

[illegible]



www.euroautomotor.es

**Taller Oficial Mercedes-Benz,
Mitsubishi Motors y Smart**
 C/ Mercurio, 2
 28830 San Fernando de Henares
 (Madrid)
 Tlf.: 91 297 53 12









**EUROAUTO MOTOR
SERVICE**

Su taller de confianza en
 el Corredor del Henares le desea una
Feliz Navidad y un **próspero 2026**
 lleno de bienestar y buenos momentos.



Recupera
tu sonrisa
con confianza

*Consulta condiciones en Clínica



Córdoba, 1 - 28830
San Fernando de Henares

DENT|CUM
ESTUDIO DENTAL[illegible]



Gente

AÑO 19, NÚMERO 806
DEL 23 AL 31 DE DICIEMBRE DE 2025

Feliz Navidad

COMUNIDAD ESTE: ALCALÁ | COSLADA | TORREJÓN | SAN FERNANDO | ARGANDA | RIVERO

ENTREVISTA | PÁG. 10

"El mago nace, pero hay que ser tenaz"

Mago Yunke repasa su brillante trayectoria en una entrevista donde cuenta más detalles sobre su nuevo espectáculo: 'Hangar 52'



SORTEO DE LOTERÍA | PÁGS. 4 Y 5

El Gordo alegra la fiestas en La Elipa

Además de tres localidades leonesas, el 79.432 dejó una lluvia de millones en este barrio del distrito de Ciudad Lineal • El segundo premio, el 70.048, se vendió de forma íntegra en la calle Barquillo de la capital • La suerte también se acordó de Vallecas, Hortaleza, Getafe o Chinchón

¿No tuviste suerte con la lotería de Navidad? Entonces... Regálale bienestar y salud

Tienes problemas de... ESTRÉS o ANSIEDAD
INSOMNIO - PESADILLAS - MICRODESPERTARES
DOLOR CRÓNICO MUSCULAR o ARTICULAR

Tenemos la solución que buscas ¡Olvídate de tus dolencias!

Podemos ayudarte con

Compuesto natural con múltiples beneficios terapéuticos

- Aceites • Cremas • Extracciones • Flores

Productos CBD de la máxima calidad y eficacia, consúltanos por el más adecuado para ti

drelax CBD

CONSIGUE UN REGALO con tu PRIMERA COMPRA

También hacemos envíos a domicilio

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

5.0 Google

CONSUMO | PÁG. 2

La inflación también se sienta a la mesa en estas Navidades

Un estudio de la OCU alerta de que varios productos típicos de estas fechas se han encarecido un 4%, llegando en algunos casos a marcar máximos históricos

IN SAN SILVESTRE COSLADIANA

31 DICIEMBRE 10:00H
VALLEAGUADO 7KM
INSCRIPCIONES:
WWW.UNIONATLETICACOSLADA.COM

INSRIPCIONES

CARRERAS INFANTILES GRATUITAS
WWW.UNIONATLETICACOSLADA.COM

IN SAN SILVESTRE COSLADIANA



ECONOMÍA

La cesta navideña más cara de la historia

Un estudio de la Organización de Consumidores y Usuarios revela que los precios se han encarecido casi un 4% en lo que va de mes ● Algunos productos típicos de estas fechas están marcando récords históricos

POR GENTE (@GenteMad)

Uno de los principales gastos que afrontan los hogares españoles durante la Navidad es el de los alimentos. Los menús del día a día dejan paso a comidas y cenas más abundantes y con productos con precios más elevados que, en muchos casos, solo se adquieren en esta época, lo que incrementa el coste de la cesta de la compra. Como viene siendo habitual, la Organización de Consumidores y Usuarios (OCU) ha puesto en marcha su observatorio de precios de Navidad, cuyo objetivo es vigilar la evolución de los productos de alimentación típicos de las fechas. Según sus datos, en lo que va del mes de diciembre los precios han subido un 3,9% de media, un incremento significativo aunque inferior al del año pasado, cuando alcanzó el 6,1%.

El estudio analiza 16 productos muy demandados en Navidad en mercados municipales, supermercados y hipermercados de Albacete, Barcelona, Bilbao, Madrid, Málaga, Sevilla y Valencia. Entre

ellos figuran carnes como el cordero lechal, el redondo de ternera, la pulara y el pavo; pescados como besugo, lubina, merluza y angulas; mariscos como langostinos, percebes, almejas y ostras; además de frutas y verduras como lombarda, piña y granada, y el jamón ibérico de cebo al corte.

Disparidad

Nueve de los productos de la cesta suben de precio estos primeros días, especialmente los percebes (29,9%), la pulara entera (15,3%), las angulas (11,5%), pero también el pavo entero (4,8%), el redondo de ternera (3%), la merluza al corte (2,8%), la lubina (2,2%), las almejas (2,1%), los langostinos (1,7%), el besugo (0,8%), y el jamón ibérico de cebo (0,4%). Mantienen su precio el cordero y la lombarda y bajan las ostras (-8,2%),



PRODUCTO TÍPICO

Los turrónes tradicionales se disparan

La OCU ha estudiado la evolución del precio de 107 referencias de turrón tradicional, tanto del duro (Alicante) como del blando (Jijona), señalando una subida del 15,95% respecto a diciembre del año pasado, dejando el precio medio de este tipo de turrónes en 23 euros/kg. Las razones de este incremento están en la subida de dos ingredientes clave: las almendras (+25%) y la clara de huevo (+50%).

30%

Percebes

Es el producto que más se ha encarecido en lo que va de mes de diciembre

67€

Jamón ibérico

Es uno de los alimentos que ha alcanzado el precio más alto de su historia

la granada (-3,1%) y la piña (-1,5%).

En cualquier caso, siete alimentos alcanzan máximos históricos para esta segunda toma del año: el jamón ibéri-

co de cebo al corte (67,79 €/kg), el cordero lechal (23,18), el redondo de ternera (20,83), la lubina (11,79), el pavo entero (6,97), la granada (3,08) y la piña (2,15). Esto supone que la cesta de la compra de esta Navidad se pueda convertir en la más cara de la historia.

Planificación

La OCU aconseja planificar con tiempo las cenas navideñas y aprovechar las ofertas, porque es probable que los precios sigan subiendo. Anticiparse en las compras y congelar los alimentos frescos es una opción siempre interesante, igual que buscar directamente productos congelados, que son más baratos.

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



@GenteMad



Fundación "la Caixa"

En la Fundación "la Caixa" creemos en el poder de las personas para transformar la sociedad. Por eso colaboramos con entidades sociales que con su compromiso mejoran la vida de los más vulnerables, combaten la pobreza, impulsan la salud y promueven la cultura. Y lo hacemos con una gestión responsable del patrimonio, a través de **CriteriaCaixa**, que garantiza la sostenibilidad de nuestra actuación.

Porque lo imposible es solo un poco más difícil que las cosas difíciles. Porque la utopía es posible cuando muchas personas creen y actúan unidas.

"La única manera de progresar es que cada uno cuide *lo suyo*"

Del lado de los que creen para transformar

fundacionlacaixa.org





La lotera Ester Lanchas, junto a su marido



TRADICIÓN FAMILIAR: Esta administración lleva 38 años regentada por esta familia. Ester, que lleva 16 años trabajando allí, se puso al frente del negocio tras la jubilación de su padre. "Todos los años sueñas con dar esta alegría, pero sabes que es difícil. Esto es una locura", afirma.

SORTEO EXTRAORDINARIO DE NAVIDAD

La fortuna sonríe a La Elipa

Al igual que las localidades leonesas de Villablino, La Bañeza y La Pola de Gordón, el 79.432 permite que este barrio de Ciudad Lineal saboree las mieles del Gordo ● Una asociación de la zona compró la mayor parte del número, aunque devolvió algunos décimos que fueron vendidos a vecinos del barrio

POR FRANCISCO QUIRÓS SORIANO (@FranciscoQuiros) | FOTOS DE GENTE

Los relojes marcaban las 10:44 de la mañana cuando llegaba el momento más esperado del Sorteo Extraordinario de Navidad. Alba Yadira Machaca Tapia e Italy Andrea Blanco Flores tenían en sus manos las dos bolas más deseadas. En una, el número 79.432; en la otra, la cifra de los 4 millones de euros. Ese punto álgido le pi-

laba a la lotera Ester Lanchas desarrollando su tarea habitual en la administración situada en la calle Ricardo Ortiz, 8, en pleno barrio de La Elipa. Con el sonido del sorteo de fondo, no miró si ella era quién había repartido suerte: "Lo primero que he dicho es "por fin en 2". Llevamos 16 años esperando que termi-

64

Millones de euros
Esta es la cantidad que ha dejado el 79.432 en Ciudad Lineal. Cada serie de este número está premiada con 4 millones de euros, es decir, 400.000 € al décimo

ne en ese número, pero la verdad es que no sabía que era el nuestro. Me he enterado porque me ha llamado alguien de un medio de comunicación diciendo que habíamos vendido el Gordo. No me lo creía, hasta que he visto la consignación. En ese momento estaba atendiendo a un cliente, me he emocionado", comentaba ante los medios de comunicación.

Muy repartido

Respecto a la venta, Ester confirmaba que había vendido "10 series, es decir, 100 décimos a una asociación". "No juegan siempre ese número, eso sí, vinieron pidiendo expresamente uno que acabara en 2. Tenía ese número en concreto y fue el que les vendí", recordó. En total han sido 64 millones de euros los que ha dejado el sorteo en este barrio de Ciudad Lineal.

"A la asociación le va a venir muy bien. Estará muy re-

partido porque lo que han vendido son participaciones, así que el número de agradecidos se va a multiplicar", valoraba la lotera, que también ha llevado la suerte a otros vecinos del barrio: "Lo que me devolvió esa asociación se puso a la venta, así

"LLEVAMOS
16 AÑOS
ESPERANDO A
QUE EL GORDO
ACABARA EN 2"

que imagino que algún vecino habrá sido agraciado, pero han sido décimos de última hora".

"Es el primer premio que damos en el sorteo de Navidad. Hemos dado otros en Primitiva, Bonoloto y sorteos de los jueves, pero me faltaba el Gordo navideño", proclamaba la vendedora.

SEGUNDO PREMIO | MÁS DE 240 MILLONES DE EUROS

Triple celebración en la calle Barquillo

Una administración con muchos años de tradición en el barrio vendió de forma íntegra el 70.048 ● Este número fue comprado por empresas, en ventanilla y online ● Cada serie está premiada con 1.250.000 euros

El más madrugador de todos los premios fue el 70.048, vendido íntegramente en la administración situada en el número 10 de la calle Barquillo, en pleno corazón de Madrid. Para una de sus administradoras, Raquel, esta fecha tiene muchas

connotaciones especiales. Este lunes 22 de diciembre celebraba su 68 cumpleaños, pocos días antes de su jubilación, dos motivos que se sumaban al hecho de haber vendido el segundo premio del Sorteo Extraordinario de Navidad.

"Nunca me sentí tan famosa", comentaba rodeada de compañeros y familiares.

Experiencia

Nacho, otro empleado, destaca respecto al 70.048 que "no era un número que se jugara habi-

tualmente, nos lo han enviado este año y no tenemos ningún cliente abonado a él". Respecto a los agradecidos, informaba que "hay alguna empresa cliente, también hemos vendido en ventanilla y gente que ha llamado para encargarlo por teléfono para que se lo enviáramos a su domicilio".

Casi dos años después de vender un primer premio en el Sorteo del Niño, esta administración, con gran arraigo en el barrio, volvía a ser sinónimo de suerte, repartiendo 247,5 millones de euros.



Empleados de la céntrica administración madrileña GENTE



Niños de San Ildefonso que cantaron el tercer premio EUROPA PRESS

LOTERÍA | SORTEO DE NAVIDAD

Suerte para Getafe y Chinchón

La administración El Coliseo de la Suerte de la getafense calle Madrid repartió 10 millones de euros de uno de los dos cuartos premios, el 78.477 ● En la Plaza Mayor de Chinchón se distribuyeron 2 millones de euros gracias al 25.508

GENTE
@GenteMad

La lluvia de millones que el Sorteo Extraordinario de Lotería de Navidad dejó en la Comunidad de Madrid no se frenó con los dos primeros premios. El tercero, que recayó en el 90.693, dejó más de 2,75 millones de euros, fundamentalmente en tres administracio-

EL TERCERO, EL 90.693, DEJÓ MÁS DE 2 MILLONES EN EL CENTRO DE LA CAPITAL

EN SAN LORENZO DE EL ESCORIAL SE VENDIERON 80 DÉCIMOS DEL CUARTO PREMIO

nes del centro de la capital, entre ellas la célebre Doña Manolita. También se vendieron cinco décimos, cada uno dotado con 50.000 euros, en Alcalá de Henares, y dos décimos más en la localidad de El Álamo.

Los dos cuartos premios también se pasaron por Madrid. Muy especial fue el caso del primero que salió del bombo, el 78.477, que dejó diez millones de euros en Getafe, concretamente en la administración El Coliseo de la

Suerte, en la céntrica calle Madrid. Su responsable, Sara, estaba muy satisfecha por dos motivos. "Llevo solo dos años y medio en la administración y es el primer premio de Navidad que vendo. Además, se trata de 200 décimos que han comprado vecinos de la zona, gente trabajadora", señaló emocionada. Este cuarto premio también ha llegado a San Lorenzo de El Escorial, con 80 décimos, y a la calle Narváez de la capital.

El otro cuarto premio se fue al 25.508, que también viajó a varios puntos de España entre los que no faltó la Comunidad de Madrid. En este caso el municipio más graciado fue el de Chinchón, donde la administración situada en su emblemática Plaza Mayor repartió 2 millones de euros entre los vecinos y los miles de visitantes que cada año pasan por uno de los municipios más turísticos de España. También resultaron premiadas cuatro series en algunos de los locales más míticos de la ciudad de Madrid como Doña Monalita, 'La Chulapa' de Moncloa, en el intercambiador de ese distrito, o el de la calle Arenal 16, a los que suma el de la calle Boltaña 30.

Casi pleno

La especial relación de la Comunidad de Madrid con la suerte se hizo especialmente patente en el sorteo de este año, ya que se ha dado la curiosa circunstancia de que doce de los trece grandes premios se han vendido en algún punto de la región. El único que se resistió fue el último de los quintos premios en salir del bombo, el 18.669, que se marchó a lugares como Alicante, Valencia o la Región de Murcia.



Uno de los momentos previos al sorteo EUROPA PRESS

LOTERÍA | SORTEO DE NAVIDAD

Los quintos premios llegan hasta Hortaleza y Vallecas

El 61.366 deja más de 11 millones de euros en el barrio hortelino, mientras que al vallecano llegan dos premios ● Arganda reparte 3,6 millones

REDACCIÓN

Aunque muchas veces pasan más desapercibidos, cada quinto premio del Sorteo de Navidad deja la nada desdénable cifra de 6.000 euros al décimo. En la Comunidad de Madrid, el caso más significativo fue el del 61.366, que cayó de manera íntegra en una administración situada en el barrio de Hortaleza de la capital. En total se repartieron desde allí 11,28 millones de euros gracias a las 188 series vendidas.

Repartidos

El 41.716, por su parte, dejó 8,5 millones de euros en la Comunidad. La administración de la avenida de la Albufera, en Vallecas, repartió 4,8 millones de euros, mientras

que la de la calle Virgen del Rosario de Arganda del Rey hizo lo propio con 3,6 millones de euros. También hasta Vallecas llegaron 3,2 millones de euros gracias al 25.412, que se vendió en la calle Buendía.

Tampoco se quedó fuera del reparto de la suerte la localidad de Torrejón de Ardoz, donde llegaron 2,4 millones de euros de la mano del 94.273, que se vendió en dos administraciones distintas, la de la calle Turín y la del Centro Comercial Parque Corredor. El resto de quintos premios, como el 60.649 o el 77.715, dejaron varios 'pellizcos' en municipios como San Lorenzo de El Escorial, San Sebastián de los Reyes y varios puntos de la capital.

LOTERÍA | SORTEO DE NAVIDAD

Los premios se pueden cobrar desde ya hasta el próximo 23 de marzo de 2026

Si es inferior a 2.000 euros se puede hacer en el punto de venta, tanto en metálico como por Bizum ● Los mayores se cobran en los bancos

AGENCIAS

Los 2.772 millones de euros en premios que reparte el Sorteo Extraordinario de Navidad se pueden cobrar desde la misma tarde del 22 de di-

ciembre y hasta el 23 de marzo de 2026. Si los premios son inferiores a 2.000 euros por cada décimo o resguardo, se pueden cobrar exclusivamente en alguno de los 10.869

puntos de venta de la red comercial de Loterías. Puede hacerse en metálico o a través del sistema Bizum.

Compartidos

Por otro lado, cuando los premios acumulen un importe igual o superior a 2.000 euros, se cobrarán en las entidades financieras autorizadas



Uno de los puestos de venta EUROPA PRESS

(BBVA y CaixaBank). En el caso de décimos adquiridos en el canal online oficial (www.loteriasypuestas.es), los premios mayores se abonan mediante transferencia bancaria a la cuenta corriente comunicada por el jugador en su cuenta de juego, una vez verifique el número de cuenta tras el sorteo. Los premios menores serán abonados directamente en la cuenta de juego.

Cuando se comparte un décimo, hay que identificar a todos los participantes a la hora de cobrar los premios.

ECONOMÍA

El regalo circular gana peso y redefine el consumo navideño

El 73% de los consumidores acepta regalar artículos de segunda mano y un tercio revende los obsequios que no desea ● Prácticas como la reutilización y la reventa ya forman parte de la normalidad navideña

POR REDACCIÓN (@GenteMad)

La compra y reventa de regalos de segunda mano gana terreno en la Navidad española, dejando de ser una opción marginal. Plataformas como Vinted, Wallapop, Milanuncios y eBay constatan un cambio de hábitos marcado por el ahorro, la sostenibilidad y la búsqueda de regalos con mayor valor simbólico. De este modo, el denominado "regalo circular" deja de ser una práctica residual para convertirse en una opción mayoritaria. Según una encuesta de eBay sobre consumo navideño, el

73% de los compradores está dispuesto a regalar productos de segunda mano y el 41% afirma que lo haría con total confianza, un dato que evidencia un giro cultural respecto a años anteriores.

La aceptación social se apoya en nuevos criterios a la hora de elegir regalo. La novedad pierde protagonismo frente a la originalidad, el valor emocional y el impacto medioambiental; aunque también influye la presión sobre los presupuestos familiares y una confianza creciente en los mercados digi-

tales de reutilización, que ya forman parte del consumo cotidiano. Regalar un artículo reutilizado ya no se percibe sólo como una solución de necesidad, sino como una elección consciente y alineada con valores actuales.

Reventa

Nueve de cada diez españoles aseguran que este año tienen más intención de comprar regalos de segunda mano que en ejercicios anteriores. El consumo circular también se manifiesta tras abrir los regalos. El 72% reconoce haber revendido o vuelto a regalar algún obsequio al menos una vez. Cuando el regalo no encaja, el 36% opta por conservarlo, el 33% por revenderlo y el 26% por intercambiarlo, mientras que solo el 3% acaba desechándolo. La reventa de regalos no deseados, asumida por un tercio de los en-



41%

Compradores
Adquiriría artículos de segunda mano para regalar con total confianza

36%

De los regalos
Poco más de la tercera parte se quedan con el regalo, aunque no les guste

ECONOMÍA

El gasto en regalos sube y alcanza los 240 euros de media

La campaña navideña de 2025 llegará marcada por un mayor desembolso en regalos, ya que los españoles gastarán una media de 240 euros y comprarán alrededor de siete obsequios, uno más que el año pasado, según un estudio

de Aladinia.com, que apunta a la pareja y a los hijos como los principales destinatarios del presupuesto, en un contexto en el que las experiencias y el ocio ganan terreno frente a los regalos tradicionales como la ropa o el calzado.

cuestados, sigue la estela de países como Francia, Italia o Reino Unido. Entre quienes recurren a esta opción, el 73% espera ingresar entre 20 y 100 euros, y un 6% confía en superar esa cifra.

Aunque persisten reticencias sociales, más vinculadas a la percepción que a la práctica, los datos confirman que el consumo circular podría dejar de ser una tendencia al alza para consolidarse como una nueva norma en la forma de celebrar la Navidad.

SEGUNDA MANO: VENTA FÍSICA



BAZAR: El Rastro es siempre una buena opción para adquirir artículos de segunda mano por la numerosa cantidad de tiendas. Existe la oportunidad de encontrar algo especial entre la oferta de artesanía, muebles, ropa y complementos, hasta artículos de cocina, cromos, discos y revistas de segunda mano.

Dónde: calles de Toledo, Embajadores y Ronda de Toledo, entre otras



BOLSOS: También hay hueco en la segunda mano para el lujo. Es en lo que se especializan tiendas como LOUÉ, que venden piezas únicas con detalles artesanales y diseños que ya no se encuentran en tienda, que conservan "su valor, elegancia y exclusividad con el paso del tiempo".

Dónde: calle Virgen de los Peligros, 12,



MÚSICA Y CINE: La Metralleta fue una de las primeras tiendas de discos de segunda mano en abrir en Madrid y, desde entonces, se ha convertido en un pequeño refugio para melómanos y cinéfilos. Entre sus estanterías conviven ediciones descatalogadas, piezas difíciles de encontrar y curiosidades.

Dónde: Plaza las Descalzas



Las celebraciones navideñas suponen, por normal general, un cambio drástico en la dieta alimentaria durante varias semanas

CONSEJOS SANITARIOS

Protege la salud digestiva en Navidad

Las comidas más copiosas, el exceso de dulces, los cambios de horarios y un mayor nivel de estímulos típicos de estas fiestas pueden alterar el funcionamiento de nuestro organismo • La doctora Ana Isabel Ortiz, del Grupo Farmasierra, da una serie de recomendaciones a tener en cuenta

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

Navidad. Época de reencuentros, de celebraciones y de compartir momentos especiales en familia y con amigos en torno a comidas y cenas típicas de estas fechas, pero también de cambios de rutinas que pueden afectar al correcto funcionamiento de nuestro aparato digestivo, debido a ingestas más copiosas, exceso de dulces, cambios radicales de

horarios y un mayor nivel de estímulos y estrés característico de estas semanas.

La doctora Ana Isabel Ortiz, gerente de Salud del Grupo Farmasierra, propone adoptar una "rutina digestiva consciente en familia", que combine hábitos saludables, organización y flexibilidad para cuidar el intestino de niños y adultos. "La clave está

LA CLAVE ESTÁ EN
ADAPTAR LOS
HÁBITOS A CADA
ETAPA DE LA VIDA
DE LA PERSONA

CUIDADOS | MICROBIOTA

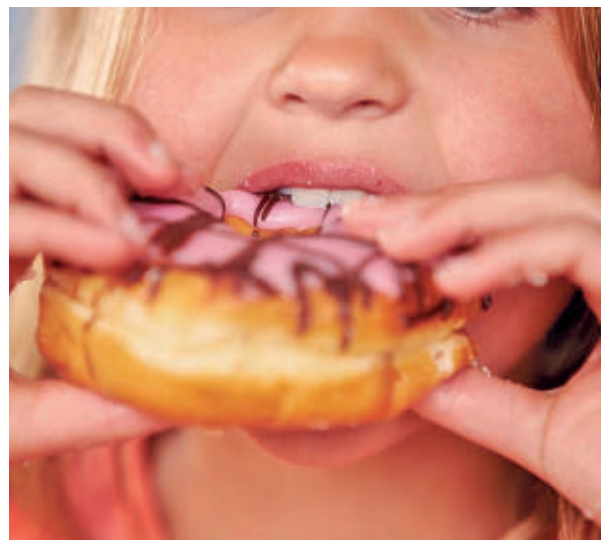
Los probióticos ayudan a disminuir las molestias

El Síndrome del Intestino Irritable (SII) afecta al 15% de la población • Puede verse agravado por el exceso de dulces y de bebidas azucaradas

El Síndrome del Intestino Irritable (SII), que afecta al 15% de la población y acarrea síntomas como dolor abdominal, hinchazón, gases y alteraciones del tránsito intestinal, se encuentran entre los trastornos di-

gestivos que pueden acentuarse en estas fechas, debido a los excesos y los desajustes de estas fiestas.

Estas molestias pueden aparecer a cualquier edad y los motivos pueden variar, según la persona. Al



El exceso de dulce puede generar digestiones pesadas

en adaptar los hábitos a cada etapa de la vida, sin prohibiciones estrictas, pero con decisiones más conscientes", apunta. Por este motivo, brinda una serie de recomendaciones a tener en cuenta.

Consejos para niños

1: Controlar los dulces: Ofrecer porciones adecuadas y equilibradas evitan sobrecargas digestivas.

2: Comer despacio: Comer rápido favorece la aerofagia y dificulta la digestión. Convertir las comidas en un momento tranquilo les ayudará a procesar mejor los alimentos.

3: Evitar bebidas azucaradas: El agua debe ser su bebida, porque las que tienen gas pueden provocar hinchazón y las azucaradas afectan al tránsito intestinal.

4: Respetar el sueño: Mantener una mínima regularidad contribuye a una mejor regulación digestiva.

5: Gestionar la sobreexcitación: Los nervios, la emoción y los estímulos constantes pueden aumentar molestias en niños con sensibilidad intestinal.

También para adultos

6: Comer con calma y mesura: Respetar los horarios y masticar despacio ayuda a mantener estable el funcionamiento intestinal.

7: Elegir alimentos saludables: Optar por carnes magras, pescados, verduras cocinadas suaves y guarniciones sencillas puede reducir la carga digestiva sin renunciar al sabor.

8: Moderar el alcohol y las bebidas con gas: El alcohol puede irritar la mucosa gastrointestinal y las bebidas carbonatadas aumentan la distensión abdominal.

9: Descansar: Dormir adecuadamente regula el eje intestino-cerebro y disminuye la sensibilidad digestiva.

10: Actividad física: Un paseo después de las comidas favorece el tránsito intestinal y ayuda a reducir la sensación de pesadez.

11: Desconexión: El estrés emocional aumenta la reactividad del intestino. Pequeñas pausas de relajación marcan una gran diferencia.

respecto, la doctora Ortiz recuerda que, en los niños, el exceso de dulces, bebidas azucaradas o con gas, la sobreexcitación y la falta de descanso pueden traducirse en digestiones pesadas o malestar abdominal.

Bienestar digestivo

Esta especialista asegura que la microbiota intestinal cumple un papel esencial en el bienestar digestivo y que, durante las fiestas navideñas, su equilibrio puede verse alterado por un exceso de grasas, azúcar o cambios en las ru-

tinias. "Otra forma de ayudar a mantener la microbiota estable es a través de probióticos específicos que han demostrado eficacia clínica", señala. Entre ellos, destaca la cepa única *Bifidobacterium longum* 35624, naturalmente abundante en individuos sanos.

"Esta cepa contribuye a restaurar el equilibrio de la microbiota y puede ayudar a disminuir molestias como el dolor abdominal, los gases o la distensión, ofreciendo un apoyo adicional para disfrutar de la Navidad con normalidad", concluye Ortiz.



PASEOS Y PARQUES DE LUZ: Las calles de la Comunidad de Madrid lucen desde hace días su iluminación navideña, a la que se suman distintos parques temáticos repartidos por la región. Mavidad en el Bernabéu, El Manantial de los Sueños en el Jardín Botánico y Winterland en el Parque de Atracciones, pueden verse en la capital. Por otro lado, Mágicas Navidades en Torrejón de Ardoz, Brilla Zoo en Getafe y Navipark en Móstoles completan la oferta de ocio de estas fechas.

OCIO

Luces, teatro y actividades marcan las fiestas

La agenda de Navidad combina grandes espectáculos visuales con actividades gratuitas y clásicos culturales

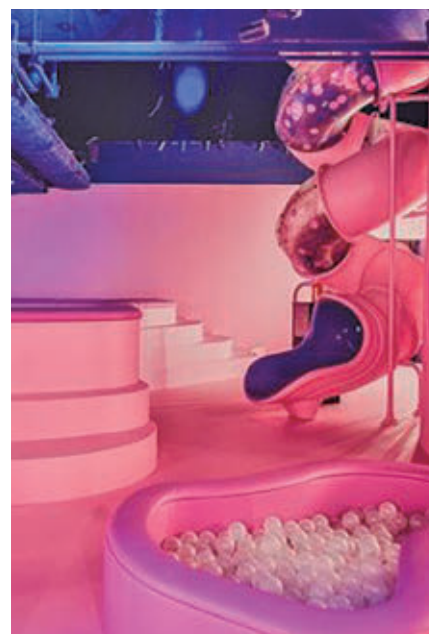
- Luz, música y ocio familiar se reparten por distintos espacios de la capital y del resto de la región

POR **GENTE** (@GenteMad)

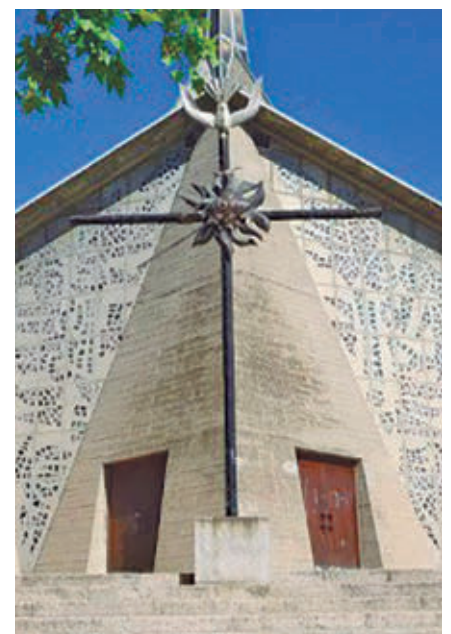
Teatro, ocio familiar y recorridos urbanos articulan la programación navideña en la Comunidad de Madrid. El videomapping de 'La Fábrica de los Deseos' convierte la Real Casa de Correos en un gran espectáculo visual. En paralelo, el Hipódromo de la Zarzuela celebra 'Family Day Navidad' con actividades gratuitas y carreras, el Teatro Sanpol acoge 'Cuento de Navidad' y Naviluz vuelve a circular para contemplar el alumbrado desde un autobús. Además, los belenes más emblemáticos de la región abren sus puertas a visitantes de todas las edades, entre ellos el Belén Monumental de San Lorenzo de El Escorial.



MUSICALES: 'La Cenicienta', 'Los Miserables', 'Wicked, El Musical', 'The Book of Mormon, el musical' o 'Los Pilares de la Tierra' son parte de una oferta tan amplia como variada en Madrid capital. Para quienes prefieran dejarse llevar por el espíritu navideño, la propuesta es 'Christmas Dreams', un espectáculo que reúne en el Teatro Rialto a personajes de los cuentos de siempre. Actualmente, es, además, el único musical adaptado para niños con discapacidad visual.



MUSEOS: Todos pueden ser una buena elección para disfrutar en familia. Fuera de lo habituales existen otros como el Sweet Space (ABC Serrano, Madrid), un universo interactivo que también ofrece talleres.



CONCIERTOS EN IGLESIAS: La Parroquia de Nuestra Señora de Guadalupe y la del Buen Consejo acogerán una nueva edición de este ciclo de música en iglesias, con un programa especialmente diseñado de Navidad.



LAS PISTAS DE HIELO DEVUELVEN LA NAVIDAD BLANCA A MADRID

Cada año, quienes disfrutaron de la Navidad más blanca pueden deslizarse por distintas pistas de patinaje repartidas por la capital: Cibeles sobre Hielo, con una superficie de 400m2; la de Colón, que lleva el nombre del patinador Javier Fernández; y Madrid On Ice, la mayor pista de hielo de Europa, instalada en el Metropolitano.



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



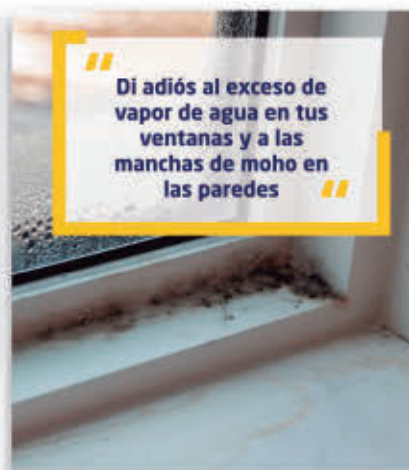
“ La capilaridad, la
humedad más común
en los hogares ”

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*



Una de las palabras que más asociamos a la Navidad es magia, un término que, en el caso de Mago Yunke, cobra un significado más allá de estas fechas tan señaladas. Hasta el 18 de enero presenta el espectáculo 'Hangar 52' en un lugar especial, el GTM Espacio La Vaguada, dentro de este centro comercial.

Nueva temporada, nueva gira de 'Hangar 52'. ¿Cómo afronta este momento?

Con la ilusión de siempre. Me gusta hacer proyectos nuevos y presentar cosas diferentes. Este espectáculo es, en cierto modo, un resumen de toda mi vida, pero es un resumen vivo: sigo incorporando nuevas lecciones porque estoy en mejora continua y constante. Soy muy inquieto, no me ocupo solo de actuar, sino de toda la puesta en escena.

Sin hacer demasiados 'spoilers', el público que venga va a viajar en el tiempo, ¿qué se va a encontrar?

Eso sí que es apasionante, porque aquí contamos secretos jamás desvelados de Leonardo da Vinci, puertas interestelares del Antiguo Egipto, rituales de guerra de la gran Muralla China, aviones desaparecidos en la Segunda Guerra Mundial... También contamos la maravillosa historia de Jasper Maskelyne, un soldado inglés que, usando el ilusionismo, consiguió engañar a las tropas alemanas durante la guerra para ganar alguna batalla. Es precioso ver cómo los magos han formado parte de la Historia jugando con la verdad, la ilusión y la fantasía.

Obviamente, se trata de un espectáculo para toda la familia...

Totalmente. Muchas veces los adultos llevan a los niños a ver un espectáculo y no lo disfrutan. Aquí no, disfruta mucho el abuelo, el padre y el niño; es para todas las edades, cada uno ve cosas distintas según su edad. Es el espectáculo que a mí me habría gustado ver cuando era niño.

Y esta magia, además, tiene un sello muy personal.

Esta magia está creada específicamente para este espectáculo, es una magia de autor. Hay muy pocos magos, no solo en España sino en el mundo, que creen su propia magia, y yo tengo un taller desde pequeño donde he ido construyendo mis propios trucos. Eso lo diferencia de otros espectáculos, que la magia de aquí no la van a poder encontrar en otro sitio. Todo es mío, 100% original.

¿Es difícil innovar en un arte con tantos años de historia como la magia?

Creo que no está todo inventado. Para mí sí es fácil innovar, llevo toda mi vida haciéndolo. La creatividad es un músculo que se va desarrollando. Las ideas no se agotan, es como un papel en blanco y un lápiz. En mi caso tengo facilidad para la creatividad, me encanta, me apasiona, de hecho es lo que realmente me gusta. Si me dijeran que ya no tengo nada que inventar, que el espectáculo está todo



CAMPEÓN MUNDIAL:
En 2022 logró en Canadá el primer premio en el Mundial de Magia FISM, "un gran orgullo"

MAGO YUNKE

"Yo no miento nunca, ni siquiera haciendo magia; la honestidad es importante"

Uno de los grandes ilusionistas de nuestro tiempo lleva al GTM Espacio La Vaguada su espectáculo 'Hangar 52', un show para disfrutar en familia en estas fechas ● Todo lo que se ve sobre el escenario lleva su sello personal

ENTREVISTA DE FRANCISCO QUIRÓS SORIANO (@FranciscoQuiros)

"ES FÁCIL INNOVAR, LLEVO TODA LA VIDA HACIÉNDOLO; NO ESTÁ TODO INVENTADO"

"HAGO MAGIA PORQUE ES LO QUE ME GUSTA, NUNCA HE QUERIDO SER FAMOSO NI POPULAR"

montado, quizás algunos lo verían como algo positivo, pero en mi caso me matarían. Necesito crear algo nuevo. Soy así, me gusta trabajar y esforzarme, es algo que me ilusiona, si no tuviera nada que hacer, me aburriría. Yo no miento nunca, ni siquiera haciendo magia. Puedo no contar todo lo que sucede en un juego de magia, pero la honestidad es muy importante para que exista esa sensación de verdad.

Cuando alguien va por la calle y ve un cartel de este espectáculo, ya sabe

quién es Mago Yunke. ¿Ha sido muy complicado llegar a este punto de reconocimiento?

No me he dado cuenta porque no lo he buscado. Nunca he querido ser famoso ni popular, no hago nada que no tenga que ver con la magia. He hecho magia porque es lo que me gusta, todo el proceso, desde pensar un efecto, desarrollarlo y llevarlo al escenario, toda la técnica que tiene detrás y cómo impacta en el espectador. Me cuesta estar encima del escenario después del espectáculo, sobre todo al final, con los aplausos, me da vergüenza, estoy incómodo, es lo que peor llevo. Es mi por mi forma de ser; soy tímido, no me siento artista encima del escenario. No tengo esa sensación, ni la quiero. Una vez se me vaya la ilusión de crear, seguramente desapareceré de los medios de comunicación, no estaré en ningún sitio público. Lo que busco es ser buena persona, hacer las cosas bien, ser cariñoso y agradecido con la gente que se gasta un dinero para venir, porque sé el esfuerzo que hace una familia desde el punto de vista económico para salir de casa y estar aquí, sobre todo ahora, que hay tantas alternativas de ocio. Además, el teatro educa: aprendes a escuchar, a guardar silencio, a aplaudir cuando toca y a agradecer.

¿El mago nace o se hace?

El mago nace, pero se va haciendo con el tiempo, dependiendo de lo que trabaje y de la pasión que tenga. Sé que tengo unas cualidades innatas, pero si no hubiese sido muy tenaz, no hubiera llegado hasta aquí.



OCIO Y CULTURA

CaixaForum se suma al ambiente navideño

Este espacio ha diseñado una programación pensada para el público familiar ● Teatro, música y cine se dan la mano en diferentes espectáculos

REDACCIÓN
@GenteMad

Si la agenda de ocio ya ofrece alternativas variadas a lo largo del año, en las fechas navideñas la programación es aún más alargada si cabe.

Para disfrutar de estos días en familia, CaixaForum Madrid se convierte en un espacio ideal. Aprovechando las vacaciones escolares, el centro acoge una amplia oferta cultural con opciones para todos los gustos que incluye dos espectáculos para las familias, proyecciones cinematográficas y talleres para estimular la creatividad y experimentar con la ciencia, así como visitas especiales a las exposiciones que están en marcha en el centro.

El séptimo arte tiene protagonismo de la mano del ciclo 'La Navidad del pequeño cinéfilo', que incluye las proyecciones de títulos como 'La sopa de piedras' y otros cuentos del revés (martes 23,

11:30), 'Marcel, la concha con zapatos' (viernes 26 y sábado 27 a las 11:30) o 'Pat y Mat en el infierno' (domingo 28 y martes 29, 11:30).

Más disciplinas

Por otro lado, CaixaForum Madrid también acogerá dos espectáculos y un taller con la música como protagonista. El espectáculo '¿Jugamos?'

TAMBIÉN
HAY VISITAS
ESPECIALES
A DIVERSAS
EXPOSICIONES

(sábado 27, 17:30 y domingo 28, 12 horas) descubre un mundo lleno de fantasía donde los más pequeños (hasta 4 años) emprenderán un viaje musical.

La propuesta teatral estará a cargo de '¿Soy salvaje?' (del 2 al 5 de enero en diferentes horarios), una obra para toda la familia que reflexiona sobre la conservación del medio ambiente, la deforestación



Un momento de '¿Soy salvaje!'

ción y la relación entre los humanos y los animales.

Mientras, en 'Yo canto en familia a la Navidad' (lunes 29 de diciembre, 12 y 17:30 horas), la cantante sudafricana Karol Green, experta en música gospel y espiritual, le dará la vuelta a los clásicos villancicos a ritmo de gospel en un espectáculo taller en el que los asistentes tendrán la oportunidad de participar y de poner a prueba su voz. Está pensado para público a partir de 6 años.

TU HOSPITAL PRIVADO DE CONFIANZA EN MADRID



EL CUIDADO
QUE ESPERAS,
SIN ESPERAS

Comprometidos en ofrecer una **asistencia sanitaria especializada y ágil**, apoyada en **tecnología avanzada** y **profesionales de amplia trayectoria**, para que nuestros pacientes se ocupen únicamente de lo más importante: su salud.

PIDE CITA: 917 581 196 • Portal del Paciente • App Grupo HLA

Avda. de Valladolid, 83.
grupohla.com



TALLERES | OTRAS ALTERNATIVAS

Propuestas prácticas para fomentar la creatividad

Este mismo espacio ofrece cuatro talleres que incentivan la creación artística. Buena parte de ellos se extienden hasta enero y febrero

La experimentación, la creatividad y el descubrimiento también tendrán un espacio en la programación navideña de CaixaForum Madrid con varios talleres ideados para aprender a tra-

vés de la creación artística: 'Luz de invierno' (desde 4 años, hasta el 11 de enero), 'Jugar con los límites' (desde 6 años, hasta febrero), 'Retos de ciencia' y 'Explora: los meteoritos'.

SEGURIDAD VIAL

La meteorología adversa,
factor mortal en la carretera

La lluvia, la nieve, la niebla y el viento complican la conducción, especialmente en el último trimestre del año

- Según cifras de Fundación Línea Directa, una de cada diez muertes en accidentes se deben a estas causas



F. Q. SORIANO

@FranciscoQuiros

Un total de 1.614 personas murieron en más de 134.000 siniestros de tráfico con meteorología adversa (niebla, viento, nieve y lluvia) que tuvieron lugar entre 2014 y 2023 en España, según el estudio 'Cuidado, mal tiempo. Influencia de la meteorología adversa en los accidentes de tráfico (2014-2023)' de Fundación Línea Directa en colaboración con Fesvial. Esta cifra supone un 10% del total de muertes registradas en las carreteras españolas en ese periodo de tiempo.

Los datos del informe muestran también que cerca de 180.000 personas resultaron heridas y casi 8.000 necesitaron hospitalización debido a la gravedad de sus lesiones.

CONSEJO

Especial
precaución
en la Navidad

Durante la presentación del estudio, la directora general de la Fundación Línea Directa, Mar Garre, señaló que "con lluvia, un coche que circula a 90 km/h puede necesitar hasta 32 metros más para detenerse. Por eso, de cara a los desplazamientos de Navidad, queremos recordar a los conductores que, con meteorología adversa, es vital mantener la prudencia, tener el coche en buen estado, moderar la velocidad y aumentar la distancia de seguridad para evitar riesgos".

siones. Los autores de la investigación creen que en estos datos "pueden influir múltiples factores", entre ellos, la falta de preparación de los conductores a la hora de manejar sus vehículos en este tipo de situaciones adversas.

Tipos de accidente

El estudio también identifica el accidente tipo con mal tiempo, que suele implicar a

1.614

Fallecidos

Son los que se han registrado en la última década en España con mal tiempo

conductores hombres (72%) de unos 40 años de edad y durante el día, aunque la probabilidad de fallecimiento aumenta notablemente en horario nocturno. El viernes es el día de la semana con más accidentes de este tipo y los meses de octubre a diciembre, los que acumulan la mayoría de los siniestros.

En lo referente al tipo de vía, el 66% de los accidentes tiene lugar en entornos urbanos; sin embargo, la letalidad aumenta sensiblemente en carretera. En vías interurbanas, las peores cifras se registran en carreteras convencionales, ramales y vías de servicio. En cuanto al tipo de vehículo, suelen ser turismos de unos 11 años de antigüedad, aunque los más letales son aquellos en los que se ve involucrado un camión (3,6%).

Si hablamos del tipo de impacto, la colisión fronto-lateral es la más frecuente en zonas urbanas, mientras que los alcances predominan en carretera. Los atropellos son los que presentan una mayor letalidad con independencia del tipo de vía.

Ayuntamiento de Coslada Concejalía de Igualdad y Diversidad

ACCIONES PARA LA

Igualdad

ENERO/MARZO 2026

PLAZO DE INSCRIPCIÓN:
Hasta el 18 de enero de 2026

Tienes estas opciones para inscribirte:

- Cumplimentando el **formulario Online** de inscripción
<https://coslada.es/igualdad-y-diversidad/acciones-de-igualdad/>
- Solicitando inscripción en el **correo electrónico:**
cidam@ayto-coslada.es
- Llamando al **teléfono de la Concejalía:**
91 669 61 20 o 91 627 82 00 - Ext: 2200

Síguenos en nuestras Redes Sociales:

- @igualdad.coslada
- cidam@ayto-coslada.es
- @cosladaigualdad
- concejaliaigualdadydiversidadcoslada

CENTRO DE INFORMACIÓN, DOCUMENTACIÓN Y ASESORAMIENTO DE LAS MUJERES. CIDAM (Sede Concejalía)
De lunes a jueves de 9:00 a 14:00 h. y de 16:00 a 20:00 h.
Viernes de 9:00 a 14:00 h.
Pza. Dolores Ibárruri, 1 • 28823 Coslada

ALMUDENA GRANDES
MULTIFUNCIONAL "LA RAMBLA" 1ª planta
Avda. Príncipes de España, 20

¡No olvides seguir nuestro Canal de difusión!

Respeto

EUROPEA FONDOS EUROPEOS MINISTERIO DE IGUALDAD Y POLÍTICA SOCIAL CONSEJO DE POLÍTICA SOCIAL Y PARTICIPACIÓN CIBERSEGURIDAD Puntos de Encuentro

Los premios a las **aproximaciones** y **centenas** de los cinco primeros premios, así como a las dos últimas cifras de los tres premios mayores, están incorporados a la lista general, con las indicaciones **a**, **c** y **t**, respectivamente.



SORTEO NÚM.
102
DEL AÑO 2025

NOTA: Además de los números expresados en esta lista, han sido agraciados con el reintegro de 200 euros cada uno, todos los billetes que terminen en 2, a excepción del que ha obtenido el premio mayor

Coslada