

Gente

madrid

MADRID NORTE: FUENCARRAL | HORTALEZA | CHAMARTÍN | TETUÁN | BARAJAS

LA BONITA MOVIDA

DE TENER UNA HIJA

Madrid, una ciudad para crecer



madrid.es



MADRID



Encuentra las 6 diferencias que hay entre estas dos fotos donde podemos ver el Museo del Prado.

6 DIFERENCIAS

AUTODEFINIDO

	Estúpido, necio, bobo, tonto,...	Olor muy desagradable.	Masa de nieve que cae con violencia		País de África Oriental sin litoral	Metal de número atómico 30		Reactor, avión.	Muestra algo por una abertura	
Obra o trabajo de poca importancia								Risa		
Conjuntos de creencias sobre la divinidad								Pertenece, o relativo a la nariz		
Dirigen, encaminan, doctrinan.								Sujeto con cuerda		
								Jabo ... (entrenador)		
					Serie de TV protagoniz. por Mark Harmon			1.000		
					Circunfe.			Tocan las campanas		
Moverse desde un lugar hacia otro					Suma			Roedor		
					Cine alrededor de la cintura			Igual o semejante totalmente		
					Persona que lleva una vida contraria a la moral					Atreverse a emprender algo con audacia.
Extracto de la adormidera						Voz de mando		Don, señor		
						Antigua medida de longitud		La otra mitad de tun		
Uno					Pendientes					
4ª nota de la escala musical					3ª persona masculino singular					
Colo., estupendo, bueno, excelente						Agrupación estudiantil que canta canciones populares				
Destruirán, arrasarán, arruinarán.										19ª letra del abecedario español

SUDOKU

Rellena las cuadrículas teniendo en cuenta que no se puede repetir ningún número en una misma fila, columna o subcuadrícula.

Te aconsejamos que utilices un **lápiz** por si te equivocas, poder corregir y que te sea más fácil hallar la solución.



		2
8		
3	6	
		5
	8	7
	3	
	2	
7	9	

SOLUCIONES

R	N	V	L	O	S	A
V	N	A	T	E	N	A
E	S	A	R	E	T	E
N	O	A	R	O	P	I
L	A	P	U	L	A	N
A	T	A	D	R	I	R
M	S	C	I	S	T	O
O	A	T	O	E	D	U
S	E	S	I	O	N	E
J	A	P	U	Z	A	C

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

MUYFAN | ENTREVISTA | PÁG. 10

"Somos un grupo de crecimiento lento"

La banda **Despis-
taos** afronta el sába-
do 29 en Vistalegre
uno de su conciertos
más importantes



Dos trenes de AVE en Atocha E. P.

ACTUALIDAD | PÁG. 4

Menos de dos horas para unir Madrid y Barcelona a través del AVE

El Ministerio de Transportes presenta un plan que aumentará en tres años la velocidad de los trenes que conectan ambas ciudades ● Habrá una estación en Parla para los viajeros que no tengan que entrar al centro de la capital

ACTUALIDAD | PÁG. 5

Más águilas imperiales en los cielos de la región

La población de parejas reproductoras ha subido hasta 109 en el último año



HORTALEZA | PÁG. 7

Bicibebas da sus primeras pedaladas

El nuevo servicio de alquiler gratuito de bicicletas, puesto en marcha el 18 de noviembre, permite recorrer el parque forestal Valdebebas-Felipe VI y la zona verde Princesa Leonor ● Los vehículos podrán utilizarse a través de una aplicación móvil por un tiempo máximo de hora y media



DEPORTES | PÁG. 8

El liderato se instala en Navalcarbón

Las Rozas se consolida como el equipo más fiable del Grupo 7 de Tercera Federación ● Ya aventaja en 5 puntos a su inmediato perseguidor y mejora los números del pasado curso



LA FRASE

“La cloaca es Ferraz y usted la ha llevado a la Moncloa”

Alberto Núñez Feijóo

El líder del PP cargó contra Pedro Sánchez en el Congreso en relación a los casos de corrupción que azotan al PSOE.

LA CIFRA

169

La noche como reclamo

Según un estudio, los turistas del ámbito de los negocios salen por la noche el 81% de sus días de estancia, con un gasto medio por persona y noche de 169 euros.

EL PERSONAJE



Cerdán sale de prisión

Tras 4 meses y 20 días en prisión provisional, el exsecretario de Organización del PSOE, Santos Cerdán, salió de la cárcel este miércoles 19.

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

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 coste de los huevos sigue al alza

EL APUNTE

La famosa frase de Trillo vuelve a tener vigencia

Están tan delicado el equilibrio de nuestra economía doméstica que basta un acontecimiento en cualquier punto del planeta para desajustar las cuentas. Sirva como claro ejemplo de esta realidad el huevo. En el mes de octubre, cada consumidor madrileño que compró este producto pagó un 5,1% más respecto al mes de septiembre. La brecha es aún mayor si se extrapola el análisis a 2024: la variación interanual es del 22,5%.

Esta especie de crisis se veía venir, especialmente porque Estados Unidos ya tuvo problemas con el encarecimiento de los huevos allá por el mes de marzo, y ya se sabe que el resfriado norteamericano acaba siendo una gripe en Europa. Precisamente esa enfermedad, la gripe (aviar), ha sido la responsable de que los precios estén por las nubes. Pero, ojo, esos problemas en la producción no vienen solos, ya que el aumento de los costes de alimentación, transporte y energía también son factores a tener en cuenta.

Aunque hay estudios recientes que revelan las bondades del consumo de huevos para prevenir el deterioro cognitivo o contra riesgos cardiovasculares, su adquisición ha pasado a ser casi un lujo. Para que luego otros se los vayan tirando a Luis Rubiales. ¡Manda huevos!

LA FOTO DE LA SEMANA



Una obra de arte con mucha simbología

La visita del presidente ucraniano, Volodymyr Zelenski, a Madrid dejó varios acuerdos de gran calado, como la movilización por parte del Gobierno español de 817 millones para apoyar a Ucrania frente a la invasión rusa, y una foto para el recuerdo junto a Pedro Sánchez ante el 'Guernica'.

EL SEMÁFORO



Otro crimen machista en la Comunidad

Una mujer de 60 años vecina de Alpedrete hace que se eleve hasta 38 el número de mujeres asesinadas en lo que va de 2025. El alcalde de esa localidad dejó unas declaraciones polémicas.



Un fallo en la red que pasa factura

Cloudflare solucionó un fallo en su red global que provocó este martes la caída de varios clientes, entre ellos la red social X, el 'chatbot' ChatGPT y el videojuego League of Legends.



La NFL, un escaparate de lo más jugoso

El primer partido de la NFL celebrado en España entre Miami Dolphins y Washington Commanders dejó un impacto económico de 70 millones de euros según el Ayuntamiento.



@GenteMad



¿TE DESNUDARÍAS DELANTE DE ELLOS?

Si no lo haces en la vida real,
no lo hagas en tu “contenido exclusivo” online.
No sabes quién lo ve ni dónde puede acabar.

EL “CONTENIDO EXCLUSIVO” NO TE DA CONTROL. TE LO QUITA.



**Comunidad
de Madrid**

GENTE

@GenteMad

El Ministerio de Transportes y Movilidad Sostenible anunció esta semana un plan para incrementar hasta los 350 kilómetros por hora la velocidad de los trenes en la red ferroviaria española de alta velocidad. El primer trayecto en implementarlo será el que une Madrid y Barcelona, lo que permitiría reducir a menos de dos horas la duración del viaje, que ahora mismo es de dos horas y media. El objetivo es iniciar en breve las obras y que estén listas dentro de tres años.

La clave para lograr esta mejora es la instalación de unas traviesas que reducen en un 21% la carga aerodinámica que generan los trenes a su paso por las vías y, por tanto, impiden que a esas velocidades el balasto suba e impacte contra los bajos de los trenes. "Permite una velocidad un 12% superior con la misma carga aerodinámica y esto hace que una velocidad de 330 kilómetros por hora con esta aerotravesía, en términos reales, equivalga con las condiciones actuales a una velocidad de 370 kilómetros por hora si la colocamos", señaló el ministro de Transportes, Óscar Puente, que señaló que aumentar la velocidad permitirá poner más trenes y reducir la frecuencia.

Conexión directa

Las otras grandes novedades anunciadas en materia de alta velocidad serían la conexión directa de Chamartín con Barcelona sin pasar por Atocha y la construcción en Parla de una estación para los viajeros que no tienen que entrar a la capital. De esta mane-



Novedad destacada en el transporte ferroviario entre las dos grandes ciudades

Madrid y Barcelona en menos de dos horas con la alta velocidad

El Ministerio de Transportes anuncia un plan para que los trenes aumenten su velocidad con unas nuevas traviesas • También se contempla una estación en Parla para no tener que entrar a la capital si se va de Andalucía a Barcelona

REACCIÓN

Una "ensoñación" del ministro

El portavoz del Gobierno regional, Miguel Ángel García, tachó de "ensoñación" la idea de construir una estación de alta velocidad en Parla. "Llevamos ya muchísimo tiempo escuchando al ministro Puente sobre muchas ideas en Madrid que no se concretan en nada", aseguró García, que cifró en 250 millones la deuda del Estado con la Comunidad.

ra, alguien que fuera de Sevilla a Barcelona haría el transbordo en Parla y no pasaría por Atocha o Chamartín, dejando esas vías libres para el resto de trenes.

Aunque Puente no ha aventurado un plazo para la construcción de la estación de Alta Velocidad de Parla, explicó que "es una de las cosas que en el tiempo puede ir

antes porque no tenemos que parar nada para hacerla, se puede construir porque hay espacio. No creo que sea un problema en el tiempo". El ministro puso en valor la ubicación de esta localidad del Sur de la Comunidad, limítrofe con la provincia de Toledo, con más de 6 millones de personas en su área de influencia.

La vivienda libre alcanza su récord histórico

E. P.

El precio medio de la vivienda libre en la Comunidad de Madrid subió un 14% en el tercer trimestre del año respecto al mismo periodo de 2024 hasta alcanzar los 3.732,5 euros por metro cuadrado, récord de la serie histórica iniciada en 1995, según datos del Ministerio de Vivienda y Agenda Urbana publicados esta semana. A nivel nacional, el precio medio subió un 12,1%, hasta alcanzar los 2.153 euros por metro cuadrado, cifra también récord en la serie histórica.

En el caso de la vivienda libre de hasta cinco años de antigüedad, el valor medio del metro cuadrado en la Comunidad en el tercer trimestre alcanzó los 4.223,5 euros, lo que supuso un avance del 14,9%. Por su lado, el precio de la vivienda libre de más de cinco años registró un incremento ligeramente inferior, con un avance del 13,9%, hasta los 3.712,7 euros. En relación a la vivienda protegida en la Comunidad, el precio medio del metro cuadrado fue de 1.472,2 euros, un 2,8% más que en el mismo periodo del año anterior.

Por municipios

Por municipios de más de 25.000 habitantes, el más caro de toda la Comunidad de Madrid fue la capital, con 5.033,9 euros el metro cuadrado, seguida de Pozuelo (4.871,1), Alcobendas (4.555,9), Las Rozas (4.064,8) y Boadilla del Monte (4.039,3).

Refuerzo especial de Metro por el inicio de la Navidad y el Black Friday

El servicio se incrementará más del 100% en determinadas horas para garantizar la movilidad en los días más intensos en el centro de Madrid

REDACCIÓN

El Consorcio Regional de Transportes de Madrid (CRTM) activará desde este viernes 21 de noviembre un refuerzo especial en Metro de hasta un 131% para garantizar la movilidad con motivo

del encendido de las luces de Navidad de la capital este sábado 22 y del Black Friday que se celebra el próximo viernes 28, fechas con gran afluencia en las zonas céntricas y de compras de la capital.

En el caso de Metro, este viernes se activa un dispositivo en el suburbano que afecta a las líneas 1, 2, 3, 4, 5, 8, 10, 12 y ML1, con un incremento de trenes que llega hasta un 75% en las franjas de mañana y tarde. El sábado, coincidiendo con la inauguración del alumbrado navideño a las 19:30 horas en Cibeles, la circulación será aún mayor, llegando en algunos

momentos a duplicarse el servicio en las líneas 1, 2, 3, 4, 5 y 10.

Mayor volumen

De cara al próximo fin de semana, con la celebración del Black Friday, está previsto el mayor volumen de viajeros del año en Metro. El viernes se reforzará el servicio en las líneas 1, 2, 3, 4, 5, 8, 10, 12 y ML1 desde la apertura, con picos de hasta un 78%. El sábado, el aumento de trenes se mantendrá desde las 11 horas hasta el cierre, alcanzando niveles de hasta un 114%.



La estación de Sol es de las más concurridas

La población de águilas imperiales sigue al alza

Las parejas reproductoras se han incrementado casi un 13% en el último año, llegando hasta las 109 ● Esta semana se han soltado dos ejemplares

GENTE
@GenteMad

La Comunidad de Madrid ha incrementado en un 12,8% la cifra de parejas reproductoras de águila imperial respecto al año 2024, hasta alcanzar las 109 parejas, lo que sitúa a la región como el territorio con mayor densidad de esta especie en España, con más de una pareja por cada 100 ki-

lómetros cuadrados. El consejero de Medio Ambiente, Agricultura e Interior de la Comunidad de Madrid, Carlos Novillo, presentó este balance desde Moralarzal, donde participó en la puesta en libertad de dos ejemplares rehabilitados en el Centro de Recuperación de Aves Silvestres (CRAS) Félix Rodríguez de la Fuente. Los ejemplares liberados son Avellana, una hembra re-



El consejero Carlos Novillo suelta a una de las aves rehabilitadas

MADRID ES LA
REGIÓN CON
MAYOR DENSIDAD
DE ESTA ESPECIE
EN TODA ESPAÑA

cogida en Aranjuez por los Agentes Forestales con síntomas de debilidad; y Madroño, un macho joven rescatado en Las Rozas con traumatismos leves, deshidratación y bajo peso. Ambos salen del CRAS, catalogado por Novillo

como uno de los hospitales de fauna "más avanzados de Europa".
Actuaciones
El consejero puso en valor el trabajo de seguimiento que la Comunidad de Madrid lle-

va a cabo desde finales del siglo pasado para proteger esta especie catalogada en peligro de extinción y que a finales de los años 70 contaba únicamente con diez parejas en la región.
Entre las actuaciones figuran la reparación de nidos, el marcaje de crías, la vi-

10

Parejas

Son las que había en la región en los años 70 del pasado siglo

130

Pollos

Son los que han sacado adelante las parejas reproductoras este año

gilancia de amenazas como el uso ilegal de veneno o la reducción de electrocuciones. Este año se han monitorizado a 97 de las 109 parejas y un 82% ha logrado reproducirse, sacando adelante a 130 pollos.

ACOGER CAMBIA VIDAS

LA SUYA Y LA TUYA

ACOGIMIENTO FAMILIAR:

ACOMPaña, CUIDA Y OFRECE UN HOGAR TEMPORAL

CONSULTA LAS AYUDAS PARA FAMILIAS DE ACOGIDA

Más información

Comunidad de Madrid

Madrid da la bienvenida a la Navidad en Cibeles

El encendido del alumbrado será el 22 de noviembre con el piloto de rally Carlos Sainz como protagonista ● Más de 13 millones de luces LED iluminarán las calles de la capital

OCIO

M. A. N.
@GenteMadrid

Madrid dará la bienvenida a la Navidad el sábado 22 de noviembre, una semana antes que el pasado año y a más de un mes del inicio de las celebraciones típicas de estas fechas. En esta ocasión, el lugar elegido será la Plaza de Cibeles y el maestro de ceremonias el bicampeón mundial de rally y cuatro veces ganador del París-Dakar Carlos Sainz, que a las 19:30 horas pulsará el simbólico botón que encenderá más de 13 mi-

CONCURSO ESCOLAR

Vuelven las luces diseñadas por niños

Por segundo año consecutivo, la Navidad contará con luces inspiradas en dibujos de alumnos de primero y segundo de Primaria. En esta edición, las creaciones ganadoras del concurso escolar se convertirán en bombillas de colores que iluminarán las calles de la Sal, Gerona, Felipe III, Siete de Julio, Ciudad Rodrigo y Toledo.

llones de luces LED repartidas en 240 emplazamientos en los 21 distritos. Este acto arrancará con un gran 'videomapping' que envolverá de luz y sonido la fachada del Palacio de Cibeles y con la música de Pablo López.

El alumbrado de este año contará con 7.134 cadenas, 126 cerezos luminosos, 13 grandes abetos, además de otros motivos navideños, y combinará tradición, innovación y creatividad. La Gran Vía volverá a convertirse en uno de los grandes escenarios y estrenará un diseño que transformará toda la calle en una auténtica postal. Una de las paradas a tener en cuenta será la intersección de la



Los diseños escolares de la pasada edición iluminarán el entorno de la calle de Ballesta

HABRÁ 13 ABETOS
GRANDES,
126 CEREZOS
LUMINOSOS Y
7.134 CADENETAS

propia Gran Vía con la calle de Alcalá. Allí habrá un gran abeto monumental.

Imperdibles

Otros de los emplazamientos destacados serán Nuevos Ministerios y su vela gigante, los ángeles luminosos de la plaza de Carlos V, el Gran Niño Jesús luminoso en el Puente de Ventas, el Naci-

miento luminoso frente al Congreso de los Diputados o el nuevo amanecer luminoso en la calle de Goya. Clásicos como la bola luminosa de Bailén también repetirán.

MÁS INFORMACIÓN

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



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

SER Madrid Norte
89.6 FM

Madrid, quinta en el ranking 'World's Best Cities 2026'

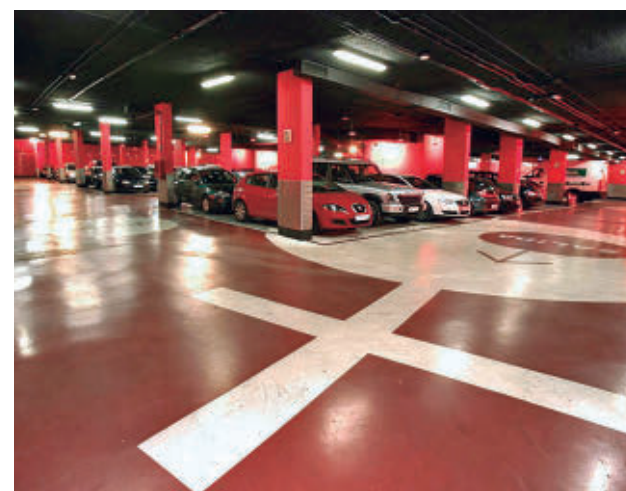
TURISMO

M. A. N.

Madrid ocupa el quinto puesto entre las mejores ciudades del mundo junto con Londres, Nueva York, París y Tokio, según el ranking 'World's Best Cities 2026', elaborado por la consultora internacional Resonance en colaboración con la compañía de investigación de mercado Ipsos. En esta clasificación, la capital se sitúa por delante de Singapur, Roma o Dubái.

Fuentes municipales explican que Madrid asciende dos posiciones en un año y se consolida como "referente mundial por su sostenibilidad, transformación urbana, modelo turístico, conectividad aérea y oferta cultural".

Según la consultora, el posicionamiento de Madrid responde a "un conjunto de factores que demuestran la profundidad del proceso de transformación urbana".



El interior del parking municipal de la plaza de Pedro Zerolo

IA para bonificar el aparcamiento en la capital

MOVILIDAD

M. A. N.

El Ayuntamiento de Madrid empezará a aplicar a partir del 1 de diciembre un proyecto piloto de Inteligencia Artificial en tres aparcamientos municipales (Pedro Zerolo, avenida de Portugal y plaza del Carmen) con el objetivo de detectar vehículos llevan más de dos ocupantes

y conseguir así una reducción de la tarifa de un 15%.

El objetivo es "fomentar la alta ocupación en vehículos, una medida que contribuye a reducir los desplazamientos del tráfico rodado en vehículo privado", explican desde el Consistorio de la capital.

La solución se implementa en tres aparcamientos municipales con sistemas de control basados en IA.

La reforma de la plaza Mayor comenzará en diciembre

BARAJAS

M. A. N.
La peatonalización de la plaza Mayor de Barajas, cuyas obras comenzarán en diciembre con una inversión de 2,93 millones de euros, será el proyecto más importante en el distrito en 2026. Así lo aseguró el concejal de Barajas, Juan Peña, en la sesión extraordinaria del Pleno, que tuvo lugar el 18 de noviembre para presentar el borrador de cuentas municipales para el próximo año.

El distrito dispondrá de un presupuesto de gasto de 23,1 millones, lo que supondrá un incremento del 10,8% con respecto a 2025. Peña destacó que los 2,27 millones adicionales “estarán destinados al desarrollo de políticas sociales, de mayores, en materia educativa, en materia deportiva o en el ámbito cultural”.

Bicibebas da sus primeras pedaladas en Valdebebas

El servicio de préstamo gratuito permite recorrer el parque forestal y el Princesa Leonor

HORTALEZA

M. A. N.
@GenteMadrid

El parque forestal de Valdebebas-Felipe VI dispone ya de su propio servicio de 60 bicicletas eléctricas y de montaña que permiten recorrer de forma gratuita esta zona verde y también la de Princesa Leonor. Bautizado con el nombre de Bicibebas, su horario será de 11 a 17 horas de octubre a marzo y de 10:30 a 20 horas de abril a septiembre. El punto de préstamo está ubi-



Carabante, en el punto de préstamo de las bicicletas

cado en la calle de María Mercedes de Borbón 186, próximo a la entrada 14 del parque Princesa Leonor y su Centro de Interpretación y Educa-

ción Ambiental y podrá utilizarse a través de una aplicación móvil un máximo de 90 minutos.

El delegado de Medio Ambiente y Movilidad, Borja Carabante, inauguró el martes 18 de noviembre el nuevo servicio, dando las primeras pedaladas montado en una de las bicicletas disponibles.

Pastoreo

Además, el edil tuvo la ocasión de conocer los pormenores del proyecto experimental de aprovechamiento de pastoreo controlado con el fin de evaluar los efectos de un rebaño de ovejas sobre la evolución de los suelos y la composición de la flora en determinadas zonas del parque. La actuación se ejecuta mediante la instalación de una pequeña cabaña ganadera compuesta por 15 ovejas de raza colmenareña.

La zona forestal sumará 128 árboles y 3.400 arbustos

MONTERCAMELO

M. A. N.
La zona forestal de Montecarmelo (Fuencarral-El Pardo) sumará 128 árboles y más de 3.400 arbustos en mayo del próximo año. Será entonces cuando finalicen las obras de rehabilitación puestas en marcha por el área de Urbanismo, Medio ambiente y Movilidad el pasado mes de octubre con una inversión de 1,3 millones de euros.

Las plantaciones estarán equipadas con un sistema de riego por goteo automatizado para garantizar un consumo eficiente de agua. Además, todos los accesos y recorridos principales del parque serán plenamente accesibles, lo que incluirá la mejora del acceso al Mirador de Montecarmelo, que contará con una nueva rampa y escaleras adaptadas a la normativa.

MÁS INFORMACIÓN

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

¿Qué son las carillas dentales?



Dra. Andrea Carolina Bartoli
Colegiado 28013543

A lo largo de los años, nuestra sonrisa cambia. El esmalte se desgasta, los dientes se oscurecen, pueden aparecer pequeñas fracturas o espacios que antes no estaban.

Muchos de mis pacientes mayores de 60 años me dicen: “Doctora, siento que mi sonrisa ya no es la de antes”. Y tienen razón.

Pero también tengo una buena noticia: hoy en día, gracias a los avances en odontología estética, es posible rejuvenecer la sonrisa de forma sencilla, rápida y segura. ¿Cómo? A través de las carillas dentales.

¿Qué son las carillas dentales?

Las carillas son unas finas

láminas de porcelana o composite que se colocan sobre la parte frontal del diente. Actúan como una “máscara” estética, corrigiendo el color, la forma, el tamaño e incluso la posición de los dientes, sin necesidad de tratamientos invasivos.

Son especialmente útiles en pacientes que desean mejorar su apariencia sin someterse a procesos complejos. Con ellas, se pueden tratar manchas, desgastes, dientes rotos o separados y se logra una sonrisa natural y armoniosa.

¿Por qué son ideales para personas mayores?

Procedimiento no invasivo: En muchos casos no es necesario tallar el diente, o se hace

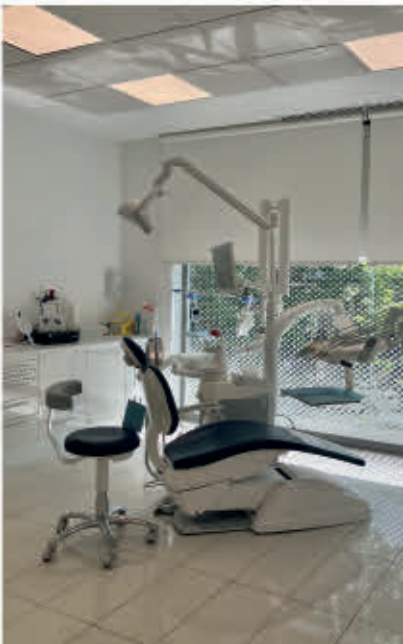
de forma mínima. Esto es clave en pacientes mayores, donde preservar la estructura dental es fundamental.

Resultados inmediatos: En tan solo dos o tres visitas, el cambio es visible. Los pacientes salen de la consulta contentos y sobre todo, rejuvenecidos, solo por haber cambiado su sonrisa.

Sin dolor ni molestias: El tratamiento es cómodo, y puede realizarse sin anestesia en la mayoría de los casos.

Aumenta la confianza: Volver a sonreír sin complejos tiene un impacto enorme en la autoestima y en las relaciones sociales.

Visítanos para mas información, la primera consulta es gratuita y sin compromiso, te esperamos.



“Nunca es tarde para mejorar tu sonrisa”

VITALDENT

Calle Bravo Murillo, 121

918 669 324



El Móstoles URJC ha sido el único equipo capaz de derrotar hasta las fechas a Las Rozas

FÚTBOL | TERCERA FEDERACIÓN

Las Rozas, un líder de lo más fiable

Con 28 puntos en su casillero, el equipo que dirige David Muñoz comanda con autoridad la tabla ● Este domingo visita al Pozuelo antes del parón por la Copa de las Regiones

F.Q.
@GenteMad

Los parones por partidos de selecciones también afectan a la Tercera Federación. El último fin de semana de noviembre el calendario hace

hueco a los partidos de la Copa de las Regiones de la UEFA, pero antes de ese paréntesis el Grupo 7 vivirá una nueva jornada, la duodécima, con buena parte de los focos puestos en Las Rozas. El líder de la competición dio un golpe de autoridad al ganar a un

EL AÑO PASADO
A ESTAS ALTURAS
EL EQUIPO DE
NAVALCARBÓN
TENÍA 18 PUNTOS

Leganés B que llegaba a Navalcarbón lanzado. A pesar de ello, el 2-1 final deja al cuadro roceño como primer clasificado, con 5 puntos de ventaja sobre el segundo, el Atlético de Madrid C.

La comparación respecto a las prestaciones de Las Rozas en la pasada temporada es elocuente. A estas alturas de curso, el equipo que entonces entrenaba Manu González sumaba 18 puntos, 10 menos que los 28 que tiene actualmente, una cifra que también mejora las estadísticas que firmaban los líderes de entonces, Trival Valderas y Alcalá, que tenían 25.

Favoritos

Con estas credenciales se presenta Las Rozas este domingo (12 horas) en el Valle de las Cañas, feudo de un Pozuelo que navega por la zona templa-

pate in extremis en el campo del Unión Adarve (1-1).

Otro de los encuentros atractivos de esta duodécima jornada se disputará en el Cerro del Espino, donde este domingo (11:30) el Atlético de Madrid C se verá las caras con el Villaverde San Andrés, o lo que es lo mismo segundo frente a quinto. Eso sí, mientras los locales vienen de protagonizar una escandalosa goleada en Galapagar (1-8), el Villaverde ha perdido algo de fuelle con dos derrotas en sus tres últimos partidos.

La zona de 'play-off' la completan el CD Móstoles, rival del Torrejón, y el Leganés B, que recibirá al colista, el Racing de Madrid, el único equipo que aún no conoce la victoria. Lo acompañan en la zona de peligro el México y el Alcorcón B, que juegan este sábado (16 horas) ante Galapagar y Tres Cantos.

FÚTBOL | SEGUNDA FED.

La primera plaza pasa a manos del Rayo Majadahonda

GENTE

De la mano de cinco triunfos consecutivos, el Rayo Majadahonda se postula como el equipo más en forma del Grupo 5 de Segunda Federación, una competición que lidera tras el tropiezo la jornada pasada del que hasta ese momento era el líder, el Getafe B.

Ahora, al conjunto majariego le llega el turno de defender el liderato, una tarea que afrontará como visitante este domingo (12 horas) en El Val, feudo de una RSD Alcalá que tiene a la misma distancia (3 puntos) la zona de 'play-off' y la de descenso. Un triunfo complutense podría favorecer al Getafe B, que buscará reencontrarse con la victoria este domingo (11:30) en el Santos de la Parra ante el penúltimo, el Socuéllamos.

Problemas

También está metido en la pelea por acceder al 'play-off' el Sanse. El equipo de Manolo Sanlúcar es quinto tras su victoria en el campo del Socuéllamos. Este sábado (17:30 horas) recibe al Orihuela. Un poco antes, a las 16:15, el Román Valero asistirá a un Colonia Moscardó-Intercity en el que los de Usera buscan su cuarto triunfo del curso para tratar de salir de una zona caliente donde también está inmerso el Navalcarnero, rival del Tenerife B. Además, Rayo B-Ilicitano, Conquense-Fuenlabrada y Real Madrid C-Quintanar.

FÚTBOL | PRIMERA FEDERACIÓN

En busca de una reacción

El Alcorcón recibe al Tarazona con el reto de sumar su segundo triunfo como local

GENTE

Un tanto de penalti de Arnau fue suficiente para que el Atlético Madrileño se llevara el derbi con la AD Alcorcón. De este modo, los rojiblancos si-

guen como líderes, mientras que los alfareros caen hasta la novena plaza, confirmando que, hasta el momento, funcionan mejor como visitantes.

Este domingo (12 horas) recibirán al Tarazona con el objetivo de dar a los aficionados de Santo Domingo la segunda alegría de la temporada. Desde el 6 de septiembre, cuando se impuso al Teruel

por 2-1, el Alcorcón no gana como local.

A domicilio

Por su parte, el Atlético Madrileño hará las maletas para visitar el campo del Marbella este sábado (16 horas).

En el Grupo 1, el Real Madrid Castilla abre la jornada este viernes visitando al Unionistas de Salamanca.



Otra cita en casa

FÚTBOL | LIGA F

El Atlético vuelve a ser la alternativa

REDACCIÓN

La victoria por 2-0 frente al Badalona Women unida a la derrota del Real Madrid en el campo del Barcelona (4-0) dejó cambios notables en la zona alta de la Liga F. Con el Barça destacado en el liderato, la segunda posición es ahora para un Atlético que

este domingo (13 horas) rinde visita al Costa Adeje Tenerife, quinto clasificado.

El gran damnificado de la pasada jornada, el Real Madrid, recibe este domingo (16 horas) al Eibar, mientras que el Madrid CFF hará lo propio este sábado (18 horas) con el DUX Logroño.

BALONCESTO | PRIMERA FEB

Otra prueba de altura para el Estudiantes

El equipo colegial visita la cancha del segundo ● El Fuenlabrada se mide al Gipuzkoa

F.Q.
@GenteMad

El derbi entre Movistar Estudiantes y Flexicar Fuenlabrada cayó del lado colegial gracias a un resultado de 99-76 que sirve, al menos por el momento, para alejar las dudas que había dejado el equipo de Toni Ten ante otros candidatos al ascenso como el Monbus Obradoiro o el líder, el Leyma Coruña.

Esa incógnita volverá a planear sobre el Movistar Es-



El 'Estu' se coloca tercero

tudiantes este sábado 22 (19 horas) con motivo de su visita a la cancha del segundo clasificado, el Súper Agropal Palencia. Ambos equipos lle-

gan con el mismo balance de triunfos y derrotas, 6-2, y con la certeza de que un nuevo tropiezo les podría dejar a tres triunfos de distancia del líder, el intratable Leyma Coruña.

Dudas

La cruz del derbi fue, efectivamente, para un Flexicar Fuenlabrada que cae hasta la novena posición tras encadenar tres derrotas. Para acabar con esa mala dinámica recibe este sábado (18:30 horas) a un histórico como el Inveready Gipuzkoa que está en horas bajas, ya que ocupa la penúltima posición tras haber ganado solo uno de sus siete encuentros.

EN BREVE

BALONCESTO | LIGA FEMENINA

Rivales complicados tras el parón

La vuelta a la Liga depara dos choques difíciles para las madrileñas. El Estudiantes recibe al Girona y el Leganés viaja a Valencia.

VOLEIBOL | SUPERLIGA MASC.

El UC3M Leganés viaja a Teruel

Después de caer por 3-0 en su visita a Soria, el UC3M Voleibol Leganés vuelve a jugar como visitante. Será este sábado ante el Pamesa Teruel.

BALONMANO | DIV. HONOR PLATA

Urgencias para el BM Alcobendas

Instalado en el último puesto y con pleno de derrotas. Así llega el BM Alcobendas al partido en la cancha del Blendio Sinfin Santander.



Derrota alcobendense en Gran Canaria RFEVB

VOLEIBOL | LIGA IBERDROLA

Duelo de contrastes en el Luis Buñuel

GENTE

Se cumplieron los pronósticos. A pesar de no estar viviendo su mejor temporada, el Emalsa Gran Canaria hizo valer su condición de local para superar al FEEL Alcobendas por un claro 3-0. Este resultado, además, condena al equipo alcobendense a caer hasta la última posición

de una Liga Iberdrola que se puso al día entre semana con una jornada, la séptima, que el Alcobendas ya había disputado en la primera semana del campeonato.

Este sábado (19:30 horas), nueva cita en el pabellón Luis Buñuel, con la visita del actual líder, el Avarca Menorca, que firma un pleno de victorias.

La primera atención empieza en ti

En invierno, muchos virus son leves y se cuidan en casa. No uses antibióticos sin indicación médica. Si la fiebre persiste o eres persona de riesgo, en Atención Primaria estamos para ti.

Programa Financiado por el Ministerio de Sanidad



GOBIERNO DE ESPAÑA



MINISTERIO DE SANIDAD



Comunidad de Madrid

ento. Así definen los miembros de Despistaos el crecimiento de una banda que, tras más de 20 años de trayectoria, se enfrenta a uno de sus conciertos más especiales. Sobre esa actuación y el pasado y presente del grupo hablamos con Daniel Marco (vocalista) y José Krespo (guitarrista).

Han definido el concierto de Vistalegre como el más importante de sus vidas. Para una banda con más de 20 años de carrera suena potente.

— **Krespo:** Realmente es el más importante hasta la fecha. Esperamos que haya otros aún más grandes, pero sí, es un concierto muy importante. Siempre hemos sido un grupo de crecimiento lento, y que después de 20 años sigamos recogiendo frutos y viendo resultados buenos, para nosotros es la leche.

— **Dani:** Está muy bien después de tanto tiempo tener margen de seguir creciendo y expectativas de ello. Hay proyectos que al tercer año están llenando un Movistar Arena y te planteas qué estarán haciendo dentro de diez años. Nosotros seguimos teniendo esa ilusión de seguir creciendo y hacer cosas nuevas.

¿Cómo son los días previos a un concierto así? ¿Pueden más la ilusión o los nervios?

— **Krespo:** Un poco de todo. Hay nervios porque es un concierto especial y estamos preparando cosas que no hemos hecho nunca. El equipo casi se dobla porque hay más cosas que hacer. También hay muchísima ilusión. Es una mezcla muy intensa.

Vienen de un año fuerte, con actuaciones en España y Latinoamérica. ¿Qué balance hacen?

— **Dani:** En realidad ha sido como un bloque de tres años. La pandemia nos frenó y nos costó arrancar otra vez, nos ha tocado picar piedra de nuevo para llegar a este punto. Hemos trabajado muchísimo, pero ha sido muy bueno: dos viajes a América, conciertos por todas partes, salas, festivales... Y siempre con la sensación de que seguimos creciendo poco a poco, que cada vez somos un poquito más grandes, algo que parece difícil después de tanto tiempo. Ahora mismo, en Spotify, entre nuestras diez canciones más escuchadas hay dos o tres de las nuevas.

Parafraseando una de sus últimas canciones, ¿están en su mejor momento?

— **Krespo:** Se supone que sí. A nivel de números y también como banda. Somos amigos, lo pasamos bien, es muy importante que no exista solo la presión de los conciertos, hay buen rollo en la furgoneta, en los viajes... Eso es esencial.

¿Ese buen momento también se refleja en el hecho de que ya tengan planeado otro disco? No es fácil compaginar gira con trabajo de estudio...

— **Dani:** Es complicado compaginarlo, pero llevamos toda la vida haciéndolo.

DESPISTAOS

"Es duro tomarte esto como algo rutinario"

Con más de 20 años de trayectoria y tras una gran gira por España y Latinoamérica, la banda de Guadalajara afronta el sábado 29 uno de sus conciertos más importantes en el madrileño Palacio de Vistalegre

ENTREVISTA DE FRANCISCO QUIRÓS SORIANO (@FranciscoQuiros)



"LA PANDEMIA NOS FRENÓ, NOS TOCÓ PICAR PIEDRA PARA LLEGAR DE NUEVO A ESTE PUNTO"

Envidiamos a los grupos que pueden parar uno o dos años para componer, y que llegan con 50 canciones al estudio para elegir 10; nosotros llegamos con 12 canciones y hacemos 11 (entre risas). Pero lo gestionamos bien. Tenemos la suerte de que, salvo que estemos de promoción o grabando, trabajamos los fines de semana, lo que hace que tengamos muchos días libres para dedicarnos a hacer canciones. Del disco nuevo hemos presentado prácticamente la mitad y tengo

la sensación de que la otra mitad es la mejor, aunque haya muchas canciones que ni han sido ni serán singles.

Entre esos adelantos, 'Nunca la primera' ha funcionado especialmente bien. ¿Les sorprendió?

— **Krespo:** Con todas las canciones tenemos las mismas expectativas, porque hoy en día salen casi como singles, y eso hace que te esfuerces mucho más a la hora de componer. Sabía que 'Nunca la primera' tiene una letra bastante fuerte que podía llegar a mucha gente.

— **Dani:** Tiene un estribillo que cala mucho y que a la gente le llega muy adentro. Es una canción que se hace la promoción ella sola.

¿Qué les motiva a seguir después de más de dos décadas?

— **Krespo:** Sobre todo disfrutar, divertirse, que no se convierta solo en un trabajo, aunque lógicamente lo es porque vivimos de ello. Nos lo pasamos bien, casi todo es como al principio. Cada día me levanto y me siento afortunado por tener un trabajo en el que gano dinero y en el que me lo paso bien.

— **Dani:** Hubo un tiempo en el que estábamos tocando y, a la vez, desconectados, como si fuéramos a una oficina a hacer una labor rutinaria. Es muy duro tomarte este trabajo así, pasas mucho tiempo fuera de casa, con la misma gente encerrado en una furgoneta... Por eso ahora nos lo tomamos similar a cuando empezábamos, pero con más responsabilidad; ahora sabes que hay gente que se está gastando dinero por verte en un concierto, antes era ver qué iba pasando.

En 2013 hicieron un paréntesis. Visto con perspectiva, ¿ha sido clave para que la banda vuelva a atravesar este buen momento??

— **Dani:** Todas las carreras musicales son una montaña rusa, con subidas y bajadas, y nosotros ahí estábamos cayendo. Es difícil de encajar cuando vienes de momentos muy buenos y ver que la cosa va peor, que hay menos conciertos, que están peor pagados, que vendes menos entradas... Todo se va haciendo un poco bola. Al cortar y empezar con otros proyectos te das cuenta de que no estabas tan mal como pensabas; hace mucho frío ahí fuera. Echar de menos ayuda mucho. A veces nos agobiamos por tonterías, hay que valorar la suerte que tenemos de llevar ya 23 años en el mundo de la música y seguir vigentes.

¿Cómo vivieron el boom de 'Física o química'?

— **Krespo:** El boom lo hemos vivido más recientemente. Cuando hicimos esa canción sabíamos que era para una serie que empezó a funcionar bien. Ese verano tuvimos algunos conciertos más, pero no demasiados, no nos cambió la vida radicalmente. Pero con el tiempo nos hemos dado cuenta del poder de esa canción y de lo bien que ha envejecido, es un tema que arrastra a generaciones, se sigue poniendo en discotecas.

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



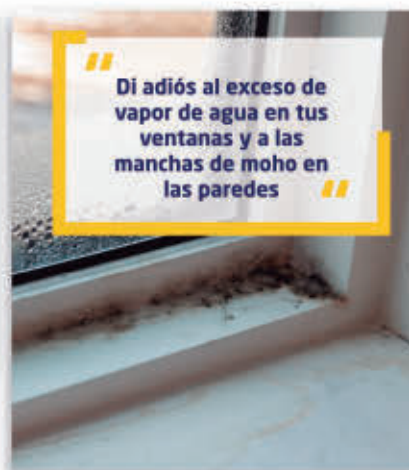
“ La capilaridad, la
humedad más común
en los hogares ”

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*



LAMPARAS ILUMINACIÓN



Las mejores marcas
en iluminación y
ventilación



TODO AL 50% DESCUENTO
LIQUIDACIÓN POR JUBILACIÓN Válido para productos en stock



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

91 652 28 40





NCIAS

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

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

A	R	T	U	R	O	S	O	R	I	A	F	O	D
S	A	R	G	E	L	O	P	B	R	L	E	L	R
F	I	C	A	L	Y	I	R	O	N	L	O	I	E
B	A	G	J	A	G	A	S	T	I	A	I	A	A
L	U	O	D	Q	R	A	M	E	N	A	R	I	O
L	J	O	R	E	H	A	R	U	R	A	N	P	E
N	S	T	O	I	L	H	O	I	A	L	O	V	E
U	E	L	E	A	O	A	F	E	T	R	D	I	S
A	P	I	N	U	M	E	G	E	E	A	I	A	T
L	J	O	R	E	H	A	R	U	R	A	N	P	E
L	U	O	D	Q	R	A	M	E	N	A	R	I	O
B	A	G	J	A	G	A	S	T	I	A	I	A	A
F	I	C	A	L	Y	I	R	O	N	L	O	I	E
S	A	R	G	E	L	O	P	B	R	L	E	L	R
A	R	T	U	R	O	S	O	R	I	A	F	O	D

QUIZ

Traslada la **letra que corresponde a la respuesta correcta** de cada pregunta, al encasillado inferior y descubrirás **el Mercado de San...**



1- ¿En qué barrio se encuentra la parada de metro de **Rubén Darío**?

- ☐ C Barrio de Chamartín
- ☐ P Barrio de Almagro
- ☐ S Barrio de La Almudena



3- ¿En qué siglo fue Madrid incorporada al **Reino de León**?

- ☐ S Siglo XI
- ☐ R Siglo X
- ☐ C Nunca



5- ¿Cuántos equipos de Madrid (capital) hay en la división de Honor de **Rugby**?

- ☐ U Uno
- ☐ D Dos
- ☐ N Ninguno



2- ¿Qué es el **Paisaje de la Luz**?

- ☐ E Un cuadro de Goya que se expone en el Museo del Prado
- ☐ D La unión del Paseo de Recoletos con la Avda de la Castellana
- ☐ A Un paisaje cultural que es Patrimonio Mundial de la UNESCO

¿?

4- ¿Qué o quién fue **La Celsa**?

- ☐ A Una de las amantes madrileñas de José Bonaparte
- ☐ E La primera "lotera" de Madrid
- ☐ C Un poblado chabolista



6- ¿En qué equipos de Madrid jugó el futbolista **José María Movilla**?

- ☐ O Rayo Vallecano
- ☐ E Rayo Vallecano y Atlético de Madrid
- ☐ A Moscardó, Rayo Vallecano y Atlético de Madrid



7- ¿En qué año recibe **Madrid** el título de Villa?

- ☐ L 1123
- ☐ N 1320
- ☐ S 1193

1	2	3	4	5	6	7

SOPA de LETRAS

Hoy hemos escondido el nombre de **6 calles de Madrid del barrio de Colina**.

¿Podrás encontrarlas?

T	M	E	P	J	A	C	O	R	U	S	P	M	P
E	O	A	F	O	S	E	T	J	L	A	Z	O	O
L	I	R	P	C	U	E	R	U	V	D	S	T	C
D	N	J	R	L	R	T	N	L	I	O	B	R	E
V	C	B	L	E	A	O	T	T	A	D	J	A	L
N	S	T	O	I	L	H	O	I	A	L	O	V	E
U	E	L	E	A	O	A	F	E	T	R	D	I	S
A	P	I	N	U	M	E	G	E	E	A	I	A	T
L	J	O	R	E	H	A	R	U	R	A	N	P	E
L	U	O	D	Q	R	A	M	E	N	A	R	I	O
B	A	G	J	A	G	A	S	T	I	A	I	A	A
F	I	C	A	L	Y	I	R	O	N	L	O	I	E
S	A	R	G	E	L	O	P	B	R	L	E	L	R
A	R	T	U	R	O	S	O	R	I	A	F	O	D

LA BONITA MOVIDA

DE TENER UN HIJO

Madrid, una ciudad para crecer



Solicita
tu ayuda
por nacimiento
o adopción.

Con carácter
retroactivo desde
el 01/06/25

madrid.es



MADRID