

Gente

madrid

MADRID SUR: LATINA | CARABANCHEL | USERA | VILLVERDE



Carrefour
market

¡Ven a visitarnos!
Descubre nuestra nueva reforma.
¡Son todo mejoras y servicios
exclusivos para ti!

Carrefour Market Aluche

DEL 11 AL 24 DE JUNIO



Pechuga
entera de pollo
Carrefour
El Mercado
El kg

6€
5,29

-20% En **TODAS** las cervezas y vinos.

Descuento en cupón canjeable del 25 de junio al 9 de julio de 2026.



La devolución del producto comprado en esta oferta implica la obligación de la devolución del descuento obtenido.

18 EN APLICACIÓN A LA LEGISLACIÓN VIGENTE NO VENDEMOS BEBIDAS ALCOHÓLICAS A MENORES. SÓLO VENDEMOS BEBIDAS ALCOHÓLICAS HASTA LAS 22 H.

VEN A Carrefour Y HAZ LA COMPRA BIEN

EN CADA **PARTIDO**
JUGAMOS TODOS

HACIENDO LA COMPRA BIEN

EXCLUSIVO



ALUCHE



ORIGEN
ESPAÑA



PRECIO
IMBATIBLE

2,09€ -43%

1,19 €

Melón entero
piel de sapo
Carrefour
El Mercado
Categoría: I
El kg



ORIGEN
ESPAÑA



PRECIO
IMBATIBLE

4,49€ -26%

3,29 €

Melocotón
amarillo
Carrefour
El Mercado
Categoría: I
El kg



ORIGEN
ESPAÑA



PRECIO
IMBATIBLE

1,85€ -35%

1,19 €

Pepino
Carrefour
El Mercado
Categoría: I
El kg



PRECIO
IMBATIBLE

2,09€ -28%

1,49 €

Tomate pera
Carrefour
El Mercado
Categoría: I
El kg



QUE EL 90% DE LOS PROVEEDORES
DE FRUTAS Y VERDURAS SEAN
NACIONALES ES COMPRAR BIEN



Gente

AÑO 20, NÚMERO 826
DEL 5 AL 12 DE JUNIO DE 2026

ma

MADRID SUR: LATINA | CARABANCHEL | USERA | VILLAVIEJA

MUYFAN | PÁG. 10

"Hay una pugna entre el clickbait y la poesía"

El cantautor **Ismael Serrano** se estrena en el teatro con 'Golpe a golpe'



Varios bloques en obras del Poblado Dirigido

VIVIENDA | PÁG. 7

Comienza la instalación de placas solares en Orcasitas

Poblado Dirigido será el primer barrio 'ecosolar' de la capital ● Sus vecinos generarán energía limpia conjuntamente

ACTUALIDAD | PÁGS. 4 Y 5

Madrid se vuelca con la visita del papa León XIV

La capital recibirá al pontífice este sábado 6 con un gran despliegue para garantizar la movilidad y la seguridad ● Habrá actos multitudinarios en la Plaza de Lima, en Cibeles, en el estadio Santiago Bernabéu y en el Movistar Arena



ACTUALIDAD | PÁG. 3

Demasiado esfuerzo para pagar el alquiler

Los inquilinos madrileños tienen que destinar el 71% de su sueldo para este gasto

DEPORTES | PÁG. 9

El regreso del Estudiantes a la ACB pasa por la 'Final Four'

El conjunto colegial se mide al Oviedo, en busca de una plaza para la final del domingo



CAMPING DERBY LOREDO

Mola!
CAMPING SURF LOREDO

VENTA MOBILHOMES

- Aparcamiento y parcela garantizados.
- Acceso directo a la playa.

626 335 565
info@campingmola.com
www.campingmolasurf.com



LA FRASE

“La Comunidad no hace normativas ad hoc”

M. A. García Martín

El consejero de Presidencia asegura que primará “el interés general” en los conciertos del Bernabéu.

LA CIFRA

2,2%

Optimismo desde la OCDE

La economía española mantendrá un ritmo de crecimiento “resiliente, según la OCDE, que ha revisado una décima al alza su previsión de expansión para 2026.

EL PERSONAJE



El reinado llega a Oviedo

Lionel Messi ha sido galardonado con el Premio Princesa de Asturias de los Deportes 2026. El argentino ha asegurado que es “un orgullo enorme”.

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 PEÑÁLVER, 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



Pedro Sánchez y Alberto Núñez Feijóo

EL APUNTE

Un miedo casi atávico a que hablen las urnas

Aunque ‘la casita’ de Bad Bunny ha opositado con fuerza estos días para ser uno de los temas que centran los debates de la calle, el abanico de escándalos judiciales que cercan al PSOE se resiste a ceder el protagonismo.

La situación empieza a ser tan asfixiante que hasta Núñez Feijóo, a quien las cuentas de apoyos parlamentarios siguen sin salirle, ha decidido agitar el avispero. “184 diputados estamos pidiendo elecciones inmediatas”, lanzó el líder de los populares, a quien hay que reconocerle el atrevimiento: proponer un gobierno alternativo sin Vox tiene menos posibilidades de salir adelante que una planta en medio del desierto.

Ante este escenario hay otros, como Juntos o PNV, que están escurriendo el bulto, tal vez por miedo a que una nueva cita electoral les haga perder el terreno ganado. Ya saben aquello de que más vale lo malo conocido. Porque la lectura que dejaron los comicios generales de 2023 es clara en cuanto a fragmentación del voto, tanto que la aritmética obliga a PSOE o PP a buscar pactos con formaciones de todo pelaje. Y todo esto es sinónimo de incertidumbre, un enemigo al que ha tenido que enfrentarse hasta Florentino Pérez en unas elecciones que llevaban 20 años sin producirse.

LA FOTO DE LA SEMANA



Un policía con muy poca educación

Una de las imágenes de la semana se dio durante las protestas protagonizadas por los docentes de la Comunidad Valenciana, quienes están en huelga indefinida. Un agente de policía ha sido expedientado tras empujar por la espalda a una profesora, provocando su caída al suelo.

EL SEMÁFORO



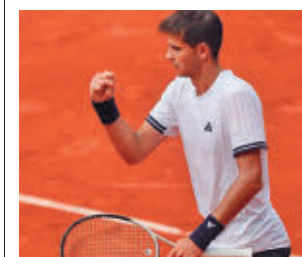
Un atraco de película en el CC La Vaguada

La Policía Nacional ha abierto una investigación por el robo en una joyería en el centro comercial La Vaguada por parte de tres encapuchados armados, quienes se dieron a la fuga.



Dudas en el campo de la ciberseguridad

El Gobierno ha decidido suspender el contrato de ciberseguridad del Estado por falta de fondos, justo en la semana en la que Bruselas insta a imponer de manera urgente la directiva NIS2.



Jódar sigue dibujando un futuro ilusionante

Aunque fue eliminado por Zverev en cuartos de final, Rafael Jódar se marcha de su primera participación en Roland Garros con un gran sabor de boca. Ya mira a la temporada de hierba.



@GenteMad

Los madrileños son los que más esfuerzo hacen por el alquiler

Un estudio de los portales InfoJobs y Fotocasa revela que son los españoles que más parte de su salario deben dedicar para pagar sus viviendas

GENTE
@GenteMad

Los madrileños tuvieron que dedicar de media el 71% de su sueldo bruto al pago del alquiler de su vivienda en 2025, siendo la región de España en la que mayor esfuerzo se exige, según el estudio 'Relación de salarios y vivienda en alquiler en 2025' basado en los datos de los sueldos medios

de las ofertas de empleo de la plataforma InfoJobs y en los precios medios de la vivienda de alquiler del Índice Inmobiliario Fotocasa.

El precio de la vivienda en alquiler en Madrid cerró el año 2025 con un descenso anual del 1,4% y situó el precio en diciembre en 20,33 euros por metro cuadrado al mes, mientras que el salario bruto medio era de 27.680 euros (2.307 euros brutos



Anuncio de una vivienda de alquiler en Madrid EUROPA PRESS

71%
Salario bruto
Es el porcentaje que los madrileños dedicaron a pagar el alquiler en 2025

mensuales si lo dividimos en 12 pagas).

Emergencia habitacional
"Destinar el 50% del sueldo al pago de la vivienda supone una situación de auténtica emergencia habitacional ya

que se encuentra 20 puntos por encima de lo recomendado por los organismos oficiales de control", señaló María Matos, directora de Estudios y portavoz del portal inmobiliario. Según explicó, el año pasado fue en el que el

esfuerzo salarial destinado al alquiler alcanza el nivel más alto de la serie histórica, aunque la experta espera que estos datos "supongan un punto de inflexión en la crisis de accesibilidad a la vivienda en España".

POR REGIONES

La cifra más baja está en Extremadura

Tras la Comunidad de Madrid, el estudio señala que las regiones que más esfuerzo realizan son Cataluña (70% del sueldo bruto), Baleares (64%), País Vasco (58%), Canarias (56%), Comunidad Valenciana (48%), Cantabria (43%), Navarra (41%), Andalucía (41%), Asturias (41%), Galicia (38%), Aragón (37%), Castilla y León (36%), Región de Murcia (36%), La Rioja (36%), Castilla-La Mancha (32%) y Extremadura (29%).

¡COMPRAMOS AL MEJOR PRECIO!

Abrigos de piel :
Visón, astracán y zorro

Arte asiático :
Porcelana, jade, bronce, muebles...

Relojes de bolsillo y de pulsera :
Incluye marcas como Jaeger, Omega, Rolex...

Joyería :
Oro, plata y bisutería.

Monedas :
Españolas e internacionales

Platería :
Cubiertos y vajilla

Casa
Guillermo

COMPRAMOS
Antigüedades y objetos de valor
desde el sótano hasta el ático.

665 289 706

PAGO INMEDIATO
Tasación y visita gratuitas

Maletas de lujo :
Hermès, Vuitton, Chanel, Delvaux...

Instrumentos musicales :
Piano, violín, saxofón...

Muebles y objetos antiguos :
Relojes, cuadros, esculturas, lámparas, espejos...

Máquinas de coser y radios

Libros antiguos :
Diccionarios, cómics, misales ...

Latón y peltre

EN EL VATICANO

Díaz Ayuso le regaló un libro a León XIV

Unos días antes de su llegada a Madrid, la presidenta regional, Isabel Díaz Ayuso, visitó al papa León XIV en su residencia de Ciudad del Vaticano. Allí le entregó un libro sobre los valores católicos de pueblo de Madrid, con imágenes destacados de cómo viven los madrileños la Navidad o la Semana Santa. Ayuso también regaló al Santo Padre una selección de productos madrileños, como palmeritas de Morata de Tajuña o Bizcotelas de San Lorenzo de El Escorial.



ROBERT PREVOST VISITARÁ UN CENTRO PARA PERSONAS SIN HOGAR

SERÁ EL PRIMER PAPA EN DAR UN DISCURSO EN EL CONGRESO DE LOS DIPUTADOS

un discurso ante la Cámara. Después, a las 11:30 horas, se reunirá con los obispos españoles en la sede de la Conferencia Episcopal Española (CEE) y realizará un saludo. León XIV almorzará con los preladados en la Nunciatura Apostólica y, a las 18 horas, visitará la Catedral de Santa María de la Almudena para realizar una oración y homenaje a la Virgen.

Madrid se prepara para recibir la visita del papa León XIV

El pontífice llegará este sábado 6 de junio por la mañana y se marchará de la capital el martes 9 ● Tendrá actos multitudinarios en la Plaza de Lima, la Plaza de Cibeles, el pabellón Movistar Arena o el estadio Santiago Bernabéu

GENTE
@GenteMad

Madrid se volcará durante los próximos días con la visita del papa León XIV, la primera que hace un sumo pontífice a la capital desde la que hiciera Benedicto XVI en 2011 con motivo de la Jornada Mundial de la Juventud.

El Santo Padre llegará este sábado 6 de junio a las 10:30 al aeropuerto de Barajas, desde donde acudirá directamente al Palacio Real para mantener un encuentro con los reyes, las autoridades y la sociedad civil. Ya por la tarde, se trasladará hasta el barrio de Lucero (Latina) para visitar el Centro de Información y Acogida de Cáritas, donde se atiende a las personas sin hogar desde hace casi medio siglo.

Vigilia con los jóvenes

El primer acto multitudinario será esa misma tarde, a partir de las 20:30, cuando el papa llegará a la Plaza de Lima para participar en una Vigilia

de oración y responderá a las preguntas de una decena de jóvenes, abordando temas como la polarización, el sufrimiento, la vocación o el sentido de la vida. Habrá actuaciones de Hakuna, Siloé, Baret o Lola Tuduri.

En la mañana del domingo 7, jornada central de la visita, la Plaza de Cibeles albergará desde las 10 horas la

EN VARIAS ZONAS

162 puntos de agua potable

El Canal de Isabel II ha organizado un dispositivo especial de suministro de agua potable para atender a madrileños y peregrinos el 6 y el 7 de junio. Para ello, se instalarán 18 estructuras de abastecimiento con un total de 162 puntos de agua distribuidos en distintos espacios de Plaza de Lima, Paseo de la Castellana y Plaza de Cibeles.

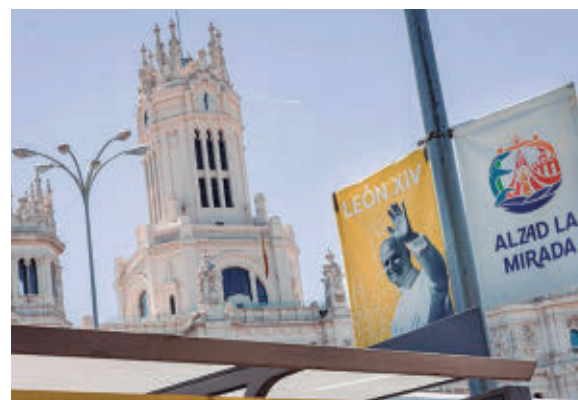
VISITA DEL PAPA | ECONOMÍA

Un impacto económico de casi 74 millones de euros

Se espera que acudan 1,8 millones de personas a la región ● La mayor parte del gasto se lo llevará la restauración

La visita del papa a Madrid generará un impacto económico de 73,8 millones de euros en la ciudad, impulsado por los 1,8 millones de asistentes previstos a los actos, según los datos de Data Appeal Mabrian. Este análisis destaca que

el 78% del gasto turístico adicional asociado a los viajeros que se desplazarán a la capital con motivo de esta cita se concentrará en el sector de la restauración, mientras que el 16% corresponderá al transporte y el 6% restante se destinará a



Madrid recibirá al papa León XIV E. P.

Misa con la homilía del papa y la Procesión del Corpus Christi. Por la tarde, a las 16:30 horas, Robert Prevost tendrá un encuentro privado con los miembros de la orden de San Agustín en la Nunciatura Apostólica y a las 18 horas se encontrará con representantes de la cultura, el arte, la economía y el deporte en el Movistar Arena dentro del encuentro 'Tejer redes', en el que participarán Antonio Banderas, Rozalén y Carolina Marín, entre otros.

El lunes 8 de junio comenzará a las 9:30 horas con un encuentro con el presidente del Gobierno, Pedro Sánchez, en la Nunciatura, para trasladarse después al Congreso, donde a las 10:30 se verá con los miembros del Parlamento español y se convertirá en el primer papa que pronuncie

Música y magia

El último baño de masas del sumo pontífice será esa misma tarde a las 19 horas en el encuentro con la comunidad diocesana en el estadio Santiago Bernabéu, un acto en el que no faltará la magia, la música y las procesiones de la Virgen de la Almudena y el Cristo de Jesús de Medinaceli a pie de campo. El evento, presentado por Christian Gálvez y Patricia Pardo, contará con las actuaciones de David Bustamante, Diana Navarro o el mago Jorge Blass.

El martes 9, el Pontífice se encontrará con los voluntarios de la visita a la capital en el Pabellón 3 de Ifema, antes de partir en avión a las 11:10 hacia Barcelona, ciudad donde continuará un viaje que culminará en Canarias.

alojamiento y otros servicios hoteleros.

Ocupación hotelera

La Asociación Empresarial Hotelera de Madrid (AEHM) estima una ocupación media del 81% en los establecimientos de la región entre el 5 y el 9 de junio. El precio medio de las habitaciones es de 298 euros por noche, lo que representa un incremento del 4,5% con respecto al mismo fin de semana de 2025. La visita del papa coincide con los conciertos de Bad Bunny.



Los autobuses de la EMT serán gratuitos hasta el próximo martes 9 de junio EUROPA PRESS

El transporte público se refuerza ante uno de sus retos más complicados

Cercanías Renfe, Metro de Madrid y los autobuses urbanos e interurbanos aumentarán su capacidad para dar servicio a la gran demanda que se espera durante los próximos días

GENTE
@GenteMad

La visita del papa será todo un reto para la movilidad en la capital, razón por la que se ha diseñado un plan de refuerzo del transporte público

que tratará de atender la fuerte demanda que se espera para los próximos días. Cercanías Renfe ampliará su servicio en Madrid hasta un 35%, por lo que las principales líneas ofrecerán hasta 580.000 plazas más de las habituales en un fin de semana normal.

Se cerrarán las estaciones de Nuevos Ministerios (sábado de 17 a 22 horas), Sol (domingo de 7 a 10 horas) y Recoletos (domingo de apertura a 16 horas).

En el caso de Metro, aumentará hasta un 125% su servicio en las líneas 1, 2, 3, 5,

6, 7, 8, 9 y 10. La red ampliará su horario hasta las 2:30 horas del sábado al domingo para facilitar el regreso de los asistentes a la Vigilia con jóvenes. Habrá seis estaciones cerradas desde el inicio del servicio hasta las 14 horas. Se trata de Retiro, Banco de España y Sevilla, en la Línea 2; Velázquez, Serrano y Colón, en la Línea 4; y Chueca, en la Línea 5, donde los trenes circularán sin efectuar parada cuando las circunstancias lo requieran.

EMT y bicimad gratis

La red de autobuses interurbanos contará con un refuerzo de hasta 128 vehículos adicionales, mientras que los de la Empresa Municipal de Transportes serán gratuitos hasta el próximo martes 9 de junio. Se reforzarán tanto las

35%

Cercanías
El domingo 7 circularán casi los mismos trenes que en un día laborable

2:30

Horas
Será la hora a la que se cierra el Metro en la madrugada del sábado al domingo

líneas diurnas como la red nocturna, que dispondrá de 36 autobuses más.

Bicimad será gratuito hasta el martes 9 en viajes de menos de 30 minutos y estrenará cuatro estaciones virtuales en Orense, Almagro, plaza de España y Villa de París.

MOVILIDAD

Cortes de tráfico en los puntos más calientes de la visita del papa

Las personas que opten por el vehículo privado para moverse durante los próximos días por la capital se encontrarán con varios cortes de tráfico con motivo de la visita del papa León XIV. Los más importantes son los que afectan a las plazas de Lima y Cibeles, cerradas por completo desde el jueves 4 por los preparativos de los dos actos multitudinarios que albergarán este fin de semana.

También habrá cortes temporales en el eje Recoletos-Castellana, en el entorno del Palacio Real, en el Congreso de los Diputados y en los alrededores del Movistar Arena.

Utilizar la M-30

El Ayuntamiento aconseja utilizar la M-30 para rodear Madrid y apoyarse en calles con más capacidad como Serrano, Velázquez, Bravo Murillo, Santa Engracia, Francisco Silvela o Joaquín Costa. En cualquier caso, se recomienda no utilizar el vehículo privado, planificar los viajes con antelación y consultar la página de Incidencias de Tráfico del Ayuntamiento de Madrid para evitar problemas.

También se pide a las empresas el teletrabajo para sus empleados.

VISITA DEL PAPA | COORDINACIÓN

Despliegue para garantizar la seguridad

Más de 14.000 efectivos de la Policía Nacional, la Guardia Civil y la Policía Municipal estarán en las calles de la capital ● Contarán con casi 600 vehículos y medios técnicos para evitar que se produzcan incidentes

La Policía Nacional desplegará a 9.700 de sus diferentes unidades para garantizar la seguridad durante la visita de León XIV a Madrid. A ellos se unirán 625 agentes de la Guardia Civil y 4.000 miembros de la Policía Municipal de Madrid.

El centro de coordinación y mando estará instalado en la sede de la Policía Nacional, con la presencia de representantes de los distintos cuerpos y entidades de seguridad, que también afrontará los posibles riesgos derivados del

evento. El contingente de recursos materiales asciende a casi 600 vehículos, entre ellos 250 tipo furgón de la UIP, 17 camiones de la Unidad de Caballería, 24 furgones de la especialidad de Guías Caninos, 38 vehículos para uso del GEO o

los 91 vehículos destinados a cápsulas de protección.

Tecnología

En el desarrollo de sus funciones, los agentes contarán con 40 cámaras de grabación de alerta temprana de amenazas, 160 arcos de detección de metales, 162 escáneres de seguridad, 302 detectores de metales, 43 inhibidores de frecuencia y 44 equipos de evacuación individual. La Policía no permitirá volar drones en las zonas restringidas sin autorización previa.



Una multitud de personas estará con el papa E.P.



El acto de presentación contó con la actuación de la banda de dixieland Whatever Jazz Band

Los Veranos de la Villa ofrecerán 72 espectáculos en 14 distritos

El alcalde de Madrid, José Luis Martínez-Almeida, presentó su programación el 2 de junio en el patio central de Conde Duque ● Memoria y vanguardia irán de la mano en unas actividades que se desarrollarán del 7 de julio al 29 de agosto

CULTURA

M. A. N.
@GenteMadrid

El alcalde de Madrid, José Luis Martínez-Almeida, presentó el 2 de junio en el patio central de Conde Duque la programación de la cuadragésimo

segunda edición de Veranos de la Villa, que ofrecerá un total de 72 espectáculos repartidos por 14 distritos de la ciudad, del 7 de julio al 29 de agosto. Sus centros neurálgicos serán el propio patio de Conde Duque y el Claustro del Instituto San Isidro.

Memoria y vanguardia se darán la mano dentro de un menú cultural con la música

INAUGURACIÓN

Un homenaje a la canción del verano

Veranos de la Villa 2026 se inaugurará el martes 7 de julio con el concierto 'LOS40 y la canción del verano (de la Villa)', con LOS40 Classic, una fiesta musical que será un homenaje y un recuerdo a la canción del verano con el emblemático DJ Fernandisco, que hará un repaso desde 1985, año en el que nació el festival.

como principal protagonista en todas sus modalidades, desde la zarzuela hasta la sinfónica y los tributos a grandes artistas, junto a espectáculos de danza, cine, circo y la exposición 'Yo fui a EGB', que propondrá trasladarse a otra época a través de objetos como los cuadernos Rubio, la colonia Chispas o la cocina de la abuela.

Propuestas

La Banda Sinfónica Municipal de Madrid acompañará a Roko en un tributo a la música de James Bond, la Orquesta y Coro de la Comunidad de Madrid ofrecerá un pro-

EL FLAMENCO
ESTARÁ
PRESENTE CON
FARRUQUITO Y
KIKI MORENTE

grama de zarzuela, y la Orquesta y Coro de RTVE rendirá tributo a ABBA.

Además, la programación homenajeará a Antonio Vega, Miles Davis, Phil Collins, Édith Piaf o Billie Holiday, y actuarán también Ede, Alain Pérez, Diana Navarro, Fran Doblas, Lila Downs o Vanesa Coloma.

De igual modo, el flamenco estará presente con figuras como Farruquito, Jesús Carmona, Andrés Barrios, Dani de Morón, Sandra Carrasco y David de Arahal, José Maldonado, Kiki Morente y la Asociación de Tablaos Flamencos de Madrid.

MÁS INFORMACIÓN

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

Madrid es la ciudad que más multas pondrá en 2026

TRÁFICO

M. A. N.

Madrid encabeza un año más los datos de recaudación por multas de tráfico en 2026, con 194,5 millones de euros, 3,4 veces más que Barcelona. Así lo refleja el estudio elaborado por Dvuelta, entidad dedicada a la defensa de los conductores, que incide en que la capital lleva años manteniendo esta posición, pese a que en 2026 el presupuesto municipal ha contabilizado un 6,7% menos por multas que en 2025.

Además, este informe refleja que solo Madrid ingresa por multas casi la mitad que la Dirección General de Tráfico (DGT) en toda la red de carreteras, con excepción de las de Cataluña y País Vasco. En este sentido, este colectivo explica que su recaudación está impulsada por una política sancionadora "especialmente agresiva" y por la extensión de las zonas de control y vigilancia, así como por la intensificación de la recaudación por Zonas de Bajas Emisiones (ZBE).

Por habitante

En cuanto a lo que pagado por habitante con respecto a estas sanciones, el análisis de Dvuelta revela que Palma de Mallorca lidera el 'ranking' con 120,1 euros recaudados por conductor, seguida de Bilbao (103,7), Madrid (95,7) y Sevilla (81,2 euros). En la cola se sitúa Zaragoza, con 57,1 euros por ciudadano.

Los mercados municipales se convierten en refugios climáticos

El Ayuntamiento de Madrid activa, por tercer año consecutivo, su Plan de Calor ● Además, habrá descuentos en cines en las horas de más calor

SEGURIDAD

M. A. N.

Hasta 43 mercados municipales climatizados se reconvertirán en refugios climáticos, habrá descuentos en cines en

las horas de más calor, de 15 a 17 horas, se instalarán más puntos de agua nebulizada, el trabajo de los operarios de limpieza municipales estará condicionado a las alertas de calor y abrirán prácticamente dos centros de mayores al

menos en cada distrito. Estas son las principales medidas incluidas en el Plan de Calor del Ayuntamiento, un paquete de acciones para mitigar los efectos de las altas temperaturas, puesto en marcha el 1 de junio por tercer año consecutivo.

Equipos de calle

Además, el área de Políticas Sociales intensificará las rutas

de los equipos de calle para hacer un seguimiento de las personas sin hogar ofreciendo plazas de centro de día en los recursos de acogida de San Isidro (60 plazas) y Beatriz Galindo (60 plazas).

Por otro lado, en las escuelas infantiles se aplicarán medidas ante las olas de calor y los campamentos municipales de verano, que comenzarán en julio, contarán con protocolos en función de los niveles de riesgo, como suspender la actividad física a partir de las 12 o realizar actividades de agua.



Los chorros de agua de Madrid Río

El primer barrio 'ecosolar' comienza a ser una realidad

La primera fase de instalación de 583 placas fotovoltaicas ya está en marcha en Poblado Dirigido de Orcasitas ● Estarán ubicadas en 7 bloques de viviendas y en 9 chalets unifamiliares

USERA

M. A. N.
@GenteMadrid

Poblado Dirigido de Orcasitas está cada vez más de cerca de convertirse en el primer barrio 'ecosolar' de la capital. El Ayuntamiento de Madrid impulsó el pasado 29 de mayo la instalación de 583 placas fotovoltaicas, un proyecto que se desarrollará en

varias fases. El Consistorio colaborará mediante la cesión de la cubierta de la Escuela Municipal de Música Maestro Barbieri, donde se colocarán 177 destinadas a la generación compartida de energía renovable, tras la ubicación de 406 paneles en 7 edificios de viviendas y 9 chalets unifamiliares.

La primera etapa, ya en marcha, se desarrollará en dos de los mencionados bloques. La siguiente comenzará una vez quede constituida

EL CONSISTORIO
CEDERÁ LA
CUBIERTA DE
SU ESCUELA
DE MÚSICA

la cooperativa vecinal que gestionará la comunidad energética, proceso que contará con el apoyo técnico e institucional de Cibeles.

Referente de innovación

"El inicio de la primera fase del primer barrio 'ecosolar' de la capital es un paso histórico para Orcasitas y para toda la ciudad de Madrid y lo convierte en un referente de innovación urbana, sostenibilidad y transición energética", comentó el delegado de Políticas de Vivienda, Álvaro González, quien visitó la zona el 29 de mayo para supervisar el inicio de los trabajos.

Fuentes municipales explican que el modelo impulsado en Orcasitas permitirá que vecinos, edificios y equipamientos compartan la producción y el consumo de energía limpia de proximidad a través de instalaciones fotovoltaicas colectivas. Gracias a este sistema, los usuarios podrán reducir entre un 20% y un 50% su factura eléctrica anual, protegerse frente a subidas del precio de la energía y acceder a energía renovable, aunque no dispongan de tejados propios para instalar paneles solares.

La instalación de esta primera fase generará más de 211.000 kWh anuales y permitirá evitar la emisión de unas 65 toneladas de CO₂ al año, equivalente a la plantación de unos 2.500 árboles. "El barrio 'ecosolar' ya es una realidad y desde el Ayuntamiento apostamos por este modelo de transformación urbana sostenible", añadió González.

MÁS INFORMACIÓN

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



Una de las pancartas de los residentes

Vecinos vuelven a exigir otro lugar para el cantón de la calle Los Morales

El Ayuntamiento de Madrid ha reactivado la construcción de las instalaciones

MEDIO AMBIENTE

M. A. N.

La reactivación del proyecto de construcción de un cantón de limpieza en la calle Los Morales, en el PAU de Carabanchel, ha provocado la reacción de la Plataforma No al Cantón de Los Morales de la Asociación de Vecinos de Carabanchel Alto, que convocó una manifestación que recorrió las calles del barrio el pasado 30 de mayo.

Los residentes aseguran que existe un compromiso por escrito del Consistorio de 2022 de que no se construirían estas instalaciones en el número 27 de la mencionada calle. Si embargo, explican

que el concejal de Carabanchel, Carlos Izquierdo, les trasladó en una reunión que las actuaciones previstas en este terreno estarán vinculadas y relacionadas con estas dependencias de limpieza.

"El Ayuntamiento de Madrid está faltando a su palabra y actuando con una absoluta falta de transparencia y respeto hacia el barrio", subrayan estos colectivos. Además, consideran que no tiene sentido querer ponerlo a escasos metros de viviendas, colegios, y escuelas infantiles "por salud, seguridad y sentido común".

Caseta de 100 metros

El delegado de Urbanismo, Medio Ambiente y Movilidad, Borja Carabante, replica que el de la calle Los Morales "no llega a ser ni un cantón", porque "es una caseta donde los jardineros guardan utensilios" de apenas 100 metros.



Las autoridades municipales, junto a las primeras placas fotovoltaicas que serán instaladas

Una pareja de halcones anida en la azotea

HOSPITAL 12 OCTUBRE

Una pareja de halcones peregrinos ha elegido la azotea del 'Edificio Azul' del centro sanitario para anidar y ha tenido tres polluelos en la caja nido instalada por la Asociación Halcones Urbanos. Las crías son una hembra de 680 gramos y dos machos de 458 y 500, respectivamente.



Abierto el plazo del certamen de arte urbano

LATINA

M. A. N.

La Junta Municipal ha lanzado la novena edición del Certamen de Arte Urbano Juan Carlos Argüello 'Muelle', cuyo nombre homenajea al primer grafitero español, vecino del barrio de Campamento. El plazo de entrega de ideas, que serán de temática libre, per-

manecerá abierto hasta el 5 de julio.

Para inscribirse es necesario residir en España, tener 14 años cumplidos y presentar, en el formulario online, la documentación y el boceto del diseño propuesto, que irá acompañado del título de la obra y una breve descripción sobre el tema del grafiti. En el capítulo de premios, se repartirán 1.500 euros.

FÚTBOL | TERCERA FEDERACIÓN

Todo por decidir en La Canaleja

El 1-1 de la ida deja a Trival Valderas y Las Rozas casi con las mismas opciones de llegar a la ronda final • Un empate tras la prórroga daría el pase a los de Raúl Montero

F. Q.
@GenteMad

A pesar de que el Mundial ya se dibuja en el horizonte, la temporada futbolística a nivel de clubes aún tiene mucho que decir. Sin ir más lejos, dos equipos de la Comunidad de Madrid, Trival Valderas y Las Rozas, mantienen vivo el sueño del ascenso a Segunda Federación, un objetivo que pasa, inevitablemente, por superar un 'play-off' regional que vivirá este domingo 7 (11:30 horas) el choque de vuelta de la segunda eliminatoria.

A ella llegan Trival y Las Rozas con todo abierto después de un partido de ida que poco o nada tuvo que ver con el vibrante encuentro que ambos protagonizaron el pasado 22 de marzo en el mismo escenario, en Navalcarbón. Entonces, el conjunto de La Canaleja firmó una épica remontada tras marcharse con una desventaja de 2-0 al

descanso. Como era previsible, los dos conjuntos fueron mucho más precavidos en sus propuestas atendiendo a un contexto competitivo, el 'play-off', donde el margen de error se estrecha notablemente.

Así, tras una primera parte un tanto accidentada, con lesión incluida del central Ander a la media hora de juego, Derrick ponía en ventaja al Trival gracias a un lanzamiento de falta que sorprendió al guardameta roceño. Cuando el partido se encaminaba al tiempo añadido, apareció un jugador que es sinónimo de gol, Álvaro Portero, para poner el 1-1 definitivo y dejar el final abierto de esta saga.

Antecedente

A falta de conocer qué guion dicta esta final regional del 'play-off', ambos equipos encuentran en la estadística motivos para alimentar sus esperanzas. El Trival ha sido el tercer mejor local de la fase regular, con apenas 3 derrotas, además de contar con un



Una acción del partido jugado el 31 de mayo en Navalcarbón TRIVAL VALDERAS

ÚLTIMO RIVAL

Con un ojo puesto en el emparejamiento del Grupo 6

El sorteo llevado a cabo semanas atrás en la Ciudad del Fútbol de Las Rozas decidió que el equipo clasificado dentro del grupo madrileño se vea las caras con el superviviente del grupo valenciano. Allí están jugando la final regional del 'play-off' La Nucía y el Atlético Levante, con ligera ventaja para el primero gracias al triunfo por 1-0 en el choque de este pasado domingo 31 de mayo. El partido de vuelta se juega este domingo 7 en la Ciudad Deportiva granota.

factor importante: si la eliminatoria llegara igualada tras la disputa de una hipotética prórroga, el billete para la última ronda sería suyo gracias a su mejor clasificación en Liga.

Por su parte, Las Rozas tratará de emular el partido del 2 de noviembre, cuando se llevó la victoria de La Canaleja por 1-2. Además, el equipo que entrena David Muñoz solo se ha quedado esta temporada sin marcar a domicilio en dos ocasiones.

FÚTBOL | PRIMERA FED.

El Alcorcón da las riendas al técnico gallego Fran Justo

GENTE

Apenas una semana después de poner punto final a la temporada 2025-2026, la Agrupación Deportiva Alcorcón va dando a conocer algunas pinceladas del que será su proyecto deportivo para el próximo curso.

Una de las primeras incógnitas que había que resolver era el nombre del entrenador, ya que la salida de Pablo Álvarez dejaba huérfano el banquillo alfarero. Esta misma semana la entidad amarilla anunciaba la llegada de Fran Justo, un técnico con experiencia esta pasada campaña en Segunda División de la mano del CD Mirandés. A sus 36 años, el entrenador gallego cuenta con experiencia en otros clubes, como el Lugo, el Algeciras o el histórico Real Unión de Irún.

¿Menos representantes?

A la espera de conocer el desenlace del 'play-off' de ascenso a Segunda División en el que están inmersos Real Madrid Castilla y Atlético Madrileño, el Alcorcón ya sabe que, como mucho, podría tener otros dos compañeros madrileños en Primera Federación. La sufrida permanencia del Leganés en Segunda en el último partido ante el Mirandés evitó un descenso desde la categoría de plata, mientras que la UD San Sebastián de los Reyes no pasó del empate ante la UD Logroñés, cayendo en el 'play-off' de Segunda Federación.

FÚTBOL | PRIMERA FEDERACIÓN

El Castilla defiende su ventaja en Sabadell

Los madridistas ganaron en la ida, mientras que el Madrileño empató

GENTE

Este fin de semana se conocerán los cuatro equipos que pelearán por las dos plazas restantes en Segunda División de cara a la temporada

2026-2027. Por el momento, los dos representantes madrileños mantienen sus opciones de ascenso.

Este viernes 5 (21 horas) la Nova Creu Alta acoge un Sabadell-Real Madrid Castilla al que el filial blanco llega con una ventaja de 2-0, gracias a los tantos anotados en el Alfredo Di Stéfano por Pol Fortuny y César Palacios. De

este modo, el conjunto local está obligado a buscar, al menos, un triunfo por dos goles que le permita llevar el partido a la prórroga y soñar con hacer valer su mejor clasificación en la fase regular.

Muy abierto

Más igualdad hubo en El Toralín, donde Ponferradina y Atlético Madrileño firmaron

las tablas (0-0), en un choque condicionado por la expulsión de Iker Luque.

Con esa baja por sanción, los pupilos de Fernando Torres se encomiendan al calor de sus aficionados para ganar el partido de vuelta (sábado 6, 18:30) ante una Ponferradina que solo ha perdido tres choques en la segunda vuelta.



César Palacios celebrando el 2-0 en Valdebebas REAL MADRID

BALONCESTO | PRIMERA FEB

El ascenso se pesca en Galicia

El Movistar Estudiantes disputa este fin de semana la 'Final Four' en el Coliseum de A Coruña • Su rival en semifinales será el Alimerka Oviedo • Por el otro lado, Leyma Coruña-Palencia

F. Q.
@GenteMad

Por quinta temporada consecutiva, el Movistar Estudiantes busca el ascenso a la máxima categoría del baloncesto español. Como en campañas anteriores, el cuadro colegial no hizo los deberes en la fase regular, así que tiene que el viaje hacia la ACB transita, una vez más, por un camino tan sinuoso como el del 'play-off'. Eso sí, el cua-

3-0

Sin concesiones: Estudiantes y Oviedo resolvieron por la vía rápida sus series de cuartos de final

dro que dirige Toni Ten eliminó por la vía rápida al HLA Alicante en cuartos de final, demostrando que, a pesar de la irregularidad mostrada en parte de la fase regular, cuenta con sólidos argumentos para soñar con el ascenso.

La siguiente parada tiene lugar en A Coruña, sede de una 'Final Four' que se disputa este fin de semana. La primera semifinal la jugará el equipo anfitrión, el Leyma Coruña, frente al verdugo del Flexicar Fuenlabrada, el Sú-



Sasu Salin MOVISTAR ESTUDIANTES

per Agropal Palencia. El partido arrancará a las 17:30 de este sábado con un pronóstico un tanto incierto, ya que la localía del Leyma Coruña se puede ver igualada por las dudas y la presión de un equipo gallego que durante buena parte de la temporada tuvo el ascenso directo al alcance de la mano, viéndose sorprendido en el tramo final por el Monbus Obradoiro.

A favor

Poco después, a las 20:15, el Movistar Estudiantes se jugará el otro billete para la final con el Alimerka Oviedo, un rival que viene de dar buena cuenta en cuartos de final del Inveready Gipuzkoa (3-0), a pesar de jugar los dos primeros partidos como visitante. En las dos ocasiones que se han visto las caras este año ambos equipos el triunfo cayó del lado estudiantil: 87-101 en la jornada inaugural y 75-69 en el choque jugado el pasado 17 de abril.

El ganador disputará el partido decisivo este domingo 7 desde las 19 horas. El año pasado la final la protagonizaron el Real Betis y el Flexicar Fuenlabrada.



Celebración de uno de los goles del pasado lunes

FÚTBOL SALA | PRIMERA DIVISIÓN

Movistar Inter ya está en semis

El equipo de Alberto Riquer ganó sus dos primeros choques con Jimbee Cartagena • Su serie con el Barça arranca este sábado en el Palau

GENTE

Desde que en la campaña 2019-2020 se proclamara campeón de Liga por última vez, Movistar Inter había caído en cuatro ocasiones en cuartos de final, una racha que este año ya se ha roto tras superar en primera ronda del 'play-off' por el título a Jimbee Cartagena.

El equipo que dirige Alberto Riquer golpeó primero al imponerse por 3-5 en Cartagena, en el partido disputado el viernes 29. Con el 1-

0 en el casillero, la serie se trasladó este lunes 1 a Torrejón de Ardoz, donde Movistar Inter aprovechó la primera oportunidad para acceder a semifinales.

En la siguiente ronda, su rival será el Barça, campeón de la fase regular y un equipo que también apeó por la vía rápida al Viña Albali Valdepeñas. El primer partido de la serie se jugará este sábado 6 en el Palau (21 horas), mientras que el segundo será en Torrejón el martes 9.

HOCKEY HIERBA | LIGA

Otro doblete para el Club de Campo

En el torneo masculino, el equipo madrileño se impuso al RC Polo • En el femenino, el Club de Campo no dio opción al Atlètic Terrassa (4-1)

REDACCIÓN

Las dos máximas categorías del hockey hierba nacional, la Liga Iati (masculina) y la Liga Iberdrola (femenina), escri-

bieron el pasado fin de semana una nueva página en su palmarés con un único nombre: Real Club de Campo. En el campeonato masculi-



Triunfo claro ante el Terrassa

no, el equipo madrileño empataba a uno con el RC Polo en la gran final, por lo que el título que definirse en los 'shoot outs'. Es su cuarto título de Liga.

Dominio

Por su parte, el equipo femenino se impuso con más claridad en la gran final: 4-1 al Atlètic Terrassa. Los tantos de Begoña García, Florencia Amundson y María López (2) marcaron la diferencia en un encuentro que supuso la consecución del 25º título de Liga para las madrileñas.

BALONCESTO | LIGA FEMENINA 2

El Femenino Alcorcón busca la remontada

GENTE

Sábado, 6 de junio, 19:30 horas, pabellón de La Canaleja. Esas son las coordenadas de uno de los partidos más importantes en la historia del Esco Grupo Femenino Alcorcón, un conjunto que disputa la vuelta de la final por el ascenso a Liga Femenina

Challenge con la obligación de remontar la desventaja del partido de ida.

En el primer envite, el Mi-pelletymas León se mostró superior, ganando tres de los cuatro parciales para un resultado final de 76-57, haciendo estériles los 18 puntos anotados por Nohemy Ipo.

**ARROPADO:**

Reconoce que siente "algo de pudor" al compartir escenario con "grandes actores"

ISMAEL SERRANO

"No está de más revisar la herida de la Guerra Civil a través de Machado"

El cantautor debuta como actor de la mano de 'Golpe a golpe. Verso a verso' ● Esta obra, que repasa la vida del célebre poeta, se puede ver en el Teatro Infanta Isabel

ENTREVISTA DE F. Q. (@FranciscoQuiros)

Reconoce que, a pesar de que sus puestas en escena "tienen mucho de teatral", y que siempre "había fantaseado con la idea de hacer teatro", la idea de subirse a las tablas le impone "mucho respeto". Con ello muy presente, Ismael Serrano acogió la propuesta de Paco Gómez y José Velasco, directores de 'Golpe a golpe. Verso a verso', para dar vida a Antonio Machado en este espectáculo que se puede ver en el Infanta Isabel hasta el 28 de junio.

En palabras del propio cantautor, la obra representa "la biografía de Macha-

do desde su infancia en Sevilla, sus amores, su militancia en la República", aunque hace especial mención a "la relación con su hermano Manuel, que es, yo creo, el verdadero drama de su vida". "Manuel, de alguna manera, se ve obligado a sumarse al bando nacional, y Antonio tenía que escuchar sus loas a Franco desde la radio", expone en relación a una historia familiar que, a su juicio, "representa muy bien la herida de la Guerra Civil, una herida que no está de más revisar y traerla a



SERRAT, EL OTRO EJE: Otra de las razones por la que Ismael Serrano se sintió atraído por el proyecto es que la música de Joan Manuel Serrat es un elemento narrativo clave. "Es uno de los responsables de que a mí me diera por cantar", asegura.

"EL GRAN DRAMA DE MACHADO FUE LA RELACIÓN CON SU HERMANO MANUEL"

un contexto en el que mucha gente joven parece desconocer lo que supuso el Franquismo, hay quien se atreve a decir que se vivía mejor. No se puede entender la Guerra Civil sin lo que vino después, fue el preludio de la II Guerra

Mundial, con el fascismo amenazando a Europa y tratando de imponerse. Recordar esa parte de la Historia me parece saludable, más allá de acercar la poesía a la gente joven, que ojalá así sea".

El valor de la poesía

A partir de su admiración a la obra de Machado, Ismael Serrano reflexiona sobre la urgencia de "recuperar esas tradiciones poéticas que nos invitan a reflexionar en profundidad, que huyen del encapsulamiento de las redes sociales". "Esa invitación a darle vueltas a un verso que te

"NO SE PUEDE ENTENDER LA GUERRA CIVIL SIN LO QUE VINO DESPUÉS"

"HAY UNA PUGNA ENTRE LA POESÍA Y EL CLICKBAIT, HAY QUE MIRAR AL MATIZ"

ha volado la cabeza me parece un ejercicio intelectual muy necesario en estos tiempos. La poesía es un buen ejercicio para reordenar la sinapsis y reflexionar sobre la vida y el mundo desde otra manera, más allá del compromiso político, porque eso ayuda a desarrollar espíritu crítico y a atender al matiz en un contexto en el que se busca el titular inmediato y la frase que impacte dentro del clickbait. Hay una pugna entre el clickbait y la poesía, que requiere otros ritmos, otra forma de pensar y otra forma de articular el discurso. Por eso es interesante reivindicar la poesía y, en concreto, a Machado", defiende.

Rodeado por "grandes actores" como Laura Porras, Cristina Inza, Alberto Berzal y Jacob Sureda, Serrano se sumerge en "un Machado tierno". "Era una persona vulnerable, silenciosa, discreta. Es una interpretación de Machado y como tal hay que tomarla, no sé si se ajustará exactamente a la realidad porque es difícil saberlo más de cien años después. La historia de Machado siempre merece ser contada, esta visión puede acercarnos a una figura fascinante y animarnos a profundizar más en ella", asevera.

CRUCIGRAMA BLANCO

Horizontales:

1. Que pone trampas. 50 romanos. **2.** Las vocales más redondas. La primera. Que no es la misma. **3.** Ladronzuelo. Escuela de Organización Industrial. **4.** Mujer de un país con forma de bota. Carbono. **5.** Laterales. Con el se dispara una flecha. **6.** España. Al revés, ir en inglés. Dialecto. Al revés, Sociedad Limitada. **7.** Salamanca. Inteligencia artificial. Interjección de asombro. **8.** Tendrá su origen en un determinado lugar. **9.** Doy la mercancía a cuenta. Tántalo. ... para cual. **10.** Que no es muy lista. Magnitud física muy orientada a la cocina.

Verticales:

1. Sitios donde se encierra a los toros antes de las corridas. Financial Times. **2.** Cuerda que une dos o más caballerías. Planta comestible de 50 a 60 cm de alto y flores muy pequeñas y blancas. **3.** Toro de lidia. Bebida alcohólica procedente, normalmente, de la destilación del azúcar de caña. **4.** Mil romanos. Piropo. Tarragona. **5.** Capital de Francia. Relación escrita de los sucedido. **6.** España. Planeta ficticio que se encuentra en el universo de DC. Cero. Interjección que denota ánimo. **7.** Letra griega. ¡Salid del vientre materno!. Mil romanos. **8.** Observar, mirar. Explota. **9.** Diminutivo de Rocío. Van juntas con las yemas. **10.** Que no tienen órdenes clericales. Parte de un avión.

SUDOKUS

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

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

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:

Y	S	W		V	I	N	O	I
T	V	L	V	I	O	I	J	
V	R	O	O	O	R	D		
S	T	O	V	I	Y	S		
O	R	V	S	O	O	Y	T	
J	V	N	V	I	T	V	I	
T	O	R	O	R	I	V	R	
V	R	I	O	V	S	O		
T	O	R	O	R	V	A	R	I

SUDOKU ABAJO:

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

SUDOKU ARRIBA:

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

EMERGENCIA HAMBRE 270 millones de personas no tienen alimentos suficientes para sobrevivir

20 PAÍSES EN ALERTA Colabora en accioncontraelhambre.org

TEATROS

MM72 FESTIVAL DE MÉRIDA EN MADRID 2026
Del 10 de junio al 12 de julio

72 FESTIVAL INTERNACIONAL DE TEATRO CLÁSICO DE MÉRIDA 2026

TEATRO LA LATINA
Del 10 al 14 de junio
Los hermanos de Terencio

Reparto: Eva Isanta, Cristina Medina, Santiago Molero, Jasio Velasco, Fátim Galán, Rocío Galán, Josu Eguskiza.
Versión: Chiqui Carabante.
Dirección: Chiqui Carabante

entradas: www.teatrolalatina.es

MM72 FESTIVAL DE MÉRIDA EN MADRID 2026
Del 10 de junio al 12 de julio

72 FESTIVAL INTERNACIONAL DE TEATRO CLÁSICO DE MÉRIDA 2026

TEATRO LA LATINA
Del 10 al 14 de junio **Los hermanos**
Del 17 al 21 de junio **Memorias de Adriano**
venta de entradas: www.teatrolalatina.es

TEATRO BELLAS ARTES
Del 24 al 28 de junio **Las troyanas**
Del 1 al 19 de julio **Cleopatra enamorada, El Musical**
www.teatrobellasartes.es

TEATRO BELLAS ARTES
Del 1 al 5 de julio **Jasón y las Furias**
Del 8 al 12 de julio **Alejandro y el eunuco persa**

ODILE FERNÁNDEZ

“No hay una pastilla que supla la falta de sueño o una mala alimentación”

La médica y divulgadora publica ‘El poder de la suplementación’, un libro con el que busca poner orden en un ámbito cada vez más popular y también confuso

ENTREVISTA DE F. Q. SORIANO (@FranciscoQuiros) | FOTO DE JAVIER OCAÑA

Colágeno, magnesio, omega-3... Muchos de estos componentes, presentes en los alimentos, nos van siendo cada vez más familiares gracias a un torrente de información que no siempre es beneficioso. Para tratar de “poner un poco de orden”, la doctora Odile Fernández presenta ‘El poder de la suplementación’ (Planeta), un libro donde aborda una cuestión que cada vez tiene más peso en las consultas que le realizan los pacientes: “Antes casi siempre me preguntaba la gente qué podía comer, qué tipo de ejercicio o el estilo de vida recomendable, pero en los últimos años solo eran preguntas sobre suplementación”, afirma.

Fernández sostiene que “la suplementación, a día de hoy, en la sociedad en la que estamos, con el tipo de alimentación y el estilo de vida tan estresante que llevamos, tiene mucho sentido para paliar déficit nutricionales”, aunque alerta de que “no todo vale, ni más es mejor, ni todo lo natural es efectivo”, además de invitarnos a

huir de los consejos que han funcionado a gente de nuestro entorno: “Depende del momento de la vida en el que estemos, si somos hombre o mujer, la edad, las patologías, el momento... Hay que personalizar esa suplementación”.

Estilo de vida

Esta práctica cobra más sentido ahora, en pleno siglo XXI, por diversos factores, como “el déficit nutricional en los alimentos, el consumo de ultraprocesados y, sobre todo, el estrés”. Por estas razones, Odile Fernández subraya que “la suplementación tiene ahora más sentido porque

llevamos un estilo de vida poco coherente con lo que nuestro cuerpo necesita. Si encima le estamos robando vitaminas y minerales por el estilo de vida que llevamos, esto lleva al desastre. Vivimos más años, pero no siempre con calidad de vida, estamos más cansados y nos cuesta más concentrarnos sin saber por qué”. Sin embargo, la suplementación no es la pana-

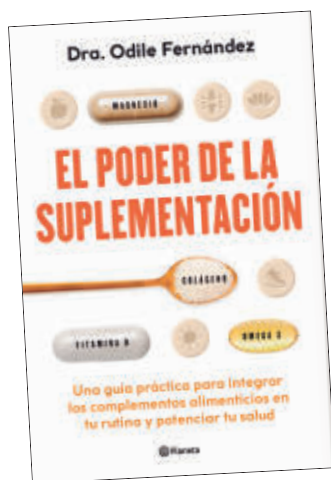
“LLEVAMOS UN ESTILO DE VIDA POCO COHERENTE CON NUESTRO CUERPO”

“VIVIMOS MÁS AÑOS, PERO NO SIEMPRE CON MAYOR CALIDAD DE VIDA”

“HAY QUE DEJAR EL MÓVIL A UN LADO, ES DOPAMINA BARATA”

cea: “No hay pastilla mágica que supla el no dormir, vivir estresado o no comer bien”.

A partir de todas esas evidencias, la doctora Fernández invita a llevar un estilo de vida con “buena alimentación, ejercicio físico, tomar el sol y darnos todos los días un ratito para pensar cómo me siento y qué estoy haciendo con mi vida”, además de “dejar el móvil más lejos, nos está robando la vida, es dopamina barata”. Desde ahí, y siempre teniendo en cuenta que “la



RAZONES

Una hoja de ruta para el empoderamiento

Fernández asevera que “mi idea con todos los libros es empoderar, que la gente tenga el poder de decidir. Si yo tengo información sobre qué necesito, cuál es el mejor suplemento dentro de todos los que existen, qué formas tengo que elegir, ya estoy empoderado, ya no voy a un supermercado perdido”.

INTRAHISTORIA

Un capítulo desde la propia experiencia

Dentro del libro destaca un capítulo donde la autora aborda la suplementación en pacientes oncológicos. “Tenía que estar porque soy superviviente de cáncer, tomé suplementos durante la quimio y lo sigo haciendo tras 15 años”, expone antes de ar-

gumentar que, “aunque no se puede dar cualquier suplementación por posibles interacciones, está comprobado que que las mujeres con cáncer de mama que tienen niveles bajos de vitamina D viven menos que aquellas que tienen niveles óptimos”.

suplementación no va a quitar mis problemas, pero sí va a ayudar”, defiende que “hay plantas, como la ashwagandha, que tomadas durante un tiempo ayudan a regular los niveles de cortisol”.

En esa vida consciente, la autora destaca la importancia de escuchar las señales que nos manda el cuerpo para así combatir amenazas como la inflamación crónica, “la gasolina que prende la llama de muchas patologías, como el caso del cáncer”.



EN CADA 
PARTIDO
JUGAMOS TODOS 

HACIENDO LA COMPRA BIEN

EXCLUSIVO  ALUCHE

-20%

En TODAS las cervezas.

Descuento en cupón canjeable del 25 de junio al 9 de julio de 2026.



La devolución del producto comprado en esta oferta, implica la obligación de la devolución del descuento obtenido.

-20%

En TODOS los vinos.

Descuento en cupón canjeable del 25 de junio al 9 de julio de 2026.



La devolución del producto comprado en esta oferta, implica la obligación de la devolución del descuento obtenido.



PRODUCTO
OFICIAL
LICENSED
PRODUCT



**TODOS CON
LA SELECCIÓN**

Hasta el 7 de julio

CONSIGUE TU COLECCIÓN

**¡TENEMOS 72 CROMOS DISPONIBLES PARA TI!
CON LOS JUGADORES DE LA SELECCIÓN**



POR CADA 30€ DE COMPRA EN TU HIPERMERCADO
CARREFOUR O CARREFOUR MARKET RECIBIRÁS
GRATIS 1 SOBRE CON 2 CROMOS Y 1 PUNTO
DE LA COLECCIÓN.

Máximo acumulable 10 sobres.



ADEMÁS POR CADA **5€** DE COMPRA EN
PRODUCTOS SEÑALIZADOS CONSIGUES UN
SOBRE EXTRA.

Máximo acumulable 20 sobres.



¡RELLENAR LA CARTILLA DE PUNTOS TIENE PREMIO!



TAZA
2 PUNTOS + 3,99€

PVP SIN PUNTOS 5,99€
4 modelos diferentes.



BOTELLA
3 PUNTOS + 4,99€

PVP SIN PUNTOS 7,99€
4 modelos diferentes.

CAMISETA ADULTO
4 PUNTOS + 7,99€

PVP SIN PUNTOS 15,99€
3 modelos diferentes.
Tallas disponibles XS—3XL



BALÓN
5 PUNTOS + 9,99€

PVP SIN PUNTOS 15,99€



Unidades disponibles totales 350.000.
Canjea tus puntos hasta el 19 de julio o fin de existencias.

Carrefour