

Gente

AÑO 19, NÚMERO 791
DEL 5 AL 12 DE SEPTIEMBRE DE 2025

madrid

ALCOBENDAS | LA MORALEJA | SAN SEBASTIÁN DE LOS REYES

MUYFAN | ENTREVISTA | PÁG. 12

"Madrid siempre me ha visto crecer"

La bailaora **Sara Baras** regresa a la capital con 'Vuela', un espectáculo que se podrá ver en el Teatro EDP Gran Vía



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



drelax CBD

Sufres de:

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

Prueba el CBD

- Aceites
- Cremas
- Extracciones
- Flores



Regálate bienestar y salud

Ven y consúltanos cuál es el producto más adecuado para ti

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



GenteMadrid.es



AYTO SS. REYES

SS. REYES | PÁG. 8

Unas de las fiestas más multitudinarias

San Sebastián de los Reyes hace balance de las fiestas en honor al Cristo de los Remedios, que se desarrollaron entre el 21 y el 31 de agosto • Desde el Ayuntamiento destacan el "enorme éxito de asistentes y una de las mayores asistencias a unos festejos populares en nuestro país en este año"

ACTUALIDAD | PÁG. 3

El arco este de la Línea 6 cierra este sábado 6

Se interrumpe el tráfico entre las estaciones de Moncloa y Legazpi hasta el 31 de diciembre • Este viernes se reabre el tramo entre Moncloa y Méndez Álvaro

LAMPARAS  ILUMINACIÓN

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



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

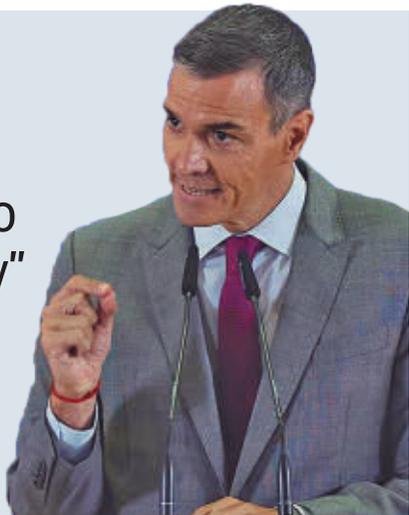
91 652 28 40

LA FRASE

"Hay jueces haciendo política que no cumplen la ley"

Pedro Sánchez

El presidente del Gobierno habló así de las inversiones a su mujer y a su hermano.



LA CIFRA

1,5%

Cara y cruz en empleo

A pesar de ser la región líder en creación de empleo durante el mes de agosto, la Comunidad de Madrid experimentó un leve incremento en su cifra de desempleados.

EL PERSONAJE



González no se resigna

La defensa de Alberto González Amor insiste en la Audiencia Provincial en que se valoren las pruebas que le exculpan del delito fiscal.

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 BALLESTROS
RAFAEL GARCÍA
PACO MARTÍN

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



El fuego, gran protagonistas del verano

EL APUNTE

Nada nuevo bajo el sol, sobre todo en política

El de 2025 no está siendo, en absoluto, un verano fácil. Los incendios forestales se han convertido en motivo de preocupación para buena parte de la geografía española, un asunto que también ha afectado a la Comunidad de Madrid. Y como si de un viaje en el tiempo se tratara, la clase política ha recuperado viejas polémicas: discusiones sobre las competencias autonómicas, en relación a la falta de previsión, de quién es la responsabilidad... Como ya comprobamos durante la pandemia o la DANA que asoló a la Comunidad Valenciana el 29 de octubre de 2024 unos y otros parecen más preocupados en echar el balón en el tejado rival que en resolver los problemas que afectan a la ciudadanía. Lejos de tomarse una tregua, septiembre también ha arrancado con fuerza en esa carrera de la polarización que no parece tener fin.

Con polémicas o sin ellas, lo cierto es que para la mayoría de los mortales las vacaciones ya forman parte del pasado. GENTE recupera el pulso informativo para contarles cada viernes lo más destacado de la actualidad regional y local en la Comunidad de Madrid. Ojalá que en los próximos meses llenemos más líneas con noticias positivas y no tantas con asuntos preocupantes. Bienvenid@.

LA FOTO DE LA SEMANA



Cuando todo el pescado no está vendido

Los mostradores vacíos en el Mercado de la Paz mostraron cómo sería un mundo sin acuicultura. A través de esta acción, la Asociación Empresarial de Acuicultura de España busca ilustrar la importancia que posee la industria acuícola y su repercusión directa en nuestro consumo de pescado.

EL SEMÁFORO



El cerco se estrecha sobre Begoña Gómez

El juez Peinado ha pedido a la UCO que analice los correos enviados y recibidos por Begoña Gómez desde julio de 2018, al tiempo que ha adelantado la declaración como investigada al día 10.



Ryanair corta las alas a sus planes en España

La compañía cerrará su base de Santiago y cancelará todos los vuelos a Vigo y Tenerife Norte. Además mantendrá cerradas la base de Valladolid y reducirá su capacidad en otras ciudades.



La IA, también al servicio de la genética

Expertos españoles están logrando pioneros avances científicos para lograr que los embarazos sean más seguros y que los bebés nazcan libres de enfermedades hereditarias.



@GenteMad

El arco este de la Línea 6 de Metro cierra este sábado 6

Los trabajos se desarrollarán entre las estaciones de Moncloa y Legazpi • Este viernes 5 se reabre el tramo entre Moncloa y Méndez Álvaro, cerrado en junio

GENTE
@GenteMad

La Línea 6 de Metro, conocida como 'la Circular' y la más utilizada, cierra desde el próximo 6 de septiembre entre las estaciones de Moncloa y Legazpi, con motivo de las obras que la convertirán en la primera línea sin conductor del suburbano madrileño. El cierre de este tramo se adelanta así a la fecha prevista inicialmente (13 de septiembre) y coincidirá con la vuelta al trabajo y el regreso de la actividad docente a los colegios. La suspensión del servicio se prolongará hasta el próximo 31 de diciembre.

Las estaciones de Moncloa y Legazpi estarán disponibles para operar como cabeceras del tramo abierto. Permanecerá cerrada la estación de Arganzuela-Planetario, ya que ejercerá como centro de coordinación (es la única que cuenta con rampa para que pueda acceder toda la maquinaria).

Segunda fase

Se trata de la segunda fase de los trabajos para la renovación integral de la L6, con 28 estaciones a lo largo de casi

40 UNIDADES

Los trenes sin conductor llegarán en 2027

Los trabajos que se están llevando a cabo en la Línea 6 permitirán que en 2027 comiencen a circular por esta línea los 40 trenes monotensión de gálibo ancho y electricidad a 1.500 Vcc que ya está fabricando la empresa CAF. Comenzarán a llegar a mediados de 2026 y serán sometidos a pruebas antes de su puesta en circulación para el público.

Su principal característica es la conducción semiautomática, sin cabina de conductor. Permitirán una frecuencia de paso de dos minutos, incrementar la velocidad un 33% y aumentar la capacidad un 17%, al pasar de los 1.200 pasajeros actuales hasta los 1.385. Estas 40 unidades sustituirán a los trenes de las series 5000 y 8000 que actualmente circulan por la línea.

23,5 kilómetros y la más utilizada con 430.000 viajeros diarios. Con un presupuesto superior a los 800 millones de euros, estos trabajos convertirán a 'la Circular' en 2027 en la primera línea con conducción automatizada.

El arco oeste de la línea, entre las estaciones de Moncloa y Méndez Álvaro, reabrirá el día 5 de septiembre, tras permanecer sin servicio desde el inicio de las obras, el 31 de mayo. Aunque recuperará su funcionamiento habitual, se adelantará el horario de cierre a la medianoche de domingo a jueves.

Servicio alternativo

Desde el día del cierre se pondrá en marcha un servicio alternativo de autobuses entre las cabeceras de Legazpi y Moncloa. El recorrido contará con 18 paradas intermedias en cada sentido ubicadas en las proximidades de las estaciones de Metro cerradas por las obras. También habrá una lanzadera entre Cuatro



Servicio alternativo de autobuses de la Línea 6 de Metro EUROPA PRESS

31

Diciembre

Será el día en el que se reabra la Línea 6 de Metro en su totalidad

800

Millones de euros Es el presupuesto con el que cuentan los trabajos que se están realizando

Caminos y Moncloa, con dos paradas intermedias en Guzmán el Bueno y Vicente Aleixandre, evitando pasar por Ciudad Universitaria. Se ampliará el trayecto de la línea 180 de la EMT desde Legazpi hasta Arganzuela-Planetario, además de su horario para adaptarse al de la red de Metro de Madrid. Su itinerario permite conectar con la Línea 3 de Metro y el Servicio Especial SE6 de autobús.

Además, hay varias líneas de la EMT que conectan cuatro o más paradas de la L6 en el tramo cortado como la 2 entre Guzmán el Bueno, Ma-

nuel Becerra, O'Donnell y Sainz de Baranda; o la 56 entre Diego de León, O'Donnell, Sainz de Baranda, Conde de Casal y Pacífico. También la C1 y C2 entre Moncloa, Vicente Aleixandre, Guzmán el Bueno, Cuatro Caminos, Nuevos Ministerios, República Argentina, Avenida de América, Diego de León, Manuel Becerra y O'Donnell; la 143 entre Manuel Becerra, O'Donnell, Sainz de Baranda y Conde de Casal; y la 156 entre Manuel Becerra, O'Donnell, Sainz de Baranda, Conde de Casal, Pacífico, Méndez Álvaro y Legazpi.

Doce personas murieron en julio y agosto en las carreteras madrileñas

Se trata de un fallecido menos que en el mismo periodo del año pasado • En el conjunto del país murieron 228 personas, 15 menos que en 2024

AGENCIAS

Un total de doce personas han muerto en las carreteras de la Comunidad de Madrid durante este verano de 2025, en los meses de julio y agosto, lo que supone una menos con respecto al mismo perio-

do del año anterior. En el conjunto del país han sido 228 los fallecidos en las carreteras españolas en estos dos meses, 15 menos que en 2024, lo que supone un descenso del 6%.

Así lo avanzó esta semana el ministro del Interior, Fer-

nando Grande-Marlaska, que ha presentado el balance provisional de la siniestralidad vial junto al director general de Tráfico, Pere Navarro.

Heridos

Durante los pasados meses de julio y agosto otras 949 resultaron heridas graves en un contexto de aumento de la movilidad en el que los desplazamientos de largo recorri-



El verano es una época de desplazamientos E. P.

do han aumentado un 2,77% y superado los 100 millones de movimientos.

"La reducción de la mortalidad vial en un periodo en el que se registra un récord absoluto de viajes por carretera es un dato esperanzador", ha señalado Marlaska, aunque ha matizado que, en materia de seguridad vial, nunca hay que "bajar la guardia, ya que durante los dos pasados meses 3,7 personas perdieron la vida cada día en las carreteras españolas. Por ello, ha instado a mantener "todas las precauciones".

La Comunidad abre un nuevo canal de WhatsApp

REDACCIÓN

La Comunidad de Madrid ha abierto un nuevo canal de comunicación a través de WhatsApp con información diaria de servicio público que podrán descargar los ciudadanos de manera gratuita en sus dispositivos móviles.

Con esta herramienta digital, el Gobierno autonómico trasladará, por ejemplo, avisos de la Agencia de Seguridad y Emergencias Madrid 112 (ASEM 112) sobre previsiones meteorológicas adversas; el estado de la calidad del aire o una mayor presencia de polen en el aire que pueda resultar perjudicial para la salud de las personas. El nuevo canal también informará de asuntos como el inicio de curso escolar, detallando las novedades que puedan resultar de utilidad para las familias; o sobre las campañas de vacunación que la Consejería de Sanidad pone en marcha periódicamente para el cuidado de la salud.

Nuevo cribado neonatal para detectar 300 enfermedades

E.P.

La Comunidad de Madrid ha estrenado esta semana Cringenes, un proyecto piloto de cribado genómico neonatal que permitirá detectar precozmente más de 300 enfermedades raras en bebés. Con una duración de 15 meses, está previsto que participen 300 recién nacidos, una media de 20 al mes. Las muestras se toman en el Hospital público Gregorio Marañón y luego se analizarán.

El objetivo es identificar patologías raras pediátricas para las que ya existen tratamientos o intervenciones precoces, dando además asesoramiento adecuado a las familias. Entre ellas están la leucodistrofia metacromática, inmunodeficiencias, enfermedades neurológicas, endocrinas o hematológicas como la anemia de Falconi, cardiopatías congénitas, sordera o hemofilia.

GENTE

@GenteMad

El reparto y la atención a los menores migrantes que llegan de manera irregular a nuestro país (principalmente por las islas Canarias, Ceuta y Melilla) ha vuelto a provocar un enfrentamiento entre la Comunidad de Madrid y el Gobierno central. El Ejecutivo autonómico ha presentado esta semana un tercer recurso contra el nuevo decreto estatal para repartir a estos menores por toda España, "por vulnerar de nuevo competencias autonómicas".

El consejero de Presidencia, Justicia y Administración Local, Miguel Ángel García Martín, señaló que el reparto de menores ha sido pactado "con partidos independentistas" y que, por tanto, beneficia a Cataluña y País Vasco frente al resto de autonomías. Así, considera además que "aboca a una desigualdad entre regiones", pues no garantiza la financiación para atender a los menores desplazados. "No vamos a ser cómplices de una política migratoria fallida", aseveró el portavoz del Gobierno autonómico.

Por otra parte, el Tribunal Supremo ha admitido a trámite el recurso que interpuso en julio la Comunidad de Madrid contra la norma que aprobó entonces el Gobierno central por este mismo asunto.

"Fuera de control"

Mientras tanto, la presidenta de la Comunidad de Madrid, Isabel Díaz Ayuso, ha vuelto a aludir esta semana en sus perfiles en las redes sociales a que la política migratoria



Centro de Primera Acogida de Hortaleza EUROPA PRESS

Sigue la guerra por el reparto de los menores migrantes

La Comunidad de Madrid recurre por tercera vez un decreto del Gobierno central sobre este asunto, por considerar que invade sus competencias ● Isabel Díaz Ayuso califica la política migratoria de Pedro Sánchez de "despropósito"

PERFILES "COMPLICADOS"

Piden la expulsión de 37 menores

La consejera de Familia, Juventud y Asuntos Sociales de la Comunidad de Madrid, Ana Dávila, ha reconocido que el Gobierno regional ha detectado un perfil de menores migrantes "más complicados" y por ello es ha presentado a la Delegación del Gobierno varios expedientes para expulsar a 37 menores, además de estar estudiando otros nueve más.

del Gobierno "está fuera de control". "Además, trae menores con perfiles cada vez más complejos que después abandona para contentar a cuatro demagogos y a sus socios", ha incidido.

La dirigente autonómica ha señalado que el Gobierno madrileño "cumple con la ley" y ha expresado que "no hay nada peor que tratarles

como mercancía". "Es urgente que Sánchez ponga fin a este despropósito que colapsa centros, recursos y que sólo irá a peor", ha valorado.

Esta polémica llega sólo unos días después de la presunta agresión sexual cometida por un menor migrante a una niña de 14 años junto al centro de primera acogida de Hortaleza.

Los embalses superan el 80% de su capacidad

Esta cantidad está casi 14 puntos sobre la media histórica a estas alturas de año ● Es el quinto mejor año de las últimas tres décadas

AGENCIAS

Los trece embalses que abastecen a la Comunidad de Madrid han iniciado el mes de septiembre al 80,4% de su capacidad máxima, con 759 hectómetros cúbicos almacenados, lo que supone casi

14 puntos porcentuales por encima de la media histórica (66,5%) para estas fechas.

El Canal de Isabel II ha destacado en un comunicado que, en términos de volumen total, se trata del quinto mejor año de los últimos 30. En



Embalse de Valmayor E.P.

comparación con septiembre del año pasado, las cifras arrojan una notable mejoría en las reservas, pues los embalses se situaban en el 71,9%, con 678,7 hectómetros cúbicos.

Consumo responsable

A pesar de la buena situación de los pantanos, la empresa pública ha hecho esta semana un llamamiento a la ciudadanía para mantener un consumo y uso responsable del agua mediante su campaña de sensibilización "Tú puedes llover".

MURPROTEC®

Tratamientos definitivos contra la humedad

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

**ELIMINA LAS
HUMEDADES**
MURPROTEC UNA
DECISIÓN INTELIGENTE



CAPILARIDAD



FILTRACIONES



CONDENSACIÓN



CALIDAD DEL AIRE



900 30 11 30
www.murprotec.es

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





Millones de niños y adolescentes españoles regresan a las aulas en las próximas semanas EUROPA PRESS

JUVENTUD | VUELTA AL COLE

Salud mental, también en las aulas

Los profesionales de Ita Salud Mental dan una serie de claves tanto a los padres como a los profesores para preparar la vuelta al cole, que puede ser uno de los momentos más estresantes del año para los jóvenes

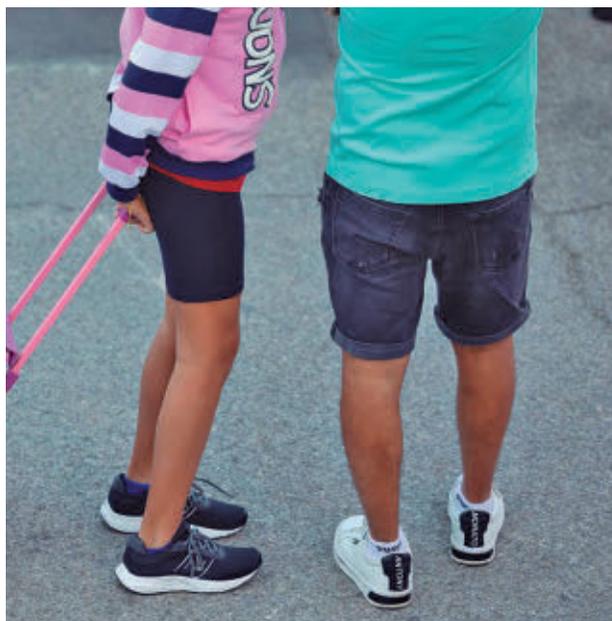
- Los problemas en esta franja de edad se han multiplicado en los últimos años

POR GENTE (@GenteMad)

El aumento de los problemas de salud mental entre los adolescentes y los jóvenes es una de las grandes preocupaciones de nuestra sociedad. El regreso a las aulas que tendrá lugar en las próximas semanas supone todo un reto, razón por la que los profesionales de Ita Salud Mental dan una serie de claves y consejos para que esta vuelta al cole sea lo más llevadera posible.

Realistas pero positivos:

1: “No hay que ser idealista, pero no tiene que ir todo mal. Hay que recordar a los jóvenes que familia y profesores siempre están dispuestos a escuchar y quieren ser un apoyo”, señala Silvia Navarro, directora de rehabilitación psicossocial de Ita. “Es



Jóvenes de vuelta a sus centros escolares E. P.

“DEBEN VER EL REGRESO AL COLEGIO COMO UNA NUEVA OPORTUNIDAD”

HAY QUE REGULAR EL TIEMPO QUE SE DEDICA A LOS DISPOSITIVOS

SOLO EL 30% DE LOS JÓVENES CREE QUE TIENE UNA BUENA SALUD MENTAL

greso a las aulas son algunas de las recomendaciones para los padres.

Profesores:

4: Desde Ita recomiendan a los docentes “dedicar un espacio a comentar cómo se están sintiendo en la vuelta, qué objetivos se proponen. Así podrán ayudarles a ajustar y obtener una perspectiva sana de la vuelta a la rutina”. También aseguran que “la atención individualizada, las tutorías, el conocimiento previo que puedan tener los profesores sobre el currículum educativo de sus alumnos, les ayudará a anticipar situaciones estresantes que puedan superar a los alumnos en el inicio del curso escolar”.

el momento de volver a empezar, teniendo la oportunidad de hacer de forma distinta aquello que el curso pasado no funcionó”, añade.

Comunicación:

2: Es importante preguntar al adolescente aquello que le preocupa, ayudarle a identificar y acogerlo con consejos de forma constructiva para ayudarle a fortalecer su seguridad personal. También es recomendable fijar un espacio diario para comentar cómo ha ido la jornada escolar y animarle a compartir los aspectos positivos y negativos de su día. “Nuestra actitud es el mejor espejo para que ellos se reflejen y vivan este momento con ilusión y motivación”, señalan los psicólogos de Ita, que también inciden en la necesidad de regular los tiempos que se dedican a los dispositivos tecnológicos.

Implicación:

3: Hacer partícipes a los jóvenes de la vuelta al cole es una manera de que vivan este periodo con un mejor talante. Realizar conjuntamente las compras del material escolar u organizar el re-

Coordinación:

5: “Es innegable que la escuela puede resultar en muchas ocasiones ser un estímulo estresor para nuestros adolescentes, así que es fundamental poder ayudarles a que la vuelta al colegio y a su rutina habitual sea lo menos estresante posible”, aseguran desde Ita. “Sólo trabajando de forma ordenada e integral podremos asegurar que se contemplan las necesidades de apoyo educativo individual que requieren esos alumnos”, explican.

Solo el 30,8% de jóvenes cree que tiene una buena salud mental, según una encuesta de la Confederación de Salud Mental España del pasado año, razón por la que es fundamental que todas las partes se impliquen.



SALUD | TRABAJO

Volver sin dramas, o cómo afrontar la rutina

Una dieta equilibrada es tan importante como el descanso en la vuelta al trabajo ● El síndrome postvacacional incluye insomnio, apatía e irritabilidad ● Se aconseja iniciar el ajuste de horarios dos o tres días antes de volver

POR GENTE (@GenteMad)

Septiembre marca el regreso a la rutina para millones de personas en España. Tras las vacaciones, retomar la vida laboral y escolar puede generar fatiga, desmotivación o lo que se conoce como síndrome postvacacional, un cuadro leve, pero frecuente, de debilidad generalizada que incluye insomnio, falta de concentración, apatía e incluso irritabilidad, según indican desde la Clínica Universidad de Navarra. Aun así, si se consigue llevar a cabo una transición gradual, que incluya un descanso adecuado y una dieta equilibrada, la organización consciente se puede transformar en un proceso reparador y, por tanto, la vuelta no tiene por qué ser traumática. En este aspecto, hay que tener en cuenta que para los menores puede suponer un verdadero desafío emocional y que el cambio de hábitos durante el verano puede generar trastornos temporales de adaptación que afectan su bienestar. Tanto adultos como menores pueden seguir unas recomendaciones básicas que pueden ayudar a la adaptación.

Ajustar horarios previamente:

Los profesionales recomiendan iniciar el ajuste a la rutina dos o tres días antes de

reincorporarse al trabajo. Es conveniente para volver a reestructurar nuestra vuelta a la vida normalizada y poder ir adaptando el ritmo circadiano (las fluctuaciones físicas,

mentales y conductuales que ocurren en un ciclo de aproximadamente 24 horas) y reducir el impacto del cambio repentino.

Actividades divertidas:

Se recomienda aprovechar los ratos de descanso para realizar actividades placenteras o de ocio. Salir a pasear o quedar con amistades son algunos ejemplos que pueden ayudar a retomar la rutina de forma progresiva y sin dificultades.

Usa técnicas de relajación:

Disciplinas como el yoga y la meditación o darse un buen masaje shiatsu, pueden contribuir también a superar la

EL OCIO TAMBIÉN PUEDE AYUDAR A QUE ESTA VUELTA A LA RUTINA SEA MÁS LLEVADERA

EL DEPORTE AYUDA A REACTIVAR EL CUERPO Y LA MENTE

EL YOGA O LA MEDITACIÓN PUEDEN CONTRIBUIR A LIBERAR ESTRÉS

vuelta al trabajo, según apuntan desde la mutua Asepeyo. Si, además, se integran en el día a día pueden ayudar a mejorar la calidad de vida durante todo el año.

Practica deporte:

El deporte siempre favorece el ánimo, reduce el estrés y previene la fatiga. Ya sea con caminata diaria, estiramientos u otras actividades, reactiva tu cuerpo. Hacer ejercicio libera endorfinas, "la hormona de la felicidad".

Buenos hábitos

La Organización Mundial de la Salud (OMS) recuerda que una dieta sana incluye frutas, verduras, legumbres, frutos secos, cereales y hortalizas.



La vuelta a la rutina debe ir de la mano del regreso a los buenos hábitos CRUZ ROJA

SALUD | INSOMNIO

La falta de sueño eleva el riesgo de enfermedades graves

La SEN señala que el 54% de los adultos duerme menos de lo recomendado y uno de cada tres se despierta sin sensación de descanso

Una de las recomendaciones más habituales a la hora de retomar nuestras vidas después de las vacaciones es recuperar una rutina de sueño saludable. Desde la Sociedad Española de Neurología (SEN) señalan que un 48% de la población adul-

ta no disfruta de un sueño de calidad, y que el 54% duerme menos de las horas recomendadas. Además, uno de cada tres adultos españoles se despierta con la sensación de no haber tenido un sueño reparador. En este sentido, la coordinadora



Un 48% de los adultos no disfruta de un sueño de calidad

del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y Sueño de la SEN, Celia García, advierte de que, si el sueño no tiene una duración adecuada, la salud puede verse afectada. Asimismo, destaca que numerosos estudios coinciden en que dormir poco, a largo plazo, incrementa significativamente el riesgo de desarrollar diversas enfermedades metabólicas como la obesidad y la diabetes, así como hipertensión o alteraciones en los niveles de colesterol y triglicéridos. Todo ello eleva tam-

bién la probabilidad de poder padecer enfermedades vasculares (como ictus o infartos de miocardio) o neurodegenerativas (como la enfermedad de Alzheimer).

Depresión

Por otra parte, la falta de sueño aumenta el riesgo de padecer algún tipo de trastorno mental grave, como la depresión. También se ha vinculado el sueño insuficiente con una mayor incidencia de algunas clases de cáncer, como los de colon, mama o próstata.

“Éxito” de asistencia en las fiestas de agosto

El Ayuntamiento hace un balance positivo de los actos en honor al Santísimo Cristo de los Remedios • Destacan la labor de las fuerzas de seguridad, peñas y asociaciones

SS. REYES

REDACCIÓN
@GenteMad

Después de muchos meses de preparación y varios días de diversión, San Sebastián de los Reyes recupera la normalidad tras la celebración de las fiestas en honor al Santísimo Cristo de los Remedios. Fueron 10 días de celebración que dan paso a un balance en el que el Ayuntamiento destaca el “enorme éxito de asistentes y una de las mayores asistencias a unos festejos populares en nuestro país en este año”.

MÁS INGRESOS PARA LA LOCALIDAD

Un impacto económico destacado

Polémicas al margen, el Ayuntamiento ha cifrado en 10 millones de euros el impacto económico de las Fiestas del Cristo de los Remedios, destacando que la ocupación en alojamientos y hoteles ha rondado el 100%. Además, la hostelería ha registrado un aumento de ventas de entre el 25% y el 30%, cifras extensibles a los supermercados.

Según informa el Consistorio en un comunicado, el éxito respalda “el gran trabajo desarrollado en los últimos años por los trabajadores municipales, las empresas de servicios, las Fuerzas y Cuerpos de Seguridad, los trabajadores sanitarios, los empresa-

rios locales, Protección Civil, y todas las peñas y asociaciones de la localidad”.

Expectación

En este comunicado también se destaca que “apenas se hayan producido incidentes reseñables”, aunque desde la



Los encierros batieron récord de audiencia en televisión AYTO DE SS. DE LOS REYES

oposición, especialmente desde el grupo municipal de Más Madrid, se exige la comparecencia del concejal de Festejos y Seguridad, Carlos Bolarín, en el pleno por los “incidentes” registrados el viernes. El Gobierno local acusa a la oposición de in-

tentar empañar unas fiestas que para el Consistorio santero han sido “ejemplares, aclarando además que esos incidentes se refieren a la evacuación temporal del anfiteatro ante la gran concentración de jóvenes a sus puertas.

MÁS INFORMACIÓN

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



MANU CARREÑO
ROBERTO SÁNCHEZ

JAVIER DEL PINO
JAVIER CASAL

CARLES FRANCINO
ÀNGELS BARCELÓ

AIMAR BRETOS
MARA TORRES

DANI GARRIDO

SER Madrid Norte
89.6 FM

Diez agentes reforzarán la Policía Local en unos meses

SS. REYES

GENTE

San Sebastián de los Reyes incorporará otros 10 agentes de Policía Local para seguir aumentando los buenos ratios de seguridad en este mandato, según ha informado esta semana el Ayuntamiento a través de un comunicado. En él, el Consistorio defiende que “se está trabajando “arduamente para poner en valor el gran trabajo que realiza la Policía Local en su conjunto, reduciendo los delitos, salvando vidas, convirtiendo a San Sebastián de los Reyes en una de las ciudades más seguras”.

En este sentido, hace unas semanas, se alcanzó un acuerdo con los sindicatos representantes de los empleados públicos para mejorar las condiciones de trabajo de los efectivos policiales en cuanto a horarios, formación o retribuciones y derechos.



García Alcántara, el día de su regreso a la Alcaldía

La alcaldesa se reincorpora tras la baja por maternidad

ALCOBENDAS

GENTE

“Mi equipo de Gobierno no ha parado en estos meses, y hoy he tenido la alegría de sumarme de nuevo a la primera reunión tras mi permiso de maternidad. Retomo con ilusión la gestión, para seguir trabajando en los proyectos que impulsan el futuro de nuestra ciudad”. Con es-

tas palabras anunciaba la alcaldesa de Alcobendas, Rocío García Alcántara, su regreso al cargo en el Ayuntamiento.

A través de un post publicado en su perfil oficial de la red social X, García Alcántara adelantaba que “las próximas semanas llegan cargadas de iniciativas importantes” para la ciudad, como el inicio del trámite de aprobación de los Presupuestos Municipales 2026.



Pepe Viyuela y Antonio Molero, en 'El barbero de Picasso' TEATRO ESPAÑOL

Una programación de altura en el Teatro Auditorio

El próximo 9 de septiembre se abre el plazo para dar de alta a los nuevos abonados ● La primera cita será el 10 de octubre con 'Viejos tiempos', protagonizada por Ernesto Alterio

ALCOBENDAS

REDACCIÓN
@GenteMad

Aunque aún faltan varias semanas para despedir al verano, el regreso a la rutina se va implantando en los diferentes ámbitos. La cultura no es una excepción y el Teatro Auditorio Ciudad de Alco-

bendas se prepara para una nueva temporada.

Aunque la primera cita no tendrá lugar hasta el 10 de octubre, se puede decir que el curso prácticamente comienza la semana que viene, toda vez que las personas interesadas en ser Amigos del Teatro y disfrutar de un descuento de un 40 por ciento en las localidades para la próxima temporada escénica podrán darse de alta a partir del 9 de

DARSE DE ALTA EN AMIGOS DEL TEATRO SUPONE UN DESCUENTO DEL 40%

MÁS INFORMACIÓN

GenteMadrid.es

Consulte la actualidad regional y local en nuestra página web

septiembre en la oficina del Servicio de Atención Ciudadana del Ayuntamiento de manera presencial.

El precio por butaca para toda la próxima temporada es de 19 euros en el Abono General y de 8,50 euros en el Abono Alternativo para los empadronados en Alcobendas. Una vez realizado el trámite a partir del 9 de septiembre, podrán adquirir sus localidades en las funciones deseadas (mínimo 6 en el Abono General y tres en el Abono Alternativo) del 22 al 26 de septiembre. Por otro lado, las localidades se podrán adquirir

sin recargo en la taquilla del Teatro Auditorio y también en giglon.com y en el teléfono 902 733 797.

A seguir

Respecto a la programación diseñada destacan la función teatral 'Viejos tiempos', interpretada por Ernesto Alterio (10 de octubre); la comedia 'El barbero de Picasso', con Antonio Molero y Pepe Viyuela (18 de octubre); la ópera 'La traviata', de Verdi; la obra 'Testigo de cargo' de Agatha Christie, con Fernando Guillén Cuervo (29 de noviembre); el ballet 'El lago de los cisnes' (14 de diciembre); o de la actuación de Ernesto Sevilla (23 de enero), entre otros espectáculos. En el Abono Alternativo están previstas las actuaciones de Pantomima Full o el musical 'We love disco' de Yllana.

El cierre de La Vuelta pasará por la localidad

SS. REYES

AGENCIAS

San Sebastián de los Reyes se prepara para una jornada festiva con motivo de la etapa final de la Vuelta a España 2025, que hará parada en la localidad el próximo domingo 14 de septiembre.

Según ha destacado el Ayuntamiento en un comuni-

cado, los ciclistas entrarán por la antigua Nacional 1 y recorrerán de principio a fin el Paseo de Europa. Además, la Plaza de la Constitución acogerá la Caravana de La Vuelta, en horario de 15 a 16 horas. Esta animación itinerante, formada por 25 vehículos, precede a la carrera y convierte la espera en una fiesta para todos los públicos con música, regalos y animación.

Abierto el plazo para las ayudas al material escolar

ALCOBENDAS

GENTE

Desde este viernes 5 y hasta el 25 de septiembre se pueden solicitar las ayudas para el material escolar de cara al curso 2025/2026.

Los interesados pueden realizar dicha solicitud a través de la sede electrónica de la web municipal, [\[das.org\]\(http://das.org\). El Ayuntamiento alcobendense destinará 140.000 euros. Según destaca la alcaldesa, Rocío García Alcántara, "por primera vez en muchos años, estas ayudas llegan al inicio del curso, para que los pequeños empiecen con todo lo que necesitan; apostamos por la igualdad de oportunidades para que todos puedan aprender y crecer en las mismas condiciones".](http://Acoben-</p>
</div>
<div data-bbox=)



"El Valle"
Centro de Estudios Superiores - F.P.

ESTUDIOS DE FORMACIÓN PROFESIONAL

www.fpelvalle.com

info@fpelvalle.com

Tel: 676 311 973

The infographic consists of several hexagonal icons arranged in a vertical column, each representing a different professional training cycle. From top to bottom: 1. TSEAS (Técnico Superior en Enseñanza y Animación Socio-deportiva) with a 'CONCERTADO' label. 2. TEGU (Técnico en Guía en el Medio Natural y de Tiempo Libre) with a bicycle icon. 3. FÚTBOL (Técnico Deportivo en Fútbol Nivel I y II, Técnico Deportivo Superior en Fútbol Nivel III) with a soccer ball icon. 4. Bolsa de trabajo propia (Own job pool) with a briefcase icon. 5. Consulta nuestros ciclos concertados (Consult our concerted cycles) with a classical building icon. 6. Becas y ayudas para estudiar Formación Profesional (Scholarships and aid for studying Professional Training) with a graduation cap icon.

Contamos con 3 Sedes en Madrid, modernas instalaciones con piscina cubierta, pistas de pádel, proyectores, ordenadores portátiles, y mucho más. Entra en www.fpelvalle.com y entérate.

Pasión por la F.P.



El CD Móstoles saluda a su afición tras el último amistoso jugado en El Soto CD MÓSTOLES URJC

FÚTBOL | TERCERA FEDERACIÓN

Entre veteranos y noveles

El Grupo 7 de Tercera arranca este fin de semana con históricos como el CD Móstoles o el Unión Adarve entre la lista de favoritos ● Ilustres como el Carabanchel o el Villaverde se verán las caras con los debutantes Racing de Madrid y Siello

F.Q.
@GenteMad

Justo en el fin de semana donde tiene lugar el primer parón en Primera División arranca una de las categorías que más atención despierta en el fútbol madrileño. El Grupo 7 de Tercera Federación alza el te-

lón este fin de semana con 18 equipos de los que saldrá el sucesor de la RSD Alcalá como campeón y también los tres clubes que el año que viene competirán en Autonómica.

Pero para despejar esas incógnitas queda mucho camino por delante, nada menos que 34 jornadas, tiempo sufi-

34

Jornadas:
La competición volverá a contar con 18 equipos. La última fecha, el 10 de mayo

ciente para que la propia competición vaya ubicando a cada equipo en el lugar merecido. Antes de que el balón eche a rodar, las quinielas colocan como favoritos al ascenso a varios equipos ilustres del balompié regional, como el CD Móstoles URJC, quien se ha puesto en manos del técnico Gonzalo Ónega para tratar de regresar apenas un año después a Segunda Federación. La entidad de El Soto se ha movido mucho y bien en el mercado de fichajes, cerrando incorporaciones de jugadores como el central Gerard, el canterano rojiblanco

Javier Currás o el veterano delantero Alexander Szymanski, exfutbolista del CD Leganés, entre otros. Su primer rival será el Villaverde San Andrés, que el año pasado hizo historia al jugar el 'play-off'.

Expectativas

Sin tanta actividad en el capítulo de altas y bajas, pero con el mismo objetivo que el Móstoles se encuentra otro recién descendido, el Unión Adarve, que tiene en su plantilla una interesante mezcla de jugadores con experiencia y otros

EL CD MÓSTOLES Y LAS ROZAS HAN SIDO DOS DE LOS MÁS ACTIVOS EN EL MERCADO

formados en Ganapanes. Los del barrio del Pilar abren la temporada recibiendo a un recién ascendido, el filial de la UD Sanse, que apela al descaño de sus jugadores para no sufrir demasiado en su carrera por la permanencia.

Tampoco conviene perder de vista a un clásico del Grupo 7, Las Rozas, que se ha reforzado a conciencia antes de medirse este domingo en casa a un debutante como el Racing Ciudad de Madrid. Un poco antes, en la tarde del sábado (17 horas), tendrá lugar el partido inaugural, con Leganés B y Alcorcón B como protagonistas. El otro filial de la categoría, el Atlético C, arranca la Liga recibiendo al Carabanchel. Completan esta primera jornada los duelos Siello Tenple-Tres Cantos, Pozuelo-México FC, Galapagar-AD Torrejón y Trival Valderas-AD Parla.

FÚTBOL | LIGA

Gran presencia madrileña en el Grupo 5 de Segunda RFEF

GENTE

Otra de las competiciones que da comienzo este fin de semana es la Segunda Federación, cuarto escalón del fútbol español y donde la atención en lo que a la Comunidad de Madrid se refiere está en el Grupo 5. Allí hay nada menos que nueve clubes de la región después del descenso desde Primera Federación del Fuenlabrada y los ascensos de Alcalá y Rayo Vallecano B (que toman el relevo de Móstoles y Unión Adarve).

El protagonismo madrileño es una de las notas que permanecen en un Grupo 5 que sí tiene una composición diferente. En esta ocasión han quedado encuadrados equipos de la zona del Levante, como el Elche Ilicitano, el Intercity o el Orihuela. Este último será precisamente el primer rival de uno de los candidatos al ascenso, el Fuenlabrada.

Tres derbis

No es de extrañar, por tanto, que en cada jornada se puedan dar varios derbis madrileños. La primera fecha no es una excepción, y ya en la tarde del sábado se jugarán a partir de las 19 horas los interesantes Colonia Moscardó-Real Madrid C y UD San Sebastián de los Reyes-RSD Alcalá. Para el domingo queda el Getafe B-Navalcarnero (11:30). Por su parte, el Rayo Majadahonda viaja a Cuenca y el Rayo Vallecano B se estrena en casa con el Coria.

FÚTBOL | LIGA F

Primera gran cita del curso

Atlético y Real Madrid se miden este viernes en Alcalá dentro de la segunda jornada

F.Q.
El calendario de la Liga F apenas ha llegado a su segunda jornada y ya depara uno de los platos fuertes: el derbi entre Atlético y Real Madrid. La

cita tendrá lugar este viernes (20 horas) en Alcalá de Henares, un horario peculiar que responde a los compromisos europeos que tendrán ambos equipos el jueves 11 en Suecia y Alemania, respectivamente.

Pero antes de pensar en la ronda previa de la Champions, colchoneras y merengues buscarán los tres puntos

en juego, las primeras para dar continuidad a su gran arranque (ganaron 0-5 en el campo del Espanyol) y las segundas para reparar su empate en casa del DUX Logroño.

En casa

El otro representante madrileño, el Madrid CFF, vuelve a jugar como local este sábado (18 horas) ante el Eibar.



Buen inicio rojiblanco

FÚTBOL | PRIMERA FEDERACIÓN

El Alcorcón se estrena en casa ante el Teruel

GENTE

En plenas fiestas patronales, Alcorcón tiene una cita deportiva este sábado 6 (16 horas) en Santo Domingo. Se trata del primer partido de Liga como local de la AD Alcorcón, un equipo que arrancaba la competición el pasado lunes 1 cayendo por la mi-

nima en el campo del Villarreal B. En esta ocasión su rival será el Teruel.

También dentro de este Grupo 2 de Primera Federación, el Atlético Madrileño visita este viernes al Cartagena. Mirando al Grupo 1, el partido del Castilla con el Racing de Ferrol ha sido aplazado.

BALONCESTO | PRETEMPORADA

El Baloncesto Leganés ya calienta motores

El equipo de Javier Fort afronta sus primeros test de esta pretemporada • Será en el marco de un torneo solidario que tendrá como invitados al IDK Euskotren y al AzulMarino Palma

F. Q.
@GenteMad

El pasado 26 de agosto el Pabellón Europa era testigo del arranque de una pretemporada especial. El Baloncesto Leganés ya trabaja en la preparación de un curso en el que equipos con tanta solera como el Perfumerías Avenida, el Valencia Basket o el propio Movistar Estudiantes volverán a visitar el feudo pepinero. Así, con la vista puesta en el estreno liguero del 4 de octubre en la pista del Cadi La

EL PRIMER PARTIDO DE LIGA SERÁ EL 4 DE OCTUBRE ANTE EL CADI LA SEU

Seu, el conjunto que dirige Javier Fort ha planificado una pretemporada con varios partidos de carácter amistoso.

Los primeros de estos encuentros tendrán lugar este mismo fin de semana. El Pabellón Europa acoge este fin de semana un torneo solidario con formato de triangular. El primer partido se jugará



Imagen del ascenso a Liga Femenina MANU MÁRQUEZ / FEB

este viernes 5 (19:30 horas) con el equipo anfitrión y el IDK Euskotren como protagonistas. Para la jornada del sábado 6 (17 h.) está fijado el choque entre el IDK Euskotren y un representante de la Liga Femenina Challenge, el AzulMarino Mallorca Palma, quien cerrará el torneo el domingo 8 (17 horas) midiéndose al propio Baloncesto Leganés.

La entrada será libre para todos y cada uno de estos partidos, aunque se pide a los aficionados que donen un 1 kilogramo de comida para el Comedor Paquita Gallego.

Más citas

El de este fin de semana no será el único torneo que tendrá lugar en el Europa durante la pretemporada. La se-

PARA ESTE PRIMER TORNEO SE PUEDEN DONAR ALIMENTOS

mana que viene habrá otro triangular, en esta ocasión con el Movistar Estudiantes y el Hozono Global Jairis como invitados, en el marco del II Torneo Ciudad de Leganés.

Una semana después, el viernes 19, el Baloncesto Leganés se desplazará hasta Portugal para enfrentarse al Benfica, en el que será el penúltimo test de la pretemporada. Ya el domingo 28 de septiembre, a una semana vista del estreno liguero, el cuadro de Javier Fort volverá a verse las caras con el Movistar Estudiantes, aunque en esa ocasión será dentro del Memorial Juan Caño que organiza la FBM.

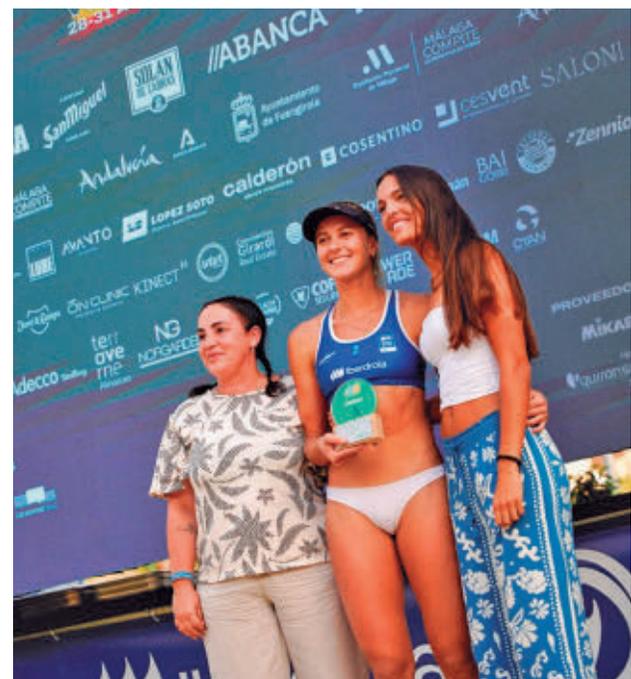


Foto de la madrileña en el podio con el título de MVP RFEVB

VOLEY PLAYA | CAMPEONATO DE ESPAÑA

Tania Moreno brilla en Málaga

La madrileña formó pareja con Ana Vergara para imponerse en la competición femenina

GENTE

La localidad malagueña de Fuengirola fue escenario de la celebración del Campeonato de España de voleibol playa, un torneo que en la categoría femenina tuvo acento madrileño gracias a la destacada actuación de Tania Moreno.

En las instalaciones de Higuerón Resort, la pareja formada por Moreno y la cántabra Ana Vergara mostró una gran solidez, especialmente en las eliminatorias. En cuar-

tos de final superaban sin demasiadas complicaciones a la pareja formada por Sevillano y Monteiro por 2-0 en un choque que apenas se alargó 31 minutos. Ya en semifinales esperaban las terceras cabezas de serie, Páez y Andreu, que también sucumbían por la vía rápida.

MVP

En la gran final, Tania Moreno y Ana Vergara mostraron su superioridad respecto a Florian y Fernández Da Silva con un doble 21-15 que les daba el título de campeonas de España. Además, Moreno se llevaba otra alegría al ser elegida MVP del torneo.

FÚTBOL SALA | PRIMERA DIVISIÓN

Un gran examen tras las primeras dudas

Movistar Inter arranca la Liga recibiendo al Barça tras varios resultados negativos

GENTE

Es cierto que los partidos de pretemporada sirven para ir cargando las baterías de cara al curso y que los resultados no tienen trascendencia cla-

sificatoria, pero cuando se habla de un histórico con el peso de Movistar Inter derrotas como las sufridas en el III Torneo Nacional de Fútbol Sala Ciudad de Getafe ante Leganés y Peñíscola sí tienen mayor repercusión.

La buena noticia para los hombres de Alberto Riqueres que este sábado 6 (18 horas) el arranque de la Prime-

ra División les permite hacer borrón y cuenta nueva. Eso sí, enfrente tendrán a uno de los candidatos habituales al título, el Barça, por más que haya perdido a jugadores de tanto nombre como Dyego o Sergio Lozano.

Caras nuevas

Este primer partido servirá para que la afición del Jorge

Garbajosa vea en acción a los fichajes interistas: Pirata, Pani y Harrison. Con ellos, el equipo de Torrejón de Ardoz tratará de recuperar el dominio en una Liga que estos dos últimos años ha gobernado Jimbee Cartagena.

La segunda jornada tendrá lugar apenas tres días después, el martes 9, en la cancha del Córdoba.



Imagen de uno de los partidos de pretemporada

Celebrar los 25 años de su propia compañía y hacerlo, además, rindiendo homenaje a Paco de Lucía han propiciado que 'Vuela' sea ya, por derecho propio, uno de los espectáculos más emotivos que ha firmado Sara Baras en su dilatada carrera. La bailaora cuenta a GENTE cómo lo está viviendo.

Sigue de gira con 'Vuela'. Tras haber pasado por diferentes escenarios, ¿qué sabor de boca le está dejando?

'Vuela' está siendo un regalo bestial, llevamos más de 110 funciones, hemos hecho 100 en un año, y el segundo año va por el mismo camino. Si ya es un regalo celebrar 25 años de compañía, si también es un regalo poder hacerlo en homenaje al maestro, es todavía más grande poder compartirlo con este público tan increíble. Somos una compañía privada que se mantiene del público, y la respuesta del público es bestial, por lo tanto, todo lo que te pueda decir es bueno, emocionante, ilusionante... es todo maravilloso, un doble regalo.

Dentro de esas 110 funciones, ¿hay alguna que le haya emocionado especialmente?

Estrenamos en el Teatro Real, porque Paco fue el primer artista flamenco en entrar allí, además lo hicimos con su familia y con la fundación. Desde el principio han sido momentos bestiales. No te puedo señalar una, lo que sí te puedo decir es que ya en los ensayos nos emocionábamos. Es súper emocionante compartirlo, te das cuenta de la cantidad de gente que lo adora, que lo quiere, no solamente en España, sino cuando hemos estado fuera, en países que son tan distintos, pero en los que hay un respeto y un amor al flamenco y a Paco, que es una cosa preciosa.

Respeto y amor, ingredientes fundamentales para rendir este homenaje. Sí, respeto, amor y agradecimiento, sobre todo. Simplemente cuando piensas

"MIS TEMPORADAS MÁS LARGAS HAN SIDO EN MADRID, ME HACE ILUSIÓN ESTAR AQUÍ"

cómo le bailarías a Paco, nunca es suficiente. Sin embargo, el agradecimiento es mucho más grande, ahí te muestras tal y como eres y le das lo que tienes. En este caso es un sentimiento muy compartido porque hay un equipazo alrededor, así que, como decía, todo esto empieza con respeto, amor y muchísimo agradecimiento.

Del 11 de septiembre al 2 de noviembre, 'Vuela' va a estar en el Teatro EDP Gran Vía, ¿cómo afronta esa estancia en Madrid?

Me hace mucha ilusión porque Madrid para mí siempre ha sido muy importante y las temporadas más largas de mi com-

SARA BARAS

"Es emocionante ver el amor a Paco de Lucía, también fuera de España"

La bailaora y coreógrafa gaditana regresa a Madrid con su aclamado espectáculo 'Vuela' ● Se podrá ver del 11 de septiembre al 2 de noviembre en el EDP Gran Vía

ENTREVISTA DE FRANCISCO QUIRÓS SORIANO (@FranciscoQuiros)



OTRA VISIÓN:

Para Baras, ser madrina del proyecto Princesa Rett le da un sentido "distinto" a su vida

pañía y de mi baile siempre han sido aquí. He tenido la suerte de hacer temporadas en Londres, París, Barcelona, Valencia, Sevilla... pero Madrid siempre es el lugar que me ha visto crecer más y el que me ha respondido desde el principio, con el riesgo de las grandes temporadas. Ahora es la tercera vez que venimos con 'Vuela', por un lado somos valientes, pero lo hacemos porque vemos que el público responde maravillosamente. Por lo tanto, sólo tengo ilusión y ganas de levantar el telón en la Gran Vía y estar dos meses viviendo Madrid a tope con el público de Madrid al que tanto quiero.

¿Cómo se prepara física y mentalmente antes de un espectáculo así?

Es difícil porque están las dos partes, por un lado la responsabilidad, que además duele un poco, pero cuento con la ayuda de un buen equipo. Tengo un preparador físico que va viendo mis bailes, el tipo de coreografía que voy haciendo, y me va reforzando en mi entrenamiento la musculatura, sobre todo para que no me lesione. Los que bailamos somos muy bestias, sobre todo cuando tienes al público delante, porque llegas a tope. Por supuesto hay otra parte de cuidados, descansando, comiendo bien y compartiendo, teniendo una vida sana y bonita. Lo vivimos con mucha intensidad y cuidamos lo necesario para poder estar al 100% cada vez que se levanta el telón a diario. De esa manera lo disfrutas mucho y la conexión con el público es totalmente verdad, no lo interpretas sino directamente sientes esa emoción. Eso

"SIEMPRE HEMOS CUIDADO TODO PARA ESTAR AL 100% CUANDO ALZAMOS EL TELÓN"

traspasa de una manera preciosa.

Son ya varias décadas las que lleva como artista. ¿En algún momento ha sido complicado alimentar la llama de la pasión por la profesión?

La pasión siempre la he tenido, al igual que la ilusión. Nuestro compromiso y el respeto al público siempre ha sido incuestionable, nunca hemos levantado el telón sin estar al 100% pendientes de cada cosa para darle lo mejor al público. Claro que ha habido momentos difíciles, también en el ámbito personal; cuando estrenamos 'Alma' y mi padre se murió, ese mismo día salí al escenario. Esos son momentos duros, aunque después sean muy positivos porque te sientes muy orgullosa a la larga de lo que creces y de los escalones que subes. Me siento muy protegida, algunos miembros de mi equipo llevamos 30 años, o sea que hemos crecido juntos. Este tipo de trabajo te hace darle mucha importancia a los valores de equipo, y aunque sea mi cara y mi nombre lo primero que se ve realmente somos muchos detrás, apoyando y luchando para que esto esté al nivel que corresponde.

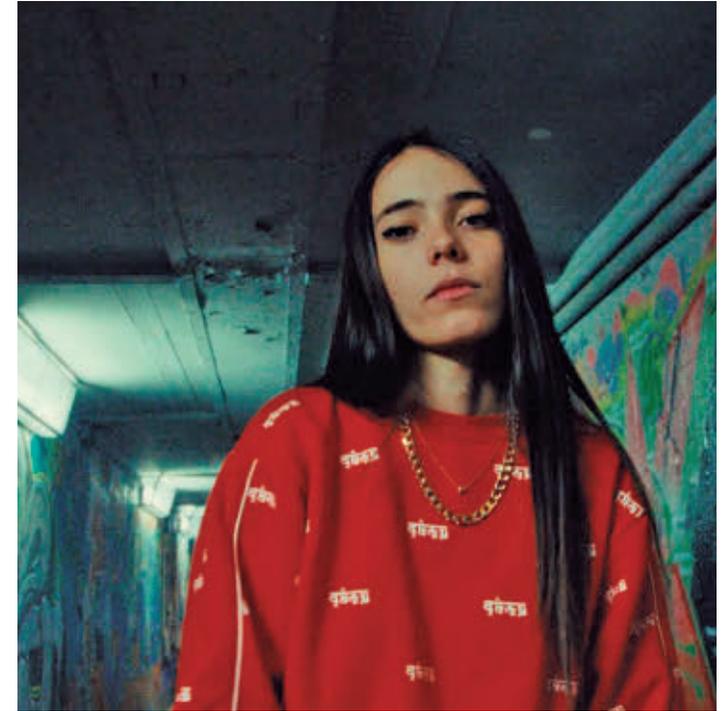


AGENDA CULTURAL | EVENTOS EN LA REGIÓN



FLAMENCO POR LOS CUATRO COSTADOS: La bailaora flamenca Eva Yerbabuena representa el espectáculo 'Yerbagüena'. Se trata de una obra galardonada con el Premio Olivier al logro sobresaliente en danza con la que busca homenajear la memoria de Enrique Morente. Nacida en Fráncfort del Meno (Alemania), Eva María Garrido García, conocida artísticamente como Eva Yerbabuena, es una bailaora, directora y coreógrafa hija de emigrantes andaluces.

MADRID >> Centro Danza Matadero (Nave 11) | Hasta el domingo 7 de septiembre | Precio: desde 27 euros



EL TALENTO NO ENTIENDE DE EDAD: En el marco de las fiestas patronales de Alcorcón, K1za ofrecerá uno de los conciertos más esperados. Se trata de una de las artistas emergentes más destacadas de la escena pop contemporánea en español.

ALCORCÓN >> Sábado, 6, 22 horas | Auditorio Paco de Lucía | Acceso libre



GRAN PISTOLETAZO DE SALIDA: Móstoles vive sus fiestas patronales en honor a Nuestra Señora de los Santos y San Simón de Rojas. La famosa Orquesta Panorama será la encargada de poner ritmo en la noche del jueves 11 al viernes 12.

MÓSTOLES >> Del jueves 11 al viernes 12 (medianoche) | Escenario Liana Carpas



ARTISTA ILUSTRE: Otra de las localidades madrileñas que ha arrancado el mes de septiembre celebrando sus fiestas es Arganda del Rey. El artista venezolano será el protagonista del concierto del día del pregón de las fiestas.

ARGANDA DEL REY >> Domingo 7, después del pregón (22 horas) | Plaza de la Constitución | Gratuito



SOBRAN LAS PRESENTACIONES: José Mercé ofrece un recital que respira compás y duende para homenajear a Manuel Alejandro. Una experiencia flamenca única, donde se funden el canto más puro con guiños contemporáneos.

POZUELO DE ALARCÓN >> Sábado, 6, 22 horas | Plaza del Padre Vallet | Acceso libre

PILLADOS 'CON LAS MANOS EN EL BARRO'

La Asociación de Ceramistas Barro, Agua y Fuego de Getafe presenta algunas de sus últimas creaciones.

GETAFE >> Hasta el 18 de septiembre
Espacio Mercado | Entrada libre

DESDE TRES CANTOS HASTA GALATAYUD

La obra 'Pasión baturra', una comedia musical, está ambientada en Calatayud en el año 2030.

TRES CANTOS >> Viernes 5, 18 horas
Centro Municipal de Mayores

LOS PECADOS CAPITALES SALTAN AL TAPIZ

Muestra que reúne por primera vez las dos series de tapices del siglo XVI que se conservan en Patrimonio Nacional.

MADRID >> Hasta el 28 de septiembre
Galería de las Colecciones Reales

UN MUSICAL PARA DISFRUTAR EN FAMILIA

Carlos De Matteis dirige una divertida obra, 'Mi madre, Serrat y yo' con la singular relación entre madre e hija.

MADRID >> Sábado 6, 20 horas
Artespacio Plot Point | Desde 22 €

CULTURA | TEATRO

Una ciudad con un escenario casi infinito

La cartelera teatral reserva estrenos interesantes para esta nueva temporada ● Títulos sonados, como 'Los cuernos de don Friolera' o 'Escenas de la vida conyugal' se conjugan con propuestas singulares

TEXTO DE F. Q. S. (@GenteMad)

Septiembre no es un mes cualquiera. Por más el calendario diga que el verdadero cambio de año llega el 1 de enero, para muchos el noveno mes del año supone un antes y un después, el inicio de un nuevo curso donde la rutina se reserva un papel protagonista.

Para salir de ella, la cultura siempre es uno de los recursos habituales, con el teatro como gran exponente.

En este sentido, Madrid sigue cumpliendo con su papel de referente. La cartelera de la capital mantiene algunos de los títulos con más recorrido, como el musical de 'El rey león' (Teatro Lope de Vega) o el humor que genera la improvisación de 'Jamming' (Teatro Maravillas), pero también se nutre de destacadas novedades que vuelven a situar a las artes escénicas como uno de los pilares de la gran oferta de ocio madrileña.

CONTINÚAN EN CARTEL TEXTOS DE LARGO RECORRIDO, COMO 'JAMMING'

Entre los nuevos reclamos, Teatros del Canal programa 'Los cuernos de don Friolera' (hasta el 14 de septiembre), una adaptación de la célebre obra de Ramón María del Valle-Inclán a cargo de la prestigiosa dramaturga y directora Ainhoa Amestoy. Del esperpento a la comedia hay pocos pasos, los que separan los Teatros del Canal y del Teatro Rialto, donde hacen pa-

rada nuevamente Ricardo Darín y Andrea Pietra con su obra 'Escenas de la vida conyugal', un texto donde se mira desde otro prisma a las discusiones matrimoniales y que ya es un clásico de nuestro tiempo. Está programada hasta el 14 de septiembre.

Diversidad

Como siempre, algunas de las propuestas más singulares llegan de la mano de Teatro

TEATRO DEL BARRIO SIGUE DANDO LUZ A OBRAS MENOS COMERCIALES

del Barrio. A partir de este domingo 7 de septiembre se podrá disfrutar de 'Federico. No hay olvido ni sueño. Carne viva', una obra con el sello de María San Miguel que lo definen como "un proyecto de investigación que nace en



'Las amargas lágrimas de Petra Von Kant' llega al Teatro Bellas Artes



'Escenas de la vida conyugal' vuelve a Madrid

Valderrubio y que beberá de los recuerdos de Pepito del Amor y de las voces".

En pleno corazón de Madrid no conviene olvidar al Teatro Bellas Artes, que calienta motores con 'Las amargas lágrimas de Petra Von

OCTUBRE SERÁ OTRO MES CON ESTRENOS DE GRAN RELUMBRÓN

Kant', antes de que en octubre tomen el relevo 'Mejor no decirlo' y 'Galdós enamorado 2023', así como monólogos tan destacados como 'Poca vergüenza', 'Fabiolo connection' o 'Las noches de Ortega' y la hipnosis de 'Despierta'.

OBRAS RECOMENDADAS



HUMOR Y SALUD MENTAL: Después de sus espectáculos '¿Quieres Salir Conmigo?' y 'Odio', Dani Rovira vuelve con 'Vale la Pena', un espectáculo unipersonal donde, conceptos como la tristeza, el duelo o la pena se pondrán encima de la mesa.

'VALE LA PENA' >> Lugar: Teatro La Latina. Reparto: Dani Rovira. Más datos: Funciones de miércoles a domingo. Precios, desde 24 euros.



MUCHAS TABLAS: En 'Un Dios salvaje', Jordi Galcerán firma un texto cómico exquisito, donde con un sencillo argumento disecciona una sátira de la sociedad contemporánea con mucho sentido del humor, la pareja, la educación y la competitividad.

'UN DIOS SALVAJE' >> Lugar: Teatro Alcázar. Reparto: Luis Merlo, Natalia Millán, Juanan Lumbereras y Clara Sanchis. Más datos: De miércoles a domingo. Desde 16 €.



¿FICCIÓN O REALIDAD?: Beatriz Argüello protagoniza esta obra sobre Carmen Díez de Rivera, un personaje político de gran influencia durante la Transición y con una vida propia de protagonistas de tragedias griegas como Antígona.

'CARMEN, NADA DE NADIE' >> Lugar: Teatro Pavón. Reparto: Beatriz Argüello, Oriol Tarrasón, Ana Fernández y Víctor Massan. Más datos: Hasta el 14 de sept.

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 ánades. 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.

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:

O	r		S	O	V	N	S	
d	O	L	O	E	V	O	T	
O	S	V	N	O	E	d		
S	V	R	Y	T	W	S	V	
S	O	R	N	W	Y	O	Y	N
O	L	I	O	E	N	I	B	I
J	S	V	O	V	S	N	Y	O
R	V	E	d	Z	V	A	T	
V	B	N	R	R	V	L	E	R
A	V	S	O	R	O	T	O	

SUDOKU ABAJO:

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

SUDOKU ARRIBA:

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

TEATROS

ESTUDIO DANZA
 ARTES ESCÉNICAS

JOSÉ PORCEL

estudiodanza.joseporcel
 j.porcel.ballet.flamenco



Prueba una
CLASE DE FLAMENCO
 con JOSÉ PORCEL
 PIDE INFORMACIÓN SIN COMPROMISO
¡te esperamos!

COMIENZO CURSO 25/26
LUNES 8 de SEPTIEMBRE

- Clase de flamenco
- Sevillanas
- Bailes de salon
- Cajon flamenco
- Guitarra flamenca
- Castañuelas
- Ballet clásico adultos
- Baile moderno...

Ven y entra en los grupos de baile flamenco del **Estudio José Porcel** donde podrás bailar en los escenarios de los teatros de la Comunidad de Madrid



INFORMACIÓN CURSOS
 658 778 975
 estudiodanzajoseporcel@gmail.com
 www.joseporcel.com

- Bailarín Ballet Nacional de España
- Solista Ballet Español Rafael Aguilar
- Primer bailarín Ópera de París, compañía Antonio Márquez
- Primer bailarín Ópera de Roma, Ópera de la Arena de Verona, Ballet Lucía Real y El Camborio
- Director, coreógrafo y productor del Ballet Flamenco José Porcel
- 20 años recorriendo teatros como el Teatro Real de Madrid, Metropolitan de New York, Bellas artes de México, Maestranza de Sevilla...

Avenida Puente Cultural 1 • Norte Real Sport Club • San Sebastián de los Reyes

