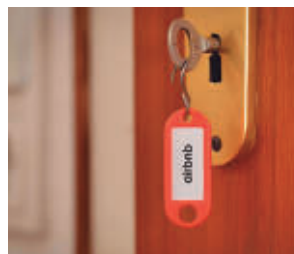
Justo en la misma semana en la que se conocía que la red de Cercanías de Madrid cerró el primer semestre del año con un 8% más de viajeros, las líneas C2, C7 y C8 volvían a sufrir notables retrasos como consecuencia de un nuevo robo de cobre.

EL SEMÁFORO



El mal no se toma vacaciones

Agentes de la Policía Nacional han detenido a un repartidor de 27 años por presuntamente agredir sexualmente a dos menores en una urbanización del barrio de Montecarmelo.



Un poco más de vigilancia a Airbnb

El Ministerio de Vivienda ha acordado con Airbnb la identificación y retirada de los anuncios de pisos turísticos que no cuenten con código de registro legal en esta plataforma.



Otro terreno que conquista Bardem

El español recibe por primera vez una nominación a los Emmy en la categoría de mejor actor de reparto por su papel en 'Monstruos: La historia de Lyle y Erik Menéndez'.



@GenteMad



Los responsables de Exceltur presentaron sus previsiones para este verano EUROPA PRESS

ECONOMÍA | PREVISIONES

El turismo rebaja su crecimiento

Los empresarios del sector estiman una subida de las ventas menor en el tercer trimestre de este año ● La incertidumbre geopolítica internacional y la menor pujanza de los principales mercados emisores son las razones de esta tendencia ● Aun así, el consenso a futuro es moderadamente optimista

POR GENTE (@GenteMad)

A pesar de que sigue siendo un sector al alza, el turismo español ha moderado sus expectativas de crecimiento de cara a este verano. Según el último informe de Exceltur, los empresarios estiman un crecimiento medio del 2,7% en sus ventas durante el tercer trimestre, por debajo del 4,5% registrado en primavera.

Pese a esta moderación, el consenso entre los destinos turísticos es mayoritariamente optimista, con una evolución positiva prevista para la temporada estival, aunque con ritmos dispares según la ubicación y el tipo de empresa.

LOS SECTORES
RELACIONADOS
CON LA
MOVILIDAD
SUBEN MÁS

Respecto a la cautela trasladada por los empresarios, Exceltur resalta que está vinculada al contexto de incertidumbre geopolítica y menor vigor económico previsto en los principales mercados emisores (Estados Unidos, Alemania y Francia), derivado de las tensiones comerciales internacionales.

Subsectores

El informe muestra que las previsiones turísticas para este verano siguen siendo positivas en todos los subsecto-

res, aunque con un tono general de moderación. Sobresalen el alquiler de vehículos (+6,9%) y el transporte de viajeros (+4,9%), impulsados por el aumento de la movilidad.

Por su parte, el alojamiento (especialmente en destinos vacacionales) muestra una mayor cautela (+2,1%),

EL ALOJAMIENTO
Y LOS SERVICIOS
DE OCIO PREVEN
SUBIDAS MÁS
CONTENIDAS

TURISMO | VISITAS DE EXTRANJEROS

Se enfrían la visitas de los estadounidenses

Desde Exceltur se espera que esa tendencia se prolongue durante 2025 ● También se ralentiza la llegada desde otros países

En relación el enfriamiento del turismo por parte de Estados Unidos, la directora de Estudios de Exceltur, Eva Hurtado, ha señalado que esperan que esta tendencia "se prolongue a lo

largo de 2025", pero ha aclarado que no ven una caída, sino "una menor capacidad de intensidad en el crecimiento".

Hurtado ha asegurado que la llegada de turistas de Asia, Europa y

frente al 3,2% previsto de los hoteles de destinos urbanos, favorecidos por el dinamismo estimado en esas ubicaciones. Asimismo, los prestadores de servicios de ocio y los grandes grupos de agencias de viajes prevén crecimientos contenidos del 2,4% ante "la incertidumbre del comportamiento del consumidor de última hora".

Por destinos urbanos, Madrid (+3,8%) sigue liderando las previsiones, seguida por las principales ciudades turísticas andaluzas (+2%), valencianas (+1,4%) y Barcelona (+1,7%), impulsadas por la conectividad, la oferta cultural y la celebración de eventos internacionales. En la España Verde, destacan Cantabria (+4,4%) y País Vasco (+2,8%) con positivas previsiones gracias a su conectividad y apuesta por diversificar su propuesta de valor, seguidas de Asturias (+2,2%) y Galicia (+1,4%), con expectativas más moderadas.



Turista en Madrid

Los destinos peninsulares comparten expectativas más contenidas, con el litoral andaluz (+2,1%), la costa catalana (+2,6%), el litoral valenciano (+2%) y Murcia (+1,9%). Baleares (+3,7%) anticipa un verano positivo y Canarias prevé un crecimiento algo más moderado (+2,8%) tras un excelente invierno

América del Sur "se ha ralentizado enormemente" en los cinco primeros meses de 2025, lo que está generando una redistribución de viajes hacia Europa de los españoles, de los europeos que deciden quedarse en el continente y de los asiáticos que buscan destinos alternativos.

Sobre la demanda nacional, se recoge un leve repunte en primavera, favorecido por el calendario, el dinamismo laboral y el aumento de población elevada propensión al gasto.

LAS CIFRAS

2,7%

Crecimiento

Es el que se espera en el sector turístico para este tercer trimestre

6,9%

Alquiler vehículos

Es el subsector que experimentará una mayor subida en estos meses

3,8%

Madrid

La capital lidera el crecimiento en los destinos urbanos nacionales

4,4%

Cantabria

Es la región que más crecerá dentro de la denominada España Verde

3,7%

Baleares

El archipiélago balear tendrá mejor comportamiento que el canario (2,8%)

TURISMO | INVERSIÓN

El gasto de las vacaciones se dispara en cuatro años

El estudio realizado por Ipsos para Europ Assistance revela que el presupuesto que los españoles dedican a sus días de descanso ha subido un 40% desde 2021 ● A pesar de ello, un 80% mantiene su intención de salir estos días

POR GENTE (@GenteMad)

Salir de vacaciones se ha convertido en un gran esfuerzo para los hogares españoles en los últimos años, sobre todo a partir de la pandemia de covid-19. En concreto, y según el Barómetro de Vacaciones 2025 elaborado por Ipsos para Europ Assistance, el presupuesto que se destina a pasar unos días de descanso fuera de casa ha aumentado un 40% en los últimos cuatro años, pasando de 1.256 euros en 2021 a los 1.763 que se calculan que tendrá de dedicar cada español en 2025. No obstante, esta cifra sigue por debajo del promedio europeo, que se sitúa en 2.080 euros. Este dato refleja que las vacaciones siguen siendo una prioridad, aunque adaptadas a la realidad económica de cada hogar.

1.763

Euros

Es el dinero que dedicarán los españoles a sus vacaciones de este verano

A pesar de esta subida de los precios, la intención de viajar este verano se mantiene firme entre los españoles, ya que el 80 % planea disfrutar de sus vacaciones entre junio y septiembre, un dato que iguala la media europea. Aun así, uno de cada cinco encuestados admite que no se irá de vacaciones, principalmente por razones económicas, un patrón similar al de otros países europeos.

Entre quienes viajarán este verano, dos de cada tres (66%) lo harán dentro del país, una proporción muy superior a la de países como Alemania, Reino Unido o Suiza. Esta pre-

ferencia por el turismo nacional solo se repite en países del sur como Francia, Italia o Portugal, donde las similitudes culturales y climáticas también juegan a favor del entorno doméstico. Los destinos más populares entre los españoles este verano son la playa (57%) y, en segundo lugar, las ciudades (42%). Esta última opción es más valorada por los españoles que por la media europea (28%), donde la playa también lidera las preferencias, seguida por las ciudades, el campo y la montaña.

Aplicaciones

Las alternativas a la hora de viajar han crecido exponencialmente durante los últimos años. En la actualidad existen una gran cantidad de aplicaciones que ajustan la oferta vacacional al presu-

DOS TERCIOS DE LOS ENCUESTADOS VIAJARÁN POR ESPAÑA

UN 57% DE LOS ESPAÑOLES PREFIERE PASAR SUS VACACIONES EN LA PLAYA

CASI LA MITAD DE LOS ENTREVISTADOS SE DECANTA POR LOS HOTELES

puesto y la preferencia de los clientes, que pueden llegar a una alternativa completamente personalizada a sus necesidades.

En el caso de los españoles, lo tienen bastante claro: el 47% prefiere alojarse en hoteles, frente un 29% que opta directamente por alquilar un apartamento o una casa. Un 21% de los españoles ha indicado que en sus vacaciones busca alojarse en un complejo hotelero con todo incluido, para no preocuparse por asuntos como comidas e incluso excursiones.

Otras alternativas de alojamiento también han sido nombradas por los entrevistados en el Barómetro de Vacaciones 2025, como ir a un camping (9%), alojarse gratis en la casa de familiares o amigos o incluso en segundas residencias (18%).



Los destinos de playa siguen siendo los favoritos

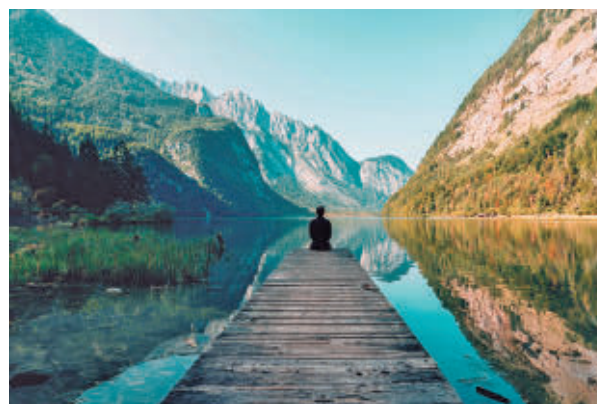
TURISMO | TENDENCIAS

Los destinos menos turísticos cobran fuerza

Los lugares alternativos o el denominado 'slow tourism' ganan partidarios en España ● También se valoran los eventos culturales o deportivos

El turista español no solo busca descansar. El 69% se muestra atraído por destinos menos turísticos y el denominado 'slow tourism', en línea con la tendencia europea. "Además, destacan por su mayor interés en experiencias específicas, como

asistir a eventos culturales, deportivos o musicales, o buscar aventuras únicas. El deseo de explorar, aprender y desconectar se entremezcla con una actitud más reflexiva sobre cómo y por qué viajamos", señalan los responsables del estudio



Los lugares más recónditos ganan adeptos

elaborado por Ipsos para Europ Assistance.

"Este nuevo enfoque en los viajes refleja una transformación social, donde la búsqueda de experiencias enriquecedoras y la preocupación por el mundo que nos rodea se han convertido en elementos clave para la experiencia turística de los viajeros", añaden.

Sostenibilidad

De hecho, el 53% de los turistas españoles que adoptan prácticas de viajes sostenible lo hacen gracias a ofertas de ope-

radores turísticos sostenibles, frente a un 42% en el resto de Europa. Por lo que podemos decir que los españoles están mucho más concienciados con el turismo responsable que nuestros vecinos europeos y buscan más información de alternativas sostenibles y económicas.

También se observa que la mayoría de los españoles organizan sus vacaciones con más de dos meses de antelación, aunque planifican con algo menos de tiempo que la media europea.



MURPROTEC®

Tratamientos definitivos contra la humedad

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

**ELIMINA LAS
HUMEDADES**
MURPROTEC UNA
DECISIÓN INTELIGENTE

SATISFACCIÓN GARANTIZADA
**HASTA
30
AÑOS**
DE GARANTÍA



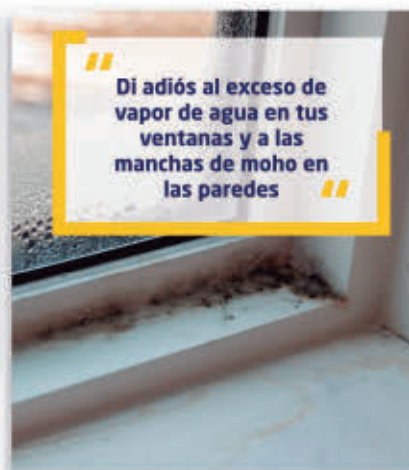
“ La capilaridad, la
humedad más común
en los hogares ”

CAPILARIDAD



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

FILTRACIONES



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

CONDENSACIÓN



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

CALIDAD DEL AIRE



900 30 11 30
www.murprotec.es

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





Las vacaciones son, a priori, el momento largamente esperado y destinado a descansar del esfuerzo realizado a lo largo de todo el año

CONSEJOS | BIENESTAR EMOCIONAL

Cómo cuidar la salud mental en verano

Los profesionales de la Clínica López Ibor han elaborado un decálogo de recomendaciones a tener en cuenta ● Advierten que el mito de unas vacaciones perfectas puede derivar en frustración ● Además, aseguran que la idea de que todo debe ser felicidad añade una presión innecesaria

POR M. A. N. (@GenteMadrid) | FOTO DE THEDOCTORS

La llegada de las vacaciones va asociada a un periodo de descanso, disfrute y felicidad, donde todo debe ser placentero. Sin embargo, los expertos en salud mental de Clínica López Ibor advierten de que esos días o semanas en lugar de convertirse en una fuente de relajación pueden serlo de estrés y agobios por diferentes razones, y que es importante no descuidar el bienestar psicológico. “Hay quien experimenta estrés por la falta de estructura, presión social por ‘aprovechar’ cada día o malestar emocional por no cumplir expectativas”, explica su responsable de psicología, Pedro Neira.

Además, alerta de que las redes sociales, los viajes organizados o la idea de que “todo debe ser felicidad” pueden ejercer una presión innecesaria. “El mito del verano perfecto es uno de los grandes generadores de frustración. Compararse, sentirse obligado a estar bien o vivir de

forma intensa puede hacer que muchas personas se sientan desconectadas de sus verdaderas necesidades” añade.

Ante esta situación, los profesionales del centro han elaborado un decálogo de recomendaciones para cuidar la salud emocional en los meses estivales.

Bajar el ritmo, pero sin desconectar

1: Disfrutar del tiempo libre no significa abandonar las rutinas saludables desarrolladas a lo largo del año. En este periodo es conveniente establecer horarios flexibles para dormir, comer o realizar actividades placenteras que contribuyan a mantener el equilibrio emocional.

No idealizar el verano:

2: Es normal no tener unas vacaciones de revista. Hay que preguntarse qué apetece realmente: ¿descansar, estar solo, hacer planes tranquilos o reconectar con alguien? Escuchar las propias necesidades emocionales es el primer paso para cuidarse.

Conectar con los hijos:

3: El verano con niños puede ser una fuente de disfrute o de agotamiento. Y no todo tiene que ser perfecto. Prioriza momentos de calidad antes que grandes planes. Relajarse, disfrutar del presente y cuidar tu propio bienestar es también cuidar de los hijos.

Espacio para cada uno:

4: En estos días de descanso las reuniones sociales suelen aumentar, pero también pueden hacerlo de una forma desmedida. Ante esta tesitura, es conveniente hacer un alto en la agenda de compromisos para tener momentos de soledad, silencio y autorreflexión.

Cuerpo y mente:

5: Van de la mano, también en vacaciones. Los expertos dicen que el ejercicio físico, una alimentación equilibrada y la exposición moderada al sol pueden mejorar el estado de ánimo. Además, mover el cuerpo y cuidar el descanso es esencial para estabilizar la química cerebral.

LOS EXPERTOS
ADVIERTEN QUE
LAS VACACIONES
SON FUENTE
DE ESTRÉS

PUEDEN APARECER
EL MALESTAR
EMOCIONAL POR
NO CUMPLIR
EXPECTATIVAS

Pantallas y jóvenes:

6: El tiempo libre y la falta de estructura pueden aumentar el uso de pantallas. Clínica López Ibor recomienda establecer horarios de uso concretos; fomentar planes alternativos (deporte, juegos, lectura, tiempo en familia); y hablar abiertamente sobre el uso de redes y videojuegos. “El verano puede ser un momento clave para reconducir hábitos tecnológicos, especialmente en adolescentes”, alertan los expertos.

Adicciones:

7: Los profesionales recuerdan que la exposición a entornos de riesgo (fiestas, ocio nocturno) aumenta la vulnerabilidad. Por eso consideran que la gestión emocional es clave para prevenir conductas compensatorias, y que la prevención y la información pueden marcar la diferencia. “El verano no causa adicciones, pero sí puede ser el escenario perfecto para que se activen. Estar atentos es fundamental”, indican.

Teletrabajo:

8: Es conveniente una flexibilidad sin autoexigencia extrema. Para ello, hay que marcar límites claros: horarios definidos, separar espacios personales y profesionales, y priorizar también el descanso mental. “El teletrabajo sin desconexión real puede provocar agotamiento emocional incluso en vacaciones”, advierten los especialistas.

Relación personal:

9: Las vacaciones pueden reforzar vínculos o acentuar tensiones. En este periodo hay que ser honesto con las emociones, comunicar las necesidades y no obligarse a compartir tiempo si uno no se siente bien.

Pedir ayuda sin esperar:

10: No hay que esperar hasta septiembre. Cambios bruscos de ánimo, ansiedad persistente, insomnio o sensación de vacío pueden ser señales de alerta. Los expertos dicen que buscar ayuda profesional a tiempo puede prevenir que el malestar se cronifique.



SALUD | ESTRATEGIAS

La desconexión digital en vacaciones

El profesor de la UOC Antoni Baena da una serie de consejos prácticos

- Entre ellos, desactivar notificaciones y alertas, y realizar actividades de ocio sin el uso de pantallas

POR M. A. N. (GenteMadrid)

La desconexión digital en vacaciones es una meta difícil de alcanzar en una sociedad como la nuestra, conectada compulsivamente a internet, al correo electrónico o las redes sociales simplemente a través de un teléfono móvil. El profesor de los Estudios de Ciencias de la Salud de la Universitat Oberta de Catalunya (UOC) y experto en salud digital Antoni Baena alerta de que el hecho de no romper con la rutina laboral puede provocar síntomas físicos como los propios del estrés y el 'burnout', es decir, la sensación de falta de energía y de fatiga extrema.

Además, advierte de que el hecho de permanecer conectado al trabajo durante el periodo estival tiene consecuencias como la ausencia real de descanso y de recuperación de la energía, lo que provoca un aumento del estrés, la ansiedad y el agotamiento mental. Baena considera que, al regresar al trabajo, la falta de descanso y el hecho de no haber recargado la energía dificultan el retorno al ritmo habitual, incrementan la insatisfacción laboral, e incluso pueden llegar a causar una reducción del compromiso con la empresa.

LA AUSENCIA DE DESCANSO PUEDE PROVOCAR AGOTAMIENTO MENTAL

LOS EXPERTOS CONSIDERAN IMPORTANTE EDUCAR EN SALUD DIGITAL



TODO A SU TIEMPO: Separar el tiempo dedicado al ocio y a la rutina de trabajo ayuda a evitar el agotamiento digital y a proteger la salud mental

Como solución, este experto apuesta por una desconexión parcial e inteligente, adaptada a cada persona. "La desconexión total es difícil o incluso no deseable: es más importante saber qué hacer y cuánto tiempo estar desconectado", añade.

Estrategias

Para ello, en primer lugar, recomienda utilizar dos teléfonos (uno personal y otro laboral) y en el caso de que esto no fuera posible, desactivar las

cuentas de trabajo, las aplicaciones corporativas o los grupos de mensajería laboral durante las vacaciones. Además, habla de establecer una política de desconexión en la empresa, con tiempos de trabajo, descanso y vacaciones, y de automatizar alertas, desactivar notificaciones y configurar el modo de descanso.

También considera idóneo hacer actividades sin pantallas. Al respecto, señala que planificar tiempos específicos sin tecnología (como

pasear, leer, practicar algún deporte, jugar a juegos de mesa o hacer actividades al aire libre) permite recuperar el equilibrio.

Por último, ve relevante educar en salud digital. A su juicio, tanto en casa como en las organizaciones, es fundamental aprender a usar la tecnología de forma consciente, con límites y objetivos claros. "Se trata de usar la tecnología a nuestro favor, no de convertirnos en sus esclavos", concluye Baena.

ENCUESTA | TRABAJO Y DESCANSO

Casi 6 de cada 10 madrileños responden llamadas, mensajes o correos en vacaciones

Según la última consulta sobre desconexión digital elaborada por InfoJobs ● El 16,5% dice que se conecta siempre que sea necesario

Los datos de la última encuesta sobre desconexión digital, elaborada por InfoJobs, aseguran que casi 6 de cada 10 madrileños (56%) declaran no desconectar durante su descanso vacacional. Este

dato se divide entre el 16,5% de quienes se conectan siempre que sea necesario y el 40% que lo hace a veces. Con respecto a la cifra nacional (63% de los trabajadores declaran no desconectar en va-

caciones: el 23% se conecta siempre que sea necesario y el 40% lo hace a veces), los madrileños están por debajo de la media, en 7 puntos porcentuales.

Asignatura pendiente

"Estos datos ponen de manifiesto que la desconexión durante las vacaciones sigue siendo una

asignatura pendiente", explica Mónica Pérez, directora de Comunicación y Estudios de InfoJobs. "Las vacaciones deberían ser un espacio de recuperación física y mental, pero la presión, a veces explícita, a veces autoimpuesta, de estar disponible interfiere con ese objetivo. Para muchas empresas, fomentar el respeto por el tiempo libre no solo es una cuestión de cumplimiento normativo, sino una inversión clara en bienestar, motivación y rendimiento a largo plazo", añade.



El 63% de los españoles no desconecta con el trabajo



Uno de los campamentos que organiza la ONG Save the Children este verano SAVE THE CHILDREN

SOCIEDAD | INFANCIA

Uno de cada tres niños en España no tendrá vacaciones de verano

Save the Children calcula que 2,8 millones de menores no irán ni a la playa ni a la montaña

- La ONG organiza campamentos de verano

POR GENTE (@GenteMad)

Uno de cada tres niños en España se quedará sin poder disfrutar de unas vacaciones en verano. Ni playa, ni montaña, ni descanso, según ha advertido Save the Children. Esa es la realidad de 2.835.000 niños en nuestro país, según la última En-

cuesta de Condiciones de Vida (ECV) de la ONG. Esta situación se agrava por el elevado coste de estas actividades, que puede representar más del 20% del gasto anual en la crianza de un niño, según cálculos de la organización reflejados en el informe del Coste de la Crianza.

Casi la mitad de los niños canarios se quedan sin vacaciones (un 47%). Le siguen Andalucía (46,6%), Ceuta (45,9%) y la Comunitat Valenciana (41%). Precisamente son estas regiones donde existe un grave problema de pobreza infantil. “La pobreza infantil no solo limita las

CANARIAS, ANDALUCÍA Y CEUTA SON LAS REGIONES MÁS AFECTADAS

oportunidades presentes de niños y niñas, sino que también compromete su futuro, perpetuando ciclos de exclusión social y desigualdad”, ha explicado Yolanda Carmona, coordinadora de programas de Save the Children.

Alternativa

Ante esta situación, la organización ofrece a 1.500 niños en situación de pobreza campamentos de verano. “Para

muchos de estos niños son sus únicas vacaciones y para sus familias representan una oportunidad de conciliación, un auténtico rompecabezas diario para madres y padres que intentan compaginar el trabajo con el cuidado de sus hijos”, señala Carmona.

Durante el mes de julio, en estos campamentos se realizan excursiones a la naturaleza, a la playa, piscina, visitas culturales o talleres. “Buscamos que los niños y niñas y adolescentes disfruten del ocio al que no acceden durante el año. Desde el curso pasado, trabajamos con los niños y niñas para que ellas mismas planifiquen actividades que les motiven”, detalla la coordinadora de programas de España de Save the Children. Además, los grupos que lo necesitan cuentan con refuerzo educativo.

Alimentación

Los campamentos también garantizan al menos una comida saludable al día a estos niños y niñas. La organización ha recordado que para las familias con dificultades económicas, esta comida es la única posibilidad de que sus hijos e hijas reciban una dieta equilibrada y saludable en verano, teniendo en cuenta que los comedores escolares están cerrados. El 7% de los niños españoles no pueden comer carne, pollo, pescado o su equivalente en proteína vegetal cada dos días.

Las colonias se dirigen a niños de entre 3 y 17 años en Sevilla, Illescas (Castilla-La Mancha), Barcelona y Canovelles (Cataluña), Madrid, Fuenlabrada y Leganés (Madrid), Valencia, Alicante, Paterna, Mislata, Paiporta y Sedaví (Comunitat Valenciana), Barakaldo (Euskadi) y Melilla.

SOCIEDAD | INFANCIA

Muchos hogares no pueden enfriar sus casas en verano

Un informe revela que más del 25% de los niños españoles pertenecen a familias que no pueden tener una temperatura fresca en sus domicilios

El 25,2% de los niños vive en hogares que no pueden enfriar sus casas, según la Encuesta de Condiciones de Vida del Instituto Nacional de Estadística (INE). Esto se traduce en que uno de

cada cuatro menores en España (2 millones de niños) se encuentra en hogares que no pueden mantener una temperatura fresca en verano.

“La infancia que vive en familias con dificulta-



Niños refrescándose en un parque de Madrid E. P.

des económicas es la más afectada por las consecuencias de la crisis climática. Sus condiciones materiales, como la adecuación de sus viviendas, les hacen especialmente vulnerables a eventos como las olas de calor”, asegura la ONG.

Regiones

Los niños de Andalucía (39%), Murcia (37%) y Extremadura (35%) serían los más impactados por la crisis climática y la pobreza, una doble vulnerabilidad que afecta a sus vidas diariamente.



SALUD | EXPOSICIÓN SOLAR INTELIGENTE

20.854 razones para protegerse del sol

Es la cifra de casos de cáncer de piel diagnosticados en el año 2024, según los datos de la Asociación Española Contra el Cáncer (AECC) ● Aunque la luz solar tiene múltiples beneficios, su exceso puede pasar factura

POR GENTE (@gentedigital)

El sol influye claramente en la salud física, pero también psicológica y emocional. La luz solar es muy necesaria porque, entre otras cuestiones, ayuda a sintetizar la vitamina D, regula el sueño y mejora el estado de ánimo. Sin embargo, su exceso afecta al sistema inmune y puede causar desde envejecimiento prematuro a lesiones oculares e incluso cáncer de piel.

En 2024, se diagnosticaron en España un total de 20.854 de tumores cutáneos, según datos de la Asociación Española Contra el Cáncer (AECC). Esta cifra sitúa a este tipo de tumor entre los más comunes en el país y muestra la necesidad urgente de reforzar las estrategias de concienciación, prevención y detección precoz, con el fin de reducir su impacto tanto clínico como social. Desde el MD Anderson Cancer Center Madrid -Hospiten, filial del centro oncológico de Houston (EE.UU.), apuntan a que aunque existen más de una veintena de tipos de cáncer cutáneo, tres concentran la mayoría de los diagnósticos: el carcinoma basocelular (CBC), el carcinoma espinocelular (CEC) y el melanoma. El origen de esta enfermedad está

estrechamente ligada a la exposición acumulada a la radiación ultravioleta (UV) y a factores individuales como el tipo de piel. Las personas con fototipos claros presentan un mayor riesgo. La melamina actúa como una especie de "protector solar natural", explica el especialista Dr. Jacobo Cabañas, responsable de Piel y Melanoma en el Servicio de Oncología quirúrgica del citado centro, aunque eso no implica que quienes tienen la piel morena estén libre de riesgo. También influyen factores como la edad o los antecedentes familiares

Para evitar los riesgos que todo esto entraña, se recomienda seguir unas simples recomendaciones.

Protección:

1: Elija un protector solar adecuado teniendo en cuenta el fototipo, la edad y las circunstancias de exposición solar. Se recomiendan el uso diario de fotoprotección de amplio espectro (mínimo SPF 30) incluso en días nublados, ya que el 90% de los rayos UV son capa-



La crema solar es un gran aliado en la protección de la piel | A CROK/ASANEC

ces de atravesarla. También el riesgo se incrementa con la altitud.

Horas centrales:

2: Evite la exposición solar en las horas centrales del día, entre las 12 y las 16, cuando la radiación ultravioleta alcanza sus niveles más altos. Siempre que sea posible, limite toda la actividad al

aire libre durante ese intervalo.

Revisiones:

3: Tan importante como protegerse es revisarse. Ante cualquier cambio en el color, forma o tamaño de manchas o lunares, consulte con un dermatólogo. Recuerde también que algunos medicamentos pueden aumen-

tar la fotosensibilidad, por lo que debe extremar la precaución si está en tratamiento.

Sombra:

4: Permanezca a la sombra y no espere a tener sed para beber abundante agua. También se aconseja el uso de complementos como sombreros, gafas de sol homologadas y ropa fotoprotectora.

LA LUZ SOLAR AYUDA A SINTETIZAR LA VITAMINA D Y MEJORA EL ÁNIMO

EL FOTOTIPO CLARO IMPLICA MAYOR VULNERABILIDAD AL DAÑO SOLAR



IZQUIERDA INDEPENDIENTE

#SomosSanse #HacemosCiudad

Izquierda Independiente pide aumentar la apertura de los centros municipales de San Sebastián de los Reyes como refugios climáticos

- El gobierno local del Partido Popular ha anunciado el recorte de horarios de apertura de algunos centros municipales fundamentales como bibliotecas y centros de jóvenes y mayores.
- Dadas las altas temperaturas que estamos sufriendo en verano, desde Izquierda Independiente hemos pedido al PP que no sólo no haga recortes, si no que **amplíe horarios y días de apertura** como forma de potenciar la cultura y el ocio gratuito.
- San Sebastián de los Reyes dispone de centros municipales que pueden ser utilizados como "refugios climáticos". Es una **cuestión de salud y responsabilidad pública** con las familias con menores, mayores o enfermos crónicos. **No es un gasto, es una inversión** esencial en el bienestar y la seguridad de nuestros vecinos.
- También hemos pedido, en nombre de las familias, la **construcción de una instalación con varias pistas de Balonmano Playa** en nuestra ciudad. Actualmente las y los deportistas, muchos de ellos **campeones del mundo con la Selección Española**, tienen que trasladarse hasta El Casar para poder entrenar.
- Y, como siempre, hemos pedido **mejorar y aumentar las propuestas culturales y de ocio** para que nuestros vecinos puedan disfrutar al máximo del verano en nuestra ciudad.

Toda la información en www.izquierdaindependiente.es



Juan Torres
Portavoz de Izquierda Independiente



En esta época pasamos más tiempo en el exterior, viajando o haciendo actividades AYUNTAMIENTO DE FUENLABRADA

SALUD

Verano, sol y... ¿virus?: las afecciones más comunes

Altas temperaturas, humedad y cambios de rutina favorecen la aparición de problemas como la otitis, la cistitis, la faringitis o el golpe de calor, algunas de las enfermedades más habituales durante la época estival

POR GENTE (@GenteMad)

El calor, los cambios de rutina y una mayor exposición al exterior (viajamos más, comemos más fuera y realizamos más ocio al aire libre) convierten al verano en una estación tan propicia para el disfrute como para ciertos riesgos sanitarios, provoca-

dos en su mayor parte por las altas temperaturas y la humedad, constituyendo un caldo de cultivo perfecto para la proliferación de bacterias, hongos e infecciones varias. Desde Cleverea, la empresa de seguros online de salud detallan cuáles son las afecciones más frecuentes en esta época del año y, lo más importante, cómo prevenirlas ya que, aun-

que muchas de ellas no son graves, sí que pueden estropear un viaje o causar problemas mayores si no se tratan a tiempo.

Cistitis:

Una infección bacteriana es la causante de la cistitis, la inflamación de la vejiga que afecta con mayor frecuencia a las mujeres. El uso prolongado de bañadores húmedos, una menor hidratación y el calor pueden favorecer su aparición. Mantener una higiene



SALUD

Las picaduras son más que una molestia

Mosquitos, avispas y otros insectos aprovechan el verano tanto como nosotros. Sus picaduras pueden ir desde una molestia a infecciones locales, reacciones alérgicas o, en casos más serios, pasar a ser enfermedades. La mejor manera de no sufrir estas afecciones es no dejar agua estancada, usar repelente y cubrirse al amanecer y al atardecer.

EL GOLPE DE CALOR PUEDE OCASIONAR PÉRDIDA DE CONSCIENCIA

íntima adecuada es fundamental en este caso.

Otitis:

La humedad en el canal auditivo crea el ambiente perfecto para hongos y bacterias.

La popular 'otitis del nadador' es una infección del oído externo que aparece por exposición prolongada al agua, por lo que corremos más riesgos si buena parte del verano la pasamos en playas y piscinas. Por ello, es necesario secarse bien los oídos tras el baño, evitar introducir objetos y usar tapones si hay antecedentes de infecciones.

Verrugas plantares:

Provocadas por el virus del papiloma humano (VPH), estas lesiones aparecen en la planta del pie tras caminar descalzo sobre superficies húmedas contaminadas, como duchas o piscinas. Llevar sandalias en zonas comunes, secarse bien los pies y evitar compartir toallas es la manera de evitarlas.

Faringitis y bronquitis:

Aunque suene contradictorio, las infecciones respiratorias también son frecuentes en verano. El contraste entre el calor exterior y el aire acondicionado a temperaturas muy bajas puede irritar la garganta y los bronquios, especialmente en niños y personas mayores. No dormir con corrientes de aire directo y beber líquidos templados ayudan a evitar caer enfermo.

Golpe de calor:

Confusión, dolor de cabeza, piel muy caliente e incluso pérdida de consciencia son los síntomas del golpe de calor, uno de los riesgos más graves del verano que ocurre cuando el cuerpo pierde la capacidad de regular su temperatura interna. Para no sufrirlo, se recomienda evitar la exposición al sol en horas punta, beber mucha agua, usar ropa ligera, buscar lugares frescos y, ante cualquier síntoma, acudir de inmediato a un centro médico.

Conjuntivitis:

El cloro de las piscinas, el contacto con agua contaminada o simplemente llevarse las manos sucias a los ojos pueden provocar conjuntivitis, una inflamación ocular incómoda y muy contagiosa. Evitar estos gestos es fundamental para prevenirla.



SALUD | VERANO

El estómago también se va de vacaciones

El 20% de los españoles sufre al menos una intoxicación alimentaria al año, muchas veces derivada por pequeños descuidos en casa

GENTE
@GenteMad

El verano es tiempo de barbacoas, terrazas y comidas improvisadas, pero también de indigestiones, diarreas y, en el peor de los casos, intoxicaciones alimentarias. El calor favorece la descomposición de los alimentos y la prolifera-

ción de microorganismos en carnes, mariscos, lácteos o huevos mal conservados. Por eso, mientras nosotros nos relajamos, el aparato digestivo puede acabar pidiendo ayuda si llegan la acidez, las indigestiones, las gastroenteritis y otros clásicos estivales del malestar abdominal. Según datos de noVadiet, especialistas en salud natural, el 20% de la población sufre al menos una intoxicación alimentaria al año y más de la



Cuando nos relajamos llegan las indigestiones PIXABAY

33%

De los españoles
Padecen acidez una vez
por semana y uno de
cada dos sufre dispepsia

mitad se producen en casa. Las causas van desde una mala conservación de los alimentos hasta el uso de tablas mal lavadas. Y, aunque es cierto que no hace falta viajar al otro lado del mundo para acabar con el estómago del revés, los cambios de alimen-

tación en estas fechas multiplican las posibilidades de sufrir molestias digestivas.

Factores

Pero los datos no se quedan ahí. Tres de cada diez españoles padecen acidez una vez por semana y uno de cada dos

sufre dispepsia (digestiones lentas, pesadas y a menudo con sensación de hinchazón). Y cuando llegan las altas temperaturas, la cosa empeora. La doctora Sonia Clavería, médica de familia del equipo técnico de noVadiet, lo explica así: "Durante el verano confluyen varios factores que afectan directamente al sistema digestivo: comidas más grasas, desorden de horarios, estrés por los viajes y, sobre todo, el riesgo de consumir alimentos en mal estado por culpa del ca-

EL CALOR
FAVORECE LA
DESCOMPOSICIÓN
DE LOS
ALIMENTOS

lor". Por todo ello, si no queremos que nuestras vacaciones se conviertan en visitas constantes al baño, al médico o a la farmacia, se recomienda hidratarse bien (consumir entre 1,5 y 2 litros de agua al día) y optar por comidas ligeras y equilibradas.

¿Molestias intestinales recurrentes?

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

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

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

Efecto-Parche PRO

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

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

Eficacia clínicamente probada

Un estudio a gran escala sobre el colon irritable demuestra la eficacia de Kijimea Colon Irritable PRO: las molestias intestinales recurrentes como diarrea, dolor abdominal y flatulencia se alivian

significativamente con la cepa B. bifidum HI-MIMBb75 inactivada térmicamente. Además, la calidad de vida de los afectados mejoró considerablemente. Pregunte directamente en su farmacia por Kijimea Colon Irritable PRO.

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



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.
CPSP20068CAT

KIJIMEA®
DE LA CIENCIA. PARA TU SALUD.

EDUCACIÓN | FORMACIÓN PROFESIONAL

Quince años educando "persona a persona"

El Centro de Estudios Superiores Guzmán el Bueno sigue apostando por una sólida oferta de Formación Profesional, con titulaciones como un Grado Medio de TEGU o el superior de Acondicionamiento Físico

POR GENTE (@GenteMad)

Aunque el verano sea sinónimo de vacaciones escolares, son muchos los alumnos que afrontan esta etapa estival dando vueltas a su futuro académico. En este sentido, la Formación Profesional sigue siendo una de las alternativas más recomendables, tal y como avala el Centro de Estudios Superiores Guzmán el Bueno (C/ Eugenio Salazar, 15, Madrid).

De cara al próximo curso 2025/2026, este centro ofrece el Ciclo Formativo de Grado Medio en Guía en el Medio Natural y de Tiempo Libre (TEGU, antiguo TECO); el Ciclo Formativo de Grado Superior en Acondicionamiento Físico; y el Ciclo Formativo de Grado Superior en Enseñanza y Animación Sociodeportiva (antiguo TAFAD), estos dos últimos tanto en modalidad presencial como en modalidad a distancia u online.

Orientados al mercado laboral

Esas titulaciones ofrecen salidas al mercado laboral en perfiles de animación turística, entrenamiento, monitor de diferentes deportes y/o en polideportivos municipales o privados, técnico de sala de entrenamiento polivalente, técnico de clases dirigidas, entrenamiento

acuático con diferentes poblaciones, gestión deportiva, actividad física en el medio natural o trabajo de la inclusión social desde la actividad física, entre otras.

El director del CES Guzmán el Bueno, Roi Álvarez, destaca que el centro cuenta con "más de 400 convenios con empresas del sector en cualquier ámbito relacionado con la actividad física y el deporte, tanto en Madrid como a nivel nacional", además de ofrecer la posibilidad de "salir fuera de España a realizar la Fase de Formación en Empresa".

"Muchos de nuestros alumnos reciben varias ofertas de trabajo antes de terminar su formación profesional y otros acceden a la universidad con una base de conocimientos muy sólida", subraya Roi Álvarez en relación a un CES Guzmán el Bueno que tiene "como seña de identidad una enseñanza personalizada, por lo que ofertamos un único grupo por cada ciclo formativo. Para nosotros nuestro alumnado no son números, educamos persona a persona".

SUS ALUMNOS
RECIBEN OFERTAS
DE EMPLEO
ANTES DE
ACABAR LA FP



El director, Roi Álvarez, junto a Adrián López, uno de los coordinadores



La titulación de TEGU también se imparte en Majadahonda



El centro cuenta con instalaciones de gran calidad

CALENDARIO | PROCESO

Matrícula abierta hasta completar las plazas

El CES Guzmán el Bueno recuerda que el plazo sigue abierto • Al ser un centro homologado, sus alumnos matriculados pueden optar a becas

Si algún alumno está interesado en matricularse en algunas de las titulaciones que ofrece el centro, desde el CES Guzmán el Bueno informan que "solemos llenar los grupos a mitad de julio o pri-

mera semana de septiembre, pero la matrícula siempre está abierta mientras haya plazas". Eso sí, matizan que "el centro permanecerá cerrado a partir del 28 de julio, aunque podremos



Los trámites de secretaría, hasta el 28 de julio

dar informaciones puntuales durante el mes de agosto, pero sin trámites de secretaría", algo que consideran "importante", toda vez que "para la solitud de las becas se necesita documentación del centro educativo y el plazo expira el 5 de agosto".

Ayudas

En relación a estas ayudas al estudio, el CES Guzmán el Bueno es un centro homologado por la Comunidad de Madrid y el Ministerio de Educación y Formación Profesional, por lo que sus

alumnos sí pueden optar a las becas que ofrece tanto el Gobierno regional como el propio Ministerio.

Por otro lado, desde el CES Guzmán el Bueno también recuerdan que "todos nuestros alumnos, además de la orientación a través de los tutores de la FP, tienen acceso al orientador del centro educativo", una tendencia que se traslada al profesorado, dando como resultado "un trabajo multidisciplinar para su atención, formación, comprensión y superación".





Varios alumnos con el certificado DigComp que reciben al acabar Campamento Digital

FORMACIÓN | INICIATIVA

Una opción gratuita que aúna diversión y aprendizaje

Campamento Digital ofrece actividades de forma presencial para que niños, niñas y jóvenes de 9 a 17 años disfruten aprendiendo competencias digitales clave, haciendo nuevas amistades y divirtiéndose en un entorno seguro

POR GENTE (@GenteMad)

Los días veraniegos dan para mucho. Con más horas de sol que en el resto del año, estos meses son propicios para que los más jóvenes disfruten y se sumerjan en actividades que combinen aprendizaje, creatividad y diversión.

El mejor ejemplo de ello es Campamento Digital, el programa gratuito de educación en competencias digitales dirigido a niños, niñas y jóvenes de 9 a 17 años, ya activo en la Comunidad de Madrid. Diseñado para estimular la creatividad y aprendizaje digital con educadores especializados, esta iniciativa impulsada por Fundación Cibervoluntarios ofrece actividades gratuitas y presenciales para que descubran cómo la tecnología puede ayudarles a crear, jugar y prepararse para el futuro.

Diversión

Sin duda, uno de los puntos fuertes de Campamento Digital es su metodología. Aquí la tecnología no se estudia, ¡se vive! con la experimentación y la creación a través de juegos y actividades prácticas, inculcando un uso positivo y saludable de la tecnología y convirtien-

do sus ideas en contenido y su creatividad en habilidades digitales de manera divertida y educativa.

De este modo, los jóvenes pueden explorar la ciberseguridad, la creación de contenido digital y el uso responsable de la tecnología en un en-

torno dinámico y motivador, al mismo tiempo que hacen nuevos amigos.

Formatos

Campamento Digital se imparte en colegios e institutos, entidades colaboradoras y espacios facilitados por Fun-

dación Cibervoluntarios, como es el caso de MEEU en Chamartín (Estación de Chamartín, s/n, Planta Ático, Chamartín, 28036 Madrid).

Allí se pueden disfrutar de estas actividades que normalmente tienen una duración de una semana intensiva, en

14 a 17 años se ofrecen las herramientas necesarias para potenciar su empleabilidad y emprendimiento, como la creación de un CV llamativo, explorar qué es la inteligencia artificial, crear una página web, un videojuego o una app.

LAS ACTIVIDADES SE DESARROLLAN EN HORARIO DE MAÑANA DE FORMA PRESENCIAL

FAVORECE LA INCLUSIÓN DE LOS JÓVENES EN SU VIDA ACADÉMICA Y PROFESIONAL

horario de mañana hasta septiembre. Al terminar reciben el Certificado DigComp, la certificación oficial de la Unión Europea que acredita sus competencias digitales.

Las actividades están adaptadas a cada edad para que aprendan de forma práctica y divertida. Así,

de 9 a 11 años se convierten en detectives digitales para identificar fake news, buscan información de forma eficaz y segura o aprenden a protegerse en Internet mientras que los alumnos y alumnas de 12 a 13 años descubren qué datos deben compartir para proteger su privacidad y aprenden a convivir con las pantallas, estableciendo rutinas que invitan a la desconexión. Para los de

DÓNDE APUNTARSE

Página web:

A través de campamentodigital.org

Teléfono:

Llamando al número **674 72 76 23**

Correo electrónico:

Escribiendo a solicita@campamentodigital.org



UNA TRAYECTORIA SOBRADEMENTE ACREDITADA

Campamento Digital está impulsado por Fundación Cibervoluntarios, ONG que desde 2001 ayuda a usar y comprender la tecnología. Cuenta con una red de más de 4.500 personas cibervoluntarias, más de 500 formadores y 6.000 entidades colaboradoras. Desarrolla programas como Campamento Digital, una iniciativa impulsada dentro del Programa de Competencias Digitales para la Infancia, CODI, puesto en marcha por el Ministerio de Juventud e Infancia, financiado por la Unión Europea-Next Generation EU.



LEYENDAS DEL ROCK: Villena (Alicante) acogerá del 6 al 9 de agosto cuatro jornadas centradas en el heavy metal. Se presenta con un cartel encabezado por Powerwolf, Within Temptation, W.A.S.P. y Heilung. También estarán Beast in Black, Angelus Apatrida y Crystal Lake. El festival contará igualmente con las actuaciones de Hanabie, The Halo Effect y The Cost. Completan el 'line up' bandas como Hatebreed, Fear Factory, Lord of the Lost, Warkings y Dünedain.



FIB: The Black Keys y Foster the People encabezan el cartel del Festival Internacional de Benicàssim (FIB) para la edición de 2025, que se celebrará hasta el sábado 19 de julio. Además, se suman este viernes 17 grupos como Love of Lesbian, León Benavente, Ginebras, Tiga, Los Punsetes y Cupido. Mientras que el sábado, entre otros, estarán tocando Viva Suecia, Tom Meighan, Siloé, Iván Ferreiro, Ojete Calor, Depedro y Karavana.

OCIO | MÚSICA

Un verano a todo volumen

Del metal más potente al pop más pegadizo, varios estilos sonarán en la temporada festivalera veraniega ● Aunque hay gran variedad, algunos artistas duplican su presencia en más de un cartel

POR GENTE (@GenteMad)

El verano es sinónimo de calor sofocante, ropa ligera y, cómo no, de festivales. Desde hace años, la temporada estival se ha convertido en el escenario perfecto para que la música, la cultura y el ocio se den cita, independientemente de si eres de

chancla y agua mineral o de zapatilla cómoda y cerveza. Las opciones son muchas y diversas, por lo que todo el mundo puede encontrar su festival. En cifras, según datos del Anuario de la Música en Vivo (de la Asociación de Promotores Musicales), los festivales que más gente movilizan son el Arenal Sound (300.000 sounders), el Primavera Sound (268.000 espectadores) y el Viña Rock (240.000 asistentes), aunque la Comunidad Valenciana (la región con un mayor número de macrofestivales) también encabeza el top 10 con el FIB, que se sitúa en quinto lugar (tras el Mad Cool), después de haber acogido a 150.000 'fibbers' en 2024. El turismo festivalero se

deja notar en citas como el Medusa Festival, que se celebrará del 7 al 11 de agosto en la playa de Cullera (Valencia) y en el que en cada edición se multiplican los habitantes durante esos días. En esta ocasión, el cartel incluye nombres como Carl Craig, Luciano y Jamie Jones.

Varías citas

Ozuna, Nathy Peluso, Beéle y Recycled J encabezarán el cartel del Morriña Festival, que tendrá lugar en A Coruña entre el 25 y el 26 de julio. Por otro lado, el Reggaeton Beach Festival recorre varias zonas de la geografía española. Tras sus citas en Mallorca y Santander, llegan las ediciones de Madrid (Iberdrola Music) y Barcelona (Gran Via de Fira), ambas el 19 y 20 de julio, con artistas como Chencho Corleone y El Alfa.



TSUNAMI XIXÓN: Gijón acoge una nueva edición de este festival que cuenta con un cartel con nombres como Sex Pistols, con Frank Carter como vocalista, o la banda de los hermanos Leto, Thirty Second to Mars, que tras su paso por España el año pasado repiten presencia en algunos de los festivales más importantes del circuito. Una de las actuaciones más esperadas será la de los suecos Refused. Tras intentarlo sin suerte en 2020 y 2021, por fin subirán al escenario gijonés antes de despedirse definitivamente de los escenarios.



SONORAMA RIBERA: El festival, que ya va por su 28 edición, se celebra en la localidad burgalesa de Aranda de Duero del 6 al 10 de agosto. Este año contará con artistas como Arde Bogotá, (que cuenta con galardones en los Premios de la Música, dos nominaciones a los Grammy Latinos 2023 y un Disco de Platino) La Raíz, Rulo y La Contrabanda, Viva Suecia, Supergrass, Franz Ferdinand, La Zowi, Carolina Durante y Fermín Muguruza.

EL REGGAETON
BEACH FESTIVAL
ARRANCA EL
18 EN MADRID Y
BARCELONA



CRUCIGRAMA BLANCO

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

Horizontales:
1. Esencia con mucho olor. Partido político precursor del PP. 2. Desafiar. Coloquialmente adiós, al revés. 3. El impuesto más común en España. Cambiar de canal de manera compulsiva. 4. Tontería típica de los ánaes. Sociedad Civil. 5. Marchar. Escrito y no publicado. 6. Lo hace en la piscina. Vallas. 7. El mejor. Miccionarás. 8. 50 romanos. Jornaleras que trabajan en cosas materiales. Oxígeno. 9. Pronombre personal. Sociedad Limitada. Coeficiente de eficiencia energética estacional en modo calor. 10. Añadios. Cuidado.

Verticales:
1. Escritos que sirven de modelos para sacar copias. 2. Recogerás el ancla. Lugo. 3. Tratado de organizaciones del Atlántico Norte. 500 romanos. Fósforo. Madrid. 4. Dios egipcio. Hermana unida a su hermana por una parte de su físico. 5. Inclinan la proa hacia el viento. Dios del viento. 6. Azufre. Movimiento del cuerpo con el que se manifiesta disposición. Superman. 7. Arañazos, rasguños. 8. Unión europea. Macho de la cabra. 9. Provisiones. ... Simpson, famoso ex jugador de fútbol americano acusado del asesinato de su ex esposa. 10. Cortos, escasos, moderados. Coloquialmente oposición.

HORÓSCOPO DE LA SEMANA

ARIES
21 MAR — 20 ABR

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

TAURO
21 ABR — 20 MAY

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

GÉMINIS
21 MAY — 21 JUN

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

CÁNCER
22 JUN — 22 JUL

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

LEO
23 JUL — 22 AGO

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

VIRGO
23 AGO — 21 SEP

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

LIBRA
22 SEP — 22 OCT

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

ESCORPIO
23 OCT — 21 NOV

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

SAGITARIO
22 NOV — 22 DIC

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

CAPRICORNIO
23 DIC — 21 ENE

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

ACUARIO
22 ENE — 21 FEB

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

PISCIS
22 FEB — 20 MAR

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

● Sube | ● Se mantiene | ● Baja

SUDOKUS

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

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

SUDOKU ABAJO:

SUDOKU ARRIBA:

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

Gente
tu periódico gratuito

LAMPARAS ILUMINACIÓN



Este verano, ¡NO PASES CALOR!
Disfruta la mayor variedad
y las mejores marcas en ventilación



La luz que decora tu hogar con estilo y calidad

Avda. de los Pirineos, 7
(A-1, Salida 19)
San Sebastián de los Reyes - Madrid
www.lamparasg.com

91 652 28 40

