

Gente

madrid

MADRID ESTE: PUENTE DE VALLECAS | VILLA DE VALLECAS | MORATALAZ | VICÁLVARO | SAN BLAS | CIUDAD LINEAL



LLENA
LA CIUDAD
DE VIDA

TODOESTAENMADRID.COM

 **MADRID**

DONDE SE CRUZAN LOS CAMINOS



El mejor soporte para tu negocio

Con **14 periódicos** presentes en 25 municipios de la **Comunidad de Madrid**.

Llevamos tu marca hasta donde se encuentran tus **potenciales clientes**.

Pide información sin compromiso



marketing@grupogente.es



663 567 717



CIENCIA | PÁGS. 4 Y 5

El eclipse será el acontecimiento de este verano

La Luna tapará por completo el Sol el próximo 12 de agosto, un fenómeno que no se vivía desde hace décadas en España y que provocará la llegada de casi medio millón de turistas más a nuestro país durante esa semana • Los expertos recomiendan buscar un lugar en el que no haya nubes y proteger los ojos, ya que los daños que provoca la luz directa en la retina pueden ser de carácter irreversible

OCIO | PÁGS. 8 Y 9

Fiestas y verbenas para combatir el calor

La capital celebra las verbenas de San Cayetano, San Lorenzo y la Paloma • En Leganés, Pinto, Colmenar Viejo y San Sebastián de los Reyes disfrutarán sus festejos patronales

Este VERANO disfruta el mejor CBD
¡Estés donde estés! llama o envía un whatsapp y...
¡Te lo enviamos a donde quieras!

drelax CBD

- Aceites
- Cremas
- Extracciones CBD Hash
- Vapeadores
- Flores

100% orgánico

CBD OIL

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

Asesoramiento personalizado GRATUITO

Todo lo que necesitas para combatir el dolor crónico y articular, facilitar el descanso y la relajación muscular.
Encuentra la solución que buscas y olvídate de tus dolencias

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

5.0 Google

TURISMO | PÁG. 3

El gasto sube y los viajeros bajan en esta época a causa de la inflación

Los datos del Observatorio Cetelem revelan que los españoles destinarán 1.257 euros a sus vacaciones estivales, lo que supone una subida del 3%

CINE | PÁG. 10

"Es muy fácil opinar cuando ves las cosas desde fuera"

Kira Miró protagoniza, junto a Salva Reina, 'Tres de más', una comedia familiar para el verano





LA FRASE

"Sánchez merece castigo electoral; es una desgracia para España"

Alberto Núñez Feijóo

El líder del PP considera que el presidente del Gobierno es el responsable de que "la corrupción lo invadiese todo a su alrededor".

LA CIFRA

409

Gran inversión en Erasmus

La convocatoria Erasmus+ de 2026 en España contará con una inversión de casi 409 millones para impulsar la movilidad internacional y la cooperación educativa.

OBITUARIO



Una figura recordada

David Lucas falleció a los 58 años. Fue alcalde de Móstoles, teniente de alcalde en Getafe y portavoz en el Ayuntamiento de Madrid. Descanse en paz.

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

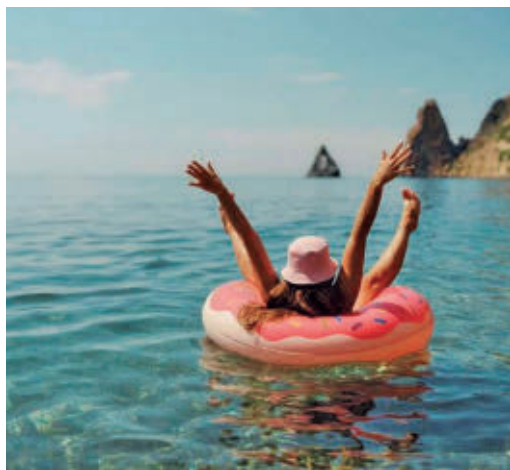
PUBLICIDAD:
comercial@genteenmadrid.com

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



Regresamos el 4 de septiembre

EL APUNTE

Un respiro para volver con ánimos renovados

Once meses dan para mucho, sobre todo desde el punto de vista informativo. En este tiempo hemos acudido puntualmente a la cita semanal que tenemos con usted, estimado lector, para llevarle la información regional y local, la seña de identidad de este medio que se acerca inexorablemente a los veinte años de vida en la Comunidad de Madrid.

Ese aniversario será otro motor de empuje para afrontar un nuevo curso que arrancará en septiembre. Y, además, el 26/27 no será uno cualquiera. En mayo tendremos elecciones municipales y autonómicas, una cita de la que les informaremos puntual y detalladamente y que, quién sabe, quizás ejerza, como en 2023, de detonante para una convocatoria electoral en clave nacional.

Para contarles todo ello y, por supuesto, todas las cuestiones que atañen a su día a día, nosotros nos marchamos unas semanas de vacaciones para cargar pilas y prepararnos para un periodo tan especial en el que nuestro compromiso con usted seguirá intacto. Aproveche este mes de agosto para descansar, desconectar, pasar tiempo con la familia o lo que estime oportuno, pero no pierda de vista que lo importante, siempre, es volver. Nos vemos en septiembre. Feliz verano.

LA FOTO DE LA SEMANA



Una marea roja llena Madrid de alegría

Este 2026 ya tiene un buen motivo para ser recordado: la consecución de la segunda Copa del Mundo de la FIFA por parte de la selección española. Madrid fue, el pasado lunes 20, un ejemplo de cordialidad, celebración y unión a través de un sentimiento colectivo inolvidable.

EL SEMÁFORO



La preocupación sigue echando humo

Los incendios forestales han arrasado un total de 101.163,82 hectáreas hasta este 22 de julio. Además, se han registrado hasta el momento 22 grandes incendios forestales.



Buscando una solución para el alquiler

Sumar ha confirmado que el decreto ley prometido en materia de vivienda para este verano incluirá la prórroga automática de los contratos de alquiler hasta 2028.



Una película que puede dar muchas alegrías

'La bola negra', película dirigida por Javier Calvo y Javier Ambrossi (Los Javis), seguirá su recorrido internacional y se proyectará en el Festival Internacional de Cine de Toronto.



@GenteMad

ECONOMÍA | TURISMO

Crece el gasto y baja el número de personas que viajan en verano

La inflación afecta fundamentalmente al transporte y al alojamiento, lo que provoca que menos españoles salgan de sus casas • El 74% de los encuestados apostará por el turismo nacional

POR GENTE (@GenteMad)

Los españoles prevén gastar una media de 1.257 euros este verano, lo que supone un 3% más que el año anterior, según estima el Observatorio Cetelem. El estudio elaborado por esta compañía ha revelado que el 75% de los encuestados ha afirmado tener intención de viajar durante los meses de verano, una cifra que ha quedado tres puntos porcentuales por debajo del año 2025.

Sin embargo, a pesar de la disminución en el número de viajeros, el gasto medio previsto de los que sí piensan viajar se ha incrementado un 5% respecto a 2025, alcanzando los 1.481 euros. El dinero invertido en alojamiento ha supuesto casi la mitad de este importe, con una media de 611 euros y un incremento del 6%. No obstante, la mayor subida del gasto previsto se ha concentrado en el apartado del transporte, con un aumento del 12%, que ha elevado el

1.257

Euros

Es lo que se gastará cada español este verano, un 3% más que en 2025

611

Euros

El alojamiento será la principal inversión de los que viajen, seguida del transporte

64%

Restaurantes

Comer y cenar fuera de casa es la actividad favorita de los encuestados

desembolso hasta los 263 euros de media.

El territorio nacional se mantiene como el destino favorito entre los que sí viajan, ya que concretamente el 74% de los encuestados que van a viajar han manifestado su intención de moverse dentro de nuestro país. El turismo de playa ha destacado “muy por encima del resto de opciones”, con un 69% de encuestados que ha planeado un viaje por la costa española, aumentando tres puntos porcentuales. En cambio, ha descendido el número de interesados en el turismo rural y de ciudad.

Preferencias

En cuanto a las actividades favoritas para hacer durante las vacaciones, el 64% de los

EL TRANSPORTE
ES EL GASTO
QUE MÁS HA
AUMENTADO
EN ESTE AÑO

LA SITUACIÓN
ECONÓMICA ES
LA RAZÓN QUE
ESGRIMEN LOS
QUE NO VIAJAN

encuestados ha señalado salir a restaurantes como la actividad preferida.

Por otra parte, el 65% ha declarado que no va a viajar debido a la situación económica, lo que ha significado un incremento de tres puntos porcentuales respecto al periodo vacacional anterior. El gasto medio de los españoles que no viajarán este verano será de 572 euros.



Las playas españolas siguen siendo el destino favorito de los que viajan en verano EUROPA PRESS

ECONOMÍA | TURISMO

Los jóvenes viajan más y con menos presupuesto

El 82% de los españoles entre los 18 y los 35 años saldrá de casa este verano, una cifra que supera en siete puntos a la media nacional

Los jóvenes españoles de entre 18 y 35 años lideran la intención de viaje para el periodo estival, aunque lo hacen con una capacidad de gasto más contenida que el resto de la población.

Según el Observatorio Cetelem, el 82% de los jó-

venes planea viajar este verano, una cifra que supera en siete puntos porcentuales la media nacional, a pesar de registrar un ligero descenso de dos puntos respecto al año anterior. En cuanto al presupuesto, el gasto medio previsto por este seg-



Varias jóvenes en el aeropuerto E. P.

mento se sitúa en los 1.099 euros, lo que representa una bajada del 3% en comparación con el ejercicio previo y queda más de un 10% por debajo de la media general del país, que supera los 1.200 euros.

Alojamiento

Para aquellos jóvenes que tienen confirmado desplazarse, el presupuesto medio asciende a 1.191 euros, desglosado principalmente en 486 euros para alojamiento y 224 euros para transporte, importes que se sitúan

un 20% y un 15% por debajo de la media nacional, respectivamente.

También se observa una clara preferencia por el turismo nacional, elegido por el 70% de los menores de 35 años (cinco puntos más que el año anterior), siendo el destino costero el gran favorito con un 74% de las menciones, frente al estancamiento del turismo rural (21%) y el de ciudad (24%). Salir a restaurantes se consolida como la opción preferida para el 63% de los jóvenes encuestados.



Reunión de la Comisión del Trío de Eclipses presidida por Pedro Sánchez en La Moncloa

ECONOMÍA | TURISMO

El eclipse atrae todas las miradas

El fenómeno astronómico, que se podrá disfrutar en parte de la geografía española el próximo 12 de agosto, provocará que se incremente en casi medio millón el número de turistas • El Ministerio de Economía, Comercio y Empresa ha elaborado un informe sobre el impacto que tendrá en el país

POR GENTE (@GenteMad)

Hasta 446.000 turistas podrían venir a España entre el 10 y el 16 de agosto con la única intención de ver el eclipse solar total que tendrá lugar el 12 de agosto. Este acontecimiento podría tener un impacto económico de 347,6 millones de euros en las 36 provincias afectadas, según las estimaciones que se reflejan en un informe elaborado por el Ministerio de Economía, Comercio y Empresa.

Todo este asunto se traducirá en un gasto turístico adicional de 342,19 millones de euros: 247,29 procedentes de los turistas extranjeros y 94,9 millones de los residentes.

El estudio señala que un 8,4% de las personas con planes para ver el eclipse tiene previsto desplazarse a una provincia distinta de la de su residencia y se prevé un aumento del 7,9% en los asien-

tos de avión programados para esa semana respecto al mismo periodo de 2025, así como un incremento del 17,8% en las reservas hoteleras para agosto de 2026 en comparación con agosto del año anterior. No obstante, el informe destaca que la zona de influencia del eclipse cuenta con oferta suficiente para absorber esta demanda adicional, con más de un mi-

347

Millones de euros

Es el impacto económico que tendrá el primero de los tres eclipses

36

Provincias

Son las que se verán afectadas por el fenómeno del próximo 12 de agosto

8,4%

Traslado

Casi una de cada diez personas verá el eclipse en una provincia distinta a la suya

342

Millones

Es el gasto turístico que el Gobierno central calcula en la semana del eclipse

llón de plazas libres entre hoteles, apartamentos, campings, alojamientos rurales y viviendas turísticas.

Plan especial

De cara a este acontecimiento, el Gobierno contará con un Plan especial de Seguridad y un Plan específico de Protección Civil para el eclipse solar del 12 de agosto, con especial atención a la gestión de emergencias, la prevención

EL OBSERVATORIO DE YEBES SERÁ EL CENTRO DE SEGUIMIENTO OFICIAL

de incendios forestales, la seguridad ciudadana, la movilidad y la capacidad de respuesta de los servicios públicos ante una concentración excepcional de personas. Además, el Ejecutivo ha elegido el Observatorio de Yebes (Guadalajara), el observatorio astronómico más importante del Instituto Geográfico Nacional (IGN), como centro de seguimiento oficial del eclipse total solar del 12 de agosto. El observatorio acogerá los recursos necesarios para facilitar que los medios de comunicación, españoles e internacionales puedan mostrar este fenómeno histórico con retransmisiones en directo.

Más allá de lo que suceda este verano, hay que recordar que el del 12 de agosto será el primero de los tres eclipses que se podrán disfrutar en España durante los próximos años. El segundo será el 2 de agosto de 2027 y el tercero, el 26 de enero de 2028.

CIENCIA | ASTRONOMÍA

Una experiencia que no olvidaremos

Un astrónomo de la Agencia Espacial Europea explica lo que sucede durante un eclipse total de Sol • Señala que "estos aproximadamente 100 segundos los vamos a recordar para el resto de nuestra vida"

El astrónomo de la Agencia Espacial Europea (ESA) Pedro García Lario ha explicado lo que sucede durante un eclipse total de Sol, como el que tendrá lugar el próximo 12 de agosto en España. "La temperatura baja drásticamente y se pro-

duce una brisa un poco fantasmagórica que podemos sentir en nuestro cuerpo. No es extraño que se pongan los pelos de punta, incluso hay mucha gente que no puede reprimir el llanto de la sensación de emoción que supone el compartir

una experiencia así", señala.

"Los pájaros dejan de cantar, las gallinas se van a su gallinero y las vacas al establo, y pocos minutos después todo vuelve a la normalidad". "Estos aproximadamente 100 segundos los vamos a re-

cordar para el resto de nuestra vida", ha asegurado.

Fragilidad

Para el astrónomo de la ESA, poder disfrutar de un eclipse total de Sol "es una oportunidad de sentimiento de pertenencia al cosmos". "Nos habla también un poco de nuestra fragilidad, del deseo de conocer, de explorar, inherente a la especie humana. Y además es que la experiencia no solo es visual, sino también sensorial", ha aseverado.



Varias personas se preparan para ver un eclipse



CIENCIA

"Después de doce eclipses me sigo emocionando"

Óscar Martín forma parte del centenar de cazadores de eclipses que hay en España y ya ha presenciado una docena fenómenos similares en todo el mundo ● No sacar fotografías y buscar un lugar sin nubes, entre sus consejos

POR GENTE (@GenteMad)

Óscar Martín, dueño de la empresa Startrails, es uno de los más de 100 cazadores de eclipses que hay en España. Son personas apasionadas por este tipo de fenómenos, no necesariamente astrónomos, que viajan por todo el mundo para poder verlos en su totalidad. Este experto ha recorrido miles de kilómetros por todo el mundo para ver hasta doce eclipses totales de Sol en países como Australia, China, Egipto, Polinesia Francesa, Indonesia, Kenia, Argentina o Estados Unidos. "Es algo increíble, después de doce eclipses me sigo emocionando

y llorando, se te cae la lágrima de los ojos cuando pasa, es una emoción grande, una experiencia única en la vida. Con el cúmulo de emociones explotas y te emocionas y gritas y saltas", relata.

El cazador de eclipses aconseja que el próximo 12 de agosto se disfrute del eclipse en España sin sacar fotografías porque, en sus palabras, "es algo muy bonito, muy corto y cualquier fotografía va a ser un desperdicio porque no va a salir bien la foto". Para ver el eclipse, Óscar ha elegido como ubicación Osorno, en Palencia, donde ha reserva-

do una zona exclusiva para él y sus acompañantes. Ese día le tocará hacer de "anfitrión" de otros cazadores de eclipses y de su familia, que le acompañará durante el evento. "Es

un poco agobio porque normalmente viajo solo o con algunos amigos cazadores de eclipses, pero este año, como toca en España, me siento obligado moralmente a invitar a otras personas de varios países a verlo conmigo" señala.

No hay sitio ideal

Al ser preguntado por el emplazamiento ideal para disfrutar del eclipse del 12 de agosto, defiende que "mejor sitio no hay" y aconseja "cualquier sitio donde se vea el eclipse y no haya nubes". El experto ha elegido Osorno porque "estratégicamente está bien situado, a mitad de camino de todos los sitios", por lo que, en el caso de que haya nubes, podrán desplazarse "hacia todas las partes". Además, añade, el sitio que ha reservado "está muy cerca de la autovía, muy bien comunicado

RECOMENDACIÓN

Llevar bebida y comida siempre en el coche

Entre las recomendaciones de Óscar Martín para los novatos en los eclipses está la de llevar bebida y comida por si se quedan atascados en los coches y que vayan con teléfonos y baterías externas por si hay una emergencia. "Ese día todo el mundo va a tener sus ojos puestos en España, depende de cómo lo hagamos hablarán mejor o peor de nuestro país, de nuestro turismo y de la marca España. Es el momento de promocionar la España Vacía", añade.

y en un alto". Aunque la gente se piensa que hay que ir a los sitios donde el eclipse dure el máximo de tiempo, Óscar afirma que "no es necesario". "Cada punto es único y tiene sus particularidades", ha puntualizado.

Entre los incidentes que pueden surgir a raíz del eclipse, ha destacado que el mayor peligro son los incendios, de-

APUNTA QUE EL
MAYOR PELIGRO
SON LOS
INCENDIOS
FORESTALES

bido a la cantidad de gente que va a haber en zonas de campo, así como las aglomeraciones, por lo que pide que se vea en puntos oficiales con ambulancias y bomberos.

HA VISITADO
LUGARES COMO
AUSTRALIA,
INDONESIA O
ARGENTINA



Un eclipse solar tomado por la NASA

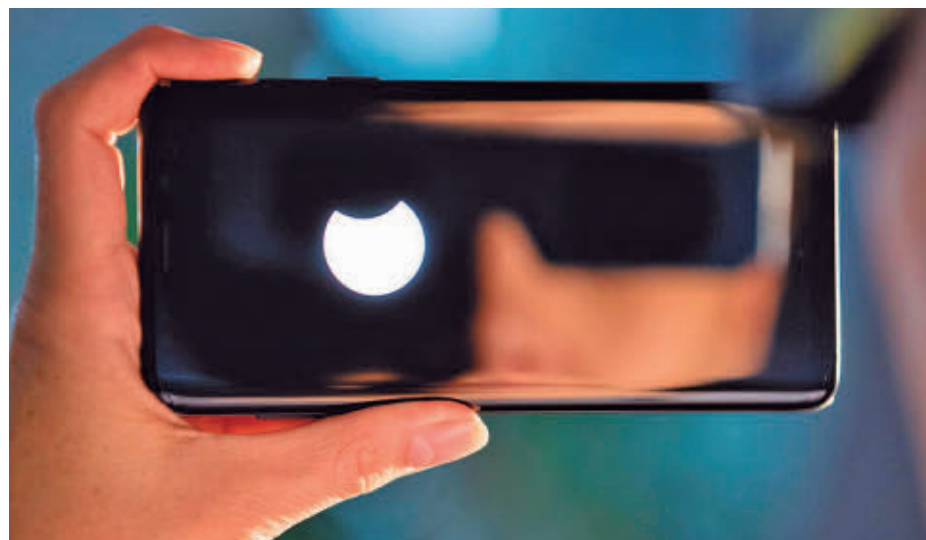
SALUD | ECLIPSE

No utilizar la protección adecuada puede dañar nuestro ojos para siempre

Los oftalmólogos advierten del peligro de mirar al eclipse directamente ● Las gafas de sol convencionales no son suficientes

Mirar directamente al eclipse sin la protección adecuada puede conllevar daños devastadores para nuestros ojos. "Cuando dirigimos la mi-

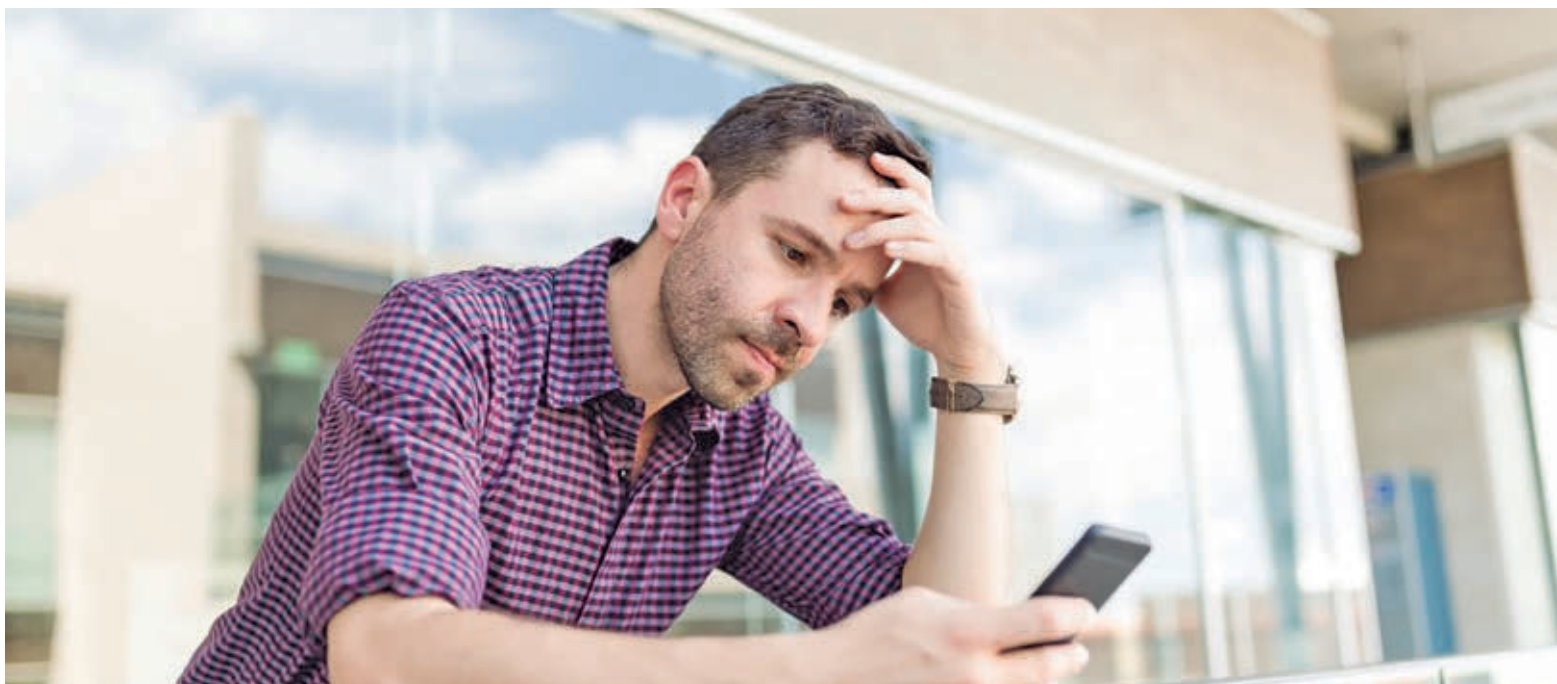
rada al Sol, se concentra toda la energía luminosa y térmica en un punto minúsculo de la retina, que es precisamente donde nuestra visión es



Una persona mira el eclipse a través del móvil

más nítida. El resultado es simple: una quemadura irreversible localizada en el tejido más precioso de nuestro sistema visual", señala la investigadora oftalmológica Elena Salobar.

La experta recuerda que las gafas de sol convencionales no son suficientes y que son necesarias las que tengan la homologación ISO 12312-2 impresa en las varillas. Como truco, a través de ellas solo debería ser visible el disco solar. Si se ve cualquier otra fuente de luz, no es suficiente.



Atender asuntos laborales fuera de horario sigue siendo una práctica frecuente EDENRED

TRABAJO

Empeora la desconexión digital

En España este problema ya alcanza al 81,6% de los profesionales ● Casi uno de cada cinco permanece disponible para asuntos laborales incluso durante las vacaciones ● Un estudio de Edenred revela que sólo el 18,4% de los trabajadores consigue desconectar por completo fuera del horario laboral

POR GENTE (@GenteMad)

Las vacaciones continúan siendo, para muchos trabajadores, un tiempo de descanso a medias. Aunque la legislación reconoce el derecho a la desconexión digital, la realidad refleja que responder llamadas, correos o mensajes laborales fuera del horario sigue siendo una práctica habitual. De hecho, el 81,6% de los profesionales en

España permanece disponible incluso durante su tiempo libre.

Arraigada:

Así lo recoge el Estudio de Bienestar y Salud Laboral en España 2026, elaborado por Edenred, que sitúa la desco-

ANDALUCÍA
LIDERA EL
RANKING DE
LOS QUE NO
DESCONECTAN

nexión digital como una de las grandes asignaturas pendientes en el ámbito laboral. El informe constata un aumento de 16,6 puntos en apenas un año, lo que evidencia que la cultura del “siempre disponible” continúa muy arraigada en numerosas organizaciones.

Disponibilidad:

Los datos muestran distintos grados de disponibilidad. Casi uno de cada cinco trabajadores (19,7%) reconoce atender comunicaciones laborales de forma frecuente, incluso durante sus vacaciones. A ellos se suma un 30,5% que responde con cierta regularidad fuera de su jornada y otro 31,4% que lo hace de manera puntual. Solo el 18,4% asegura que consigue desconectar completamente y no recibe ni atiende llamadas o mensajes relacionados con

el trabajo durante su tiempo de descanso.

Seniors:

La dificultad para separar la vida personal del trabajo afecta a todas las generaciones, aunque el estudio señala diferencias importantes según la edad. Los profesionales de mayor edad son quienes presentan mayores problemas para desconectar. Entre los ‘Baby Boomers’, de 62 a 65 años, el 87,4% mantiene algún tipo de contacto laboral fuera de su horario, el porcentaje más elevado de todos los grupos analizados. Además, un 27,9% admite que esa conexión es frecuente incluso durante las vacaciones.

Generaciones:

Tras ellos se encuentran los ‘Millennials’, de 30 a 45 años, con un 82,9% de falta de desconexión, seguidos de la Generación X, de 46 a 61 años (80,8%). La Generación Z, de 20 a 29 años, registra el porcentaje más bajo, un 79,3%.

Geografía:

El análisis también refleja diferencias entre comunidades autónomas. Andalucía ocupa la primera posición, con un 83% de profesionales que reconoce atender asuntos laborales fuera de su jornada. Si se observa únicamente a quienes mantienen esa disponibilidad de forma habitual, incluso durante los periodos vacacionales, Andalucía vuelve a situarse en cabeza con un 26,5%. Le siguen Cataluña, con (20,9%); Galicia (19,9%); y Madrid (19,8%).

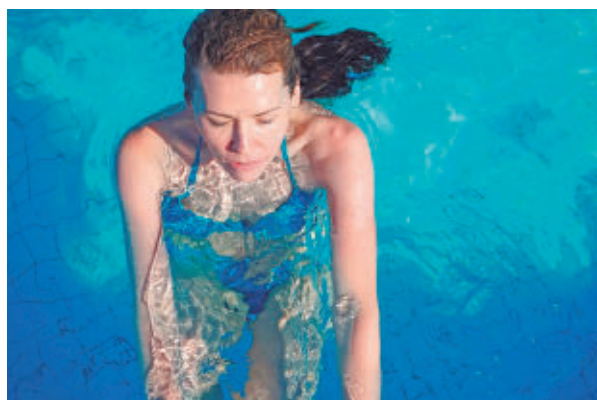
VERANO | ESTRÉS VACACIONAL

El error que impide desconectar durante las vacaciones

Los psicólogos aconsejan evitar un exceso de actividades al inicio de las vacaciones ● La presión puede frustrar el objetivo del descanso

Las vacaciones representan el momento más esperado del año para muchas personas, pero arrancarlas con una agenda repleta de planes puede dificultar precisamente aquello que se busca: descansar. Los especialistas de la Clínica

López Ibor alertan de que uno de los errores más habituales consiste en querer aprovechar al máximo el primer día, sin dar tiempo al organismo a recuperarse del estrés acumulado durante los meses de trabajo. El psicólogo José Luis García



Menos exigencia y más calma favorecen la desconexión

explica que esa necesidad de exprimir el tiempo libre responde a una creciente presión por hacer todo lo pendiente. “Muchas personas trasladan a las vacaciones el mismo nivel de exigencia que mantienen durante el resto del año”, afirma.

Jornadas

A ello se suma el esfuerzo que supone organizar viajes, reservas y actividades, una carga que recomienda repartir entre todos los implicados para evitar que recaiga sobre una única persona. Los

expertos recuerdan que el descanso no depende de hacer más planes, sino de reducir el ritmo y permitir que cuerpo y mente se adapten a la nueva situación.

En este sentido, aconsejan evitar programar cada jornada al detalle, limitar el uso del móvil y del correo profesional, reservar tiempo para actividades sencillas y placenteras, como leer o pasear, y desterrar la idea de que descansar es perder el tiempo porque “las vacaciones deben servir para recuperar energía”.



VACACIONES | SEGURIDAD

Cómo proteger la vivienda antes de irte de viaje

Cerrar con llave no siempre es suficiente ● Especialistas recuerdan la importancia de revisar la puerta, evitar señales de ausencia y contar con alguien de plena confianza

POR GENTE (@GenteMad)

Las vacaciones de verano traen consigo días de descanso, pero también una preocupación recurrente para miles de familias: dejar la vivienda vacía durante varios días o incluso semanas. No en vano, el 85% de los españoles considera que hoy vive más preocupado que hace una década, según el Pulso de Tranquilidad de Point Fort Fichet, una percepción que sitúa la protección del hogar entre las principales prioridades durante las vacaciones. En un contexto en el que la seguridad del hogar gana cada vez más peso, expertos como Ángel Borobia, director de exportación de Point Fort Fichet, recuerdan que algunos descuidos habituales pueden facilitar la actuación de este tipo de delincuentes.

OCULTAR LOS OBJETOS DE VALOR DIFICULTA LA ACTUACIÓN DEL LADRÓN

Cerrar con llave:

1: Cerrar la puerta antes de salir no basta para proteger una vivienda. Según explica Borobia, la resistencia de un acceso no depende

del número de vueltas que se den a la llave, sino de la tecnología de la cerradura y de la calidad de sus materiales. Además, recuerda que la protección efectiva se basa en el conjunto del sistema, formado por la hoja, el marco, la cerradura y el cilindro.

Evita dar pistas:

2: Las señales que evidencian una ausencia prolongada pueden aumentar la vul-

nerabilidad de una vivienda. Se recomienda actuar con prudencia en las redes sociales y no revelar información que pueda indicar que está desocupada. Además, se aconseja no bajar completamente las persianas y usar luces con temporizadores.

Revisar la puerta:

3: Antes de iniciar un viaje conviene comprobar que la puerta de acceso se en-

LAS REDES SOCIALES TAMBIÉN PUEDEN DELATAR QUE NO HAY NADIE



La seguridad depende del conjunto del sistema de acceso al hogar POINT FORT FICHET

cuentra en buen estado. Según Borobia, una puerta que aparenta ser segura puede presentar deficiencias estructurales, como óxido o un marco deformado, que faciliten un intento de apalancamiento. En el caso de las puertas motorizadas, el experto también recomienda verificar el correcto funcionamiento de los sensores y realizar las revisiones necesarias antes de dejar la vivienda vacía.

Alguien de confianza:

4: Informar a un familiar, un vecino o una persona de confianza de la ausencia durante las vacaciones puede reforzar la seguridad de la vivienda.

Adecuación:

5: Mantener una puerta sin renovar durante años puede reducir el nivel de protección de la vivienda frente a los métodos de intrusión actuales. Muchas puertas antiguas carecen de sistemas de cierre reforzados o de resistencia certificada frente a técnicas como el 'bumping', el ganzuado o la extracción del cilindro.

Sin objetos a la vista:

6: Guardar joyas, dinero en efectivo, dispositivos electrónicos o documentación sensible en lugares poco visibles puede dificultar la actuación de los ladrones en caso de intrusión. Los robos suelen ejecutarse con rapidez y cualquier obstáculo o demora aumenta las posibilidades de que el intento sea abandonado.



SUPER EFECTIVO

¡EL NÚMERO 1

CONTRA LA SUBIDA DE PRECIOS!

Tasación máxima por tu **ORO**

MADRID Av. de la Albufera 111 . C/ Alcalá 388

FIESTAS | DISTRITO CENTRO

Un agosto de verbenas en la capital

La primera de ellas será la de San Cayetano, del 5 al 8 de agosto ● A continuación, llegará la de San Lorenzo, del 9 al 12 ● La última, la de la Virgen de la Paloma, se celebrará entre el 14 y el 17 de agosto

POR GENTE (@gentedigital)

Agosto es el mes por antonomasia de las verbenas en el distrito Centro de la capital. Un año más, tradición e historia se darán la mano en unas fiestas populares que llegarán cargadas de actividades completamente gratuitas, como juegos, concursos infantiles o campeonatos de mus, actuaciones de orquestas y grupos de pop, rutas de tapas o la procesión del santo o la virgen homenajeados para hacer más llevaderas las tórridas noches veraniegas.

Como es costumbre, las tres verbenas se celebrarán de forma consecutiva y en barrios contiguos, los más castizos de la ciudad. La primera de ellas, la de San Cayetano tendrá lugar en la zona del Rastro y Embajadores del 5 al 8 de agosto y su recinto ferial estará instalado en la plaza de Cascorro y la plaza General Vara del Rey. A continuación, será el turno de la de San Lorenzo, del 9 al 12 de agosto, en esta ocasión en el barrio de La-

vapiés, con la calle de Argumosa y la plaza de Arturo Barrea como puntos principales de encuentro. El punto final lo pondrá la más multitudinaria de todas, la verbenas de la Virgen de la Paloma, del 14 al 17 de agosto en La Latina, cuyas principales propuestas se desarrollarán en la plaza de la Paja y en los jardines de Las Vistillas.

Los chulapos y chulapas, el chotis, la limonada, las calles adornadas con farolillos y vecinos bailando 'agarrado' serán algunos de los ingredientes de las estas jornadas festivas de una marcado carácter vecinal.

"Estas celebraciones forman parte del Madrid más auténtico, el más apegado a su tradición de pueblo festivo y sociable, que se muestra de manera sencilla, pero con mucha intención de pasarlo bien. Y por supuesto, abiertos a todo el que quiera unirse", dicen desde el Consistorio.

Microconciertos

Los grupos Bisonte, Orquestina Radio Sordina, Línea 12 y David Muntané competirán en la gran final del III Concurso Microconciertos Destino San Cayetano el próximo domingo 26 de julio sobre el escenario de la calle Argumosa 3, a las 11:30 horas, coincidiendo con la celebración del XLIV Trofeo San Lorenzo, la carrera popular de Lavapiés.

Entre todas las candidaturas se seleccionaron 16 grupos, que participaron en las cuatro semifinales celebradas en mayo y junio.



Chulapos y chulapas volverán a tener un especial protagonismo en los festejos populares



El ambiente en el centro de la capital durante la celebración de las verbenas



DECORACIÓN: Las guirnaldas y farolillos volverán a decorar calles como las de Calatrava, Argumosa, la Cava Baja o del Oso. Además, los mantones de Manila, colgados en los balcones, contribuirán a darle un aire aún más castizo a estas verbenas que se celebrarán en la primera quincena del mes de agosto.



Un momento de los festejos del año pasado

VIRGEN DE LA ANTIGUA

Más fiestas en Vicálvaro

Las fiestas patronales en honor a Santa María la Antigua se celebrarán el 14 y 15 de agosto con actos religiosos como la misa mayor o la procesión, acompañada por la Banda de Música de Valdaracete. Los festejos incluirán actividades infantiles, bailes con orquesta, paella popular con charanga y fuegos artificiales en el parque forestal de Valdebernardo.

El primer premio incluye un concierto en las Fiestas de San Cayetano y una dotación económica de 1.000 euros. Por su parte, el segundo consiste en 250 euros y una actuación en Centro durante 2026. Y por último, el galardón del público reconocerá con 250 euros y una interpretación en el distrito a la formación favorita de los asistentes.



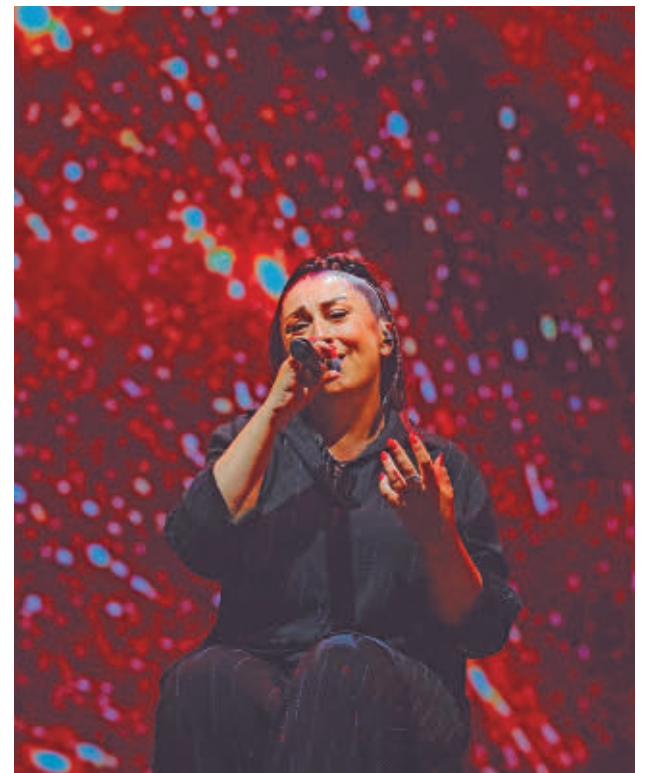
SAN SEBASTIÁN DE LOS REYES: Las actuaciones de DJ Nano (lunes 24 de agosto), Celtas Cortos (jueves 27), Cali y el Dandee (viernes 28), Malú (sábado 29) y Siloé (domingo 30) forman el grueso de la programación musical en Sanse.

DEL 24 AL 30 DE AGOSTO >> Más info en Laplazadesanse.es



LEGANÉS: El festival de Radiolé (martes 11 de agosto), la Orquesta París de Noia (miércoles 12), Enol y Paul Alone (jueves 13), Café Quijano (viernes 14) y Demarco Flamenco (sábado 15) y Los 40 Party (domingo 16) estarán en las fiestas de Butarque.

DEL 11 AL 16 DE AGOSTO >> Más info en Legan.es.org



COLMENAR VIEJO: Camela, el dúo formado por María Ángeles y Dioni, actuará el domingo 23 de agosto en las fiestas de la Virgen de los Remedios encabezando un cartel que completan Maldita Nerea (viernes 21) y La La Love You (sábado 22).

DEL 21 DE AGOSTO AL 2 DE SEPTIEMBRE >> Más info en Colmenarviejo.com

OCIO | FIESTAS

Música para los que se quedan en agosto

Varios municipios de la Comunidad de Madrid celebran sus festejos con artistas como Seguridad Social, El Arrebato, Malú, Camela, Café Quijano, Celtas Cortos, Siloé o Sidecars

POR **GENTE**(@GenteMad)

A pesar de que la mayoría de las fiestas de los municipios de la región se concentran en septiembre, hay varias localidades madrileñas que las celebran en agosto. Entre ellas, hay cuatro que ya han presentado su programación, con protagonismo para los conciertos. Se trata de Leganés, Colmenar Viejo, San Sebastián de los Reyes y Pinto.

Seguridad Social, Funambulista, El Arrebato, Sidecars o Tierra Santa forman el cartel de las fiestas en honor de la Virgen de la Asunción de Pinto, que se desarrollan entre el 8 y el 15 de agosto. En el caso de Colmenar Viejo, los conciertos de la Virgen de los Remedios tendrán lugar entre el 21 y el 23 de agosto y contarán con artistas como Maldita

Nerea, La La Love You y los incombustibles Camela.

Leganés y Sanse

En Leganés rendirán homenaje a Nuestra Señora de Butarque del 11 al 16 de agosto con los conciertos de Café Quijano, Enol y Demarco Flamenco como principales atractivos musicales.

Malú, Celtas Cortos, Cali y el Dandee y Siloé comparten cartel con todo un clásico de la música electrónica como DJ Nano y con orquestas tan esperadas como Panorama, París de Noia o La Misión en San Sebastián de los Reyes del 24 al 30 de agosto.

ORQUESTAS
COMO
PANORAMA
TENDRÁN SU
ESPACIO

UN CLÁSICO DE LA
ELECTRÓNICA, DJ
NANO, ESTARÁ EN
SAN SEBASTIÁN
DE LOS REYES

FIESTAS | TAUROMAQUIA

Encierros y corridas con las grandes figuras del toreo

Los eventos taurinos tienen una gran importancia en las fiestas de Colmenar Viejo y de San Sebastián de los Reyes

Como no solo de música viven las fiestas de la Comunidad de Madrid, hay dos ayuntamientos que también han adelantado los eventos taurinos que centrarán buena parte de la atención de los vecinos

y de los visitantes. En el caso de Colmenar Viejo, la Feria Taurina de Los Remedios contará con cinco eventos, tres corridas y dos novilladas. Por las primeras pasarán diestros como Talavante,

Juan Ortega y Pablo Aguado (lunes 31 de agosto) o Diego Urdiales, David de Miranda y Víctor Hernández (martes 1 de septiembre). También habrá traslado de bueyes, suelta de reses o desencajonamientos.

Morante

Pero si hay unas fiestas en las que los toros son los verdaderos protagonistas son las del Cristo de los Remedios de San Sebastián de los Reyes. Sus encierros, los más famosos del mundo después de los de Pamplona,

se desarrollarán entre el 25 y el 31 de agosto. En total será ocho oportunidades de correr delante de los astados, todos los días a las 11 horas y el nocturno del martes 25, a las 22 horas.

La Feria Taurina contará con cuatro festejos del viernes 28 al lunes 31 de agosto, con dos novilladas y dos corridas. La del sábado 29 contará con Miguel Ángel Perera, Diego García y Julio Norte y la del domingo 30 con Morante de la Puebla, Sebastián Castella y José María Manzanares.



Un encierro en San Sebastián de los Reyes



Kira Miró y Salva Reina encarnan a Julia y Ernesto, dos profesionales de éxito que, inicialmente, no tienen descendencia

CINE

'Tres de más', un ejercicio de empatía para "rebajar la presión sobre la crianza"

Llega uno de los estrenos más esperados del verano, dirigido por Mar Olid ● El reparto, con Kira Miró y Salva Reina, brilla en una historia divertida y mordaz

ENTREVISTA DE FRANCISCO QUIRÓS SORIANO (@FranciscoQuiros)

Qué ocurriría si una pareja convencida de que nunca tendrá hijos despertara convertida, de la noche a la mañana, en madre y padre de tres niños? Esa es la premisa de 'Tres de más', la adaptación española de la exitosa comedia italiana 'Tre di troppo', dirigida por Mar Olid y protagonizada por Salva Reina y Kira Miró. La película llegará a los cines el próximo 24 de julio con una historia que combina humor y emoción para reflexionar sobre la crianza, la conciliación y la empatía.

"ME ENCANTÓ PARTIR DE DOS PERSONAJES QUE RECHAZAN LA PATERNIDAD"

"ES UNA COMEDIA QUE HACE REÍR PERO QUE TAMBIÉN TOCA EL CORAZÓN"



UN DOBLE ROL COMPLEJO: Kira Miró reconoce que "en mi caso lo más complicado era cuidar de los niños en el set y ponerme después en la perspectiva de mi personaje, que odia a los niños. Mantener ese equilibrio fue probablemente la parte más difícil de interpretar".

Para su directora, el gran atractivo del proyecto residía precisamente en ese punto de inicio. "Me encantaba partir de dos personajes que rechazan absolutamente todo lo relacionado con los niños y la paternidad y ver cómo terminan convirtiéndose en aquello de lo que siempre habían huido". Mar Olid explica a GENTE que buscaba "una comedia que hiciera reír, pero que también fuera capaz de tocar el corazón", apoyándose en un reparto que define

"NO SE HABLA DESDE LA SUPERIORIDAD; AQUÍ TODOS NOS RECONOCEMOS"

"EN UN GRUPO DE WHATSAPP HAY PRESIÓN POR DEMOSTRAR QUE ERES BUEN PADRE"

como "un auténtico lujo". Ese viaje de Julia y Ernesto, dos profesionales de éxito obligados a replantearse su vida, es el eje de una película que habla de ponerse en el lugar del otro. "Lo bonito es que primero intentan quitarse a los niños de encima y luego acaban enamorándose de ellos", resume Olid, que también defiende que "lo importante no es si un hijo es biológico o adoptado, sino cuidarlo y hacerlo feliz".

Mensajes

Los protagonistas coinciden en esa lectura. Salva Reina considera que la historia demuestra que "uno de los grandes mensajes de la película es ponerse en el lugar del otro, dejar de juzgar y entender que uno mismo no es el centro del mundo". Kira Miró añade que "es muy fácil opinar cuando ves las cosas desde fuera, pero cuando te toca vivir esa realidad descubres que nada es tan sencillo como parecía". Otro de los miembros del reparto, David Lorente, va un paso más allá y destaca este aspecto como uno de los puntos fuertes del largometraje: "Todos cometemos errores y todos podemos reconocernos en ellos, no se habla desde la superioridad".

La película también pone el foco en la dificultad de conciliar la vida laboral y familiar. "Nunca existe el momento perfecto para ser padre", afirma Miró, mientras Reina recuerda que la sociedad actual obliga en muchas ocasiones a que "dos personas trabajen para poder sacar adelante una familia".

El humor sirve además para abordar asuntos como la presión social que rodea a la crianza. David Lorente señala que muchas situaciones "están sacadas directamente de la vida real", mientras Raquel Guerrero denuncia la presión que generan "los grupos de WhatsApp, las comparaciones o la necesidad de demostrar continuamente que eres un buen padre o una buena madre". Para Carmen Ruiz, el alcance de la película va más allá de la maternidad: "No habla solo de padres e hijos. En realidad habla del ser humano".



Aún no ha cumplido los 30 años y ya está considerado como uno de los nombres de referencia dentro del flamenco contemporáneo, un género musical que aborda desde su formación clásica y como un diálogo abierto con otros estilos. El próximo 29 de julio actúa en el Claustro del Instituto San Isidro para presentar su último disco.

‘Marea viva’, su nuevo álbum, vio la luz a finales de mayo. ¿Cómo está yendo la acogida?

Está yendo muy bien y estoy muy contento. Es un álbum que hemos cocinado a fuego lento y que grabamos en directo, como se hacía antiguamente, mirándonos a las caras. Lo hicimos de una manera muy viva y creo que eso se percibe en el resultado. Cuando escuchas el disco, tienes la sensación de que está cambiando cada día, de que permanece activo y vivo.

Son diez composiciones en las que conviven la raíz y la innovación. ¿Es sencillo establecer un diálogo natural entre ambos elementos?

Trato de no ponerle puertas al campo. Intento hacer lo que vaya surgiendo de mi mente en cada momento y creo que este disco refleja muy bien esa inquietud. Es verdad que parto de un sonido con mucha raíz flamenca, pero el concepto está plenamente situado en el siglo XXI. Hoy estamos expuestos constantemente a todo tipo de músicas y mantenemos contacto con personas de muchos lugares del mundo. En mi caso, además, gracias a la música he podido viajar por numerosos países. Todas esas experiencias terminan reflejándose en el disco.

¿Cómo enriquece al proceso creativo creación esa experiencia internacional y el contacto con músicas y culturas de otras latitudes?

Es algo muy enriquecedor, valga la redundancia. El flamenco es una música

“MEZCLO EL FLAMENCO
CON OTRAS INFLUENCIAS
PARA ENRIQUECERLO,
NO PARA DESVIRTUARLO”

relativamente joven, aunque sus raíces sean milenarias. El flamenco más ortodoxo, tal y como lo conocemos hoy, goza de muy buena salud, pero al mismo tiempo está en una búsqueda constante y en permanente abrazo con otras culturas. Lo que intento es que el flamenco se mezcle con esas influencias, no para que se desvirtúe, sino para que se enriquezca y siga caminando.

¿En qué momento decidió que el piano era el instrumento con el que mejor podía expresar todo lo que pasaba por su cabeza?

Lo tuve bastante claro desde pequeño. Entré en el conservatorio con siete u

ANDRÉS BARRIOS

“El arte puede encontrarse en una mirada, en un olor o en una conversación”

El pianista y compositor utrerano presenta, dentro de los Veranos de la Villa, ‘Marea viva’, disco que consolida una voz propia dentro del flamenco contemporáneo

ENTREVISTA DE FRANCISCO QUIRÓS SORIANO (@FranciscoQuiros)



INTERNACIONAL:

En la presente gira, Andrés Barrios acaba de pasar por escenarios de países como Japón

ocho años y ya tocaba un poco el piano en casa. Cuando escuchamos una canción solemos quedarnos con la melodía, porque es lo más evidente, pero yo siempre prestaba atención a todo lo que había alrededor. Eso que no se ve o resulta menos evidente es lo que da sentido a una canción y puede elevarla a otro nivel. El piano, al ser un instrumento polifónico, me permitía desarrollar esa armonía y hacer muchas cosas a la vez.

¿Qué significa para usted la frase “la creatividad ni se crea ni se destruye, sino que se transforma”?

La creatividad es un concepto muy amplio y adopta tantas formas como personas existen en el mundo. Podemos encontrarla en cualquier lugar. A veces estoy observando un mosaico, un cuadro o un paisaje natural y eso provoca que nazca en mí una pieza musical. El arte puede encontrarse en cualquier elemento: en una conversación, en una mirada o en un olor. Cuando contemplamos el mundo desde esa perspectiva y entendemos que todo puede ser arte, la música permanece siempre en constante crecimiento y transformación.

¿Es de los artistas que creen que la inspiración debe encontrarlos trabajando?

Intento que el trabajo sea algo fundamental. El piano es un instrumento que necesita mucha dedicación. Es como ser un atleta: tienes que mantenerte activo y al día porque intervienen los músculos y la memoria muscular. Después está la creación. Muchas veces estoy viajando

“HAY QUE ESTAR ATENTO,
NO SABES CUÁL SERÁ
LA MELODÍA QUE
CONECTARÁ MÁS”

en un avión y puede aparecer una idea sin que tenga un piano delante. En esos casos utilizo el móvil para grabar un audio, escribo una partitura o anoto una letra en una libreta. Aunque la inspiración pueda surgir fuera del momento de trabajo, hay que estar atento para que no se pierda. Nunca sabes cuál será la melodía que conectará más contigo mismo y también con la gente.

¿Qué se va a encontrar el público que acuda a ese concierto del día 29?

Me atrevería a decir que probablemente sea uno de los espectáculos más grandes que haya podido hacer hasta ahora. Llevamos un elenco muy amplio de músicos y, además de instrumentos habituales en mi música, como la percusión o el contrabajo, incorporamos elementos de baile, no solo flamenco, sino también de escuela bolera y danza estilizada. También habrá violín y alguna sorpresa más que prefiero no desvelar. Va a ser un concierto lleno de energía, con artistas muy jóvenes y con muchísima pasión. Además, me gusta que el público participe, que baile, que cante y que realmente sienta que forma parte del espectáculo.

AGUSTÍN JIMÉNEZ

"La comedia también se crea desde las tragedias que les suceden a otros"

El actor y cómico forma parte del elenco de 'Pero no se lo digas', una comedia dirigida por Borja Rodríguez

● Se puede ver, de martes a domingo, en el Bellas Artes

ENTREVISTA DE F. Q. SORIANO (@FranciscoQuiros) | FOTOS DE JAVIER NAVAL

Han pasado más de 25 años desde que The Refreshers popularizara una canción, 'Aquí no hay playa', cuya letra, en cierto modo, sigue vigente. Es cierto que a la capital le falta costa, pero también que tiene "mil cines, mil teatros, mil museos", una oferta cultural que refrescará este cálido verano de 2026. Una de las propuestas más sugerentes se puede disfrutar en el Teatro Bellas Artes. Se trata de 'Pero no se lo digas', una comedia que llega a Madrid tras conquistar diferentes escenarios de España.

"Es una comedia salvaje, una pesadilla cómica que vive mi personaje con un matrimonio. Es una especie de secuestro legal y a tiempo real". Así define la obra a GENTE uno de sus actores, Agustín Jiménez, quien encarna a Ramón, un hombre devastado por una ruptura amorosa que busca consuelo en Laura (Sara Escudero) y Paco (César Camino). Jiménez no duda en calificar este papel como "una de las actuaciones más difíciles, porque mi personaje va sufriendo en vivo, no hay una transición, y encima se va emborrachando a medida que avanza la función".

Quizás uno de los secretos de 'Pero no se lo digas' para conectar tanto con el público es que "hay cosas muy disparatadas pero reales, no son marcianadas, son cosas que sí suceden", expone el propio Agustín Jiménez, quien recuerda que "a veces ocurre que vas a casa de una pareja que se pone a discutir delante tuya, te hacen jugar a cosas que no quieres, incluso te hacen beber cuando no te apetece y te cuentan cosas que no quieres escuchar".

Sufriendo y risas

Esa hilaridad convive en escena con la tortura a la que el matrimonio somete al personaje de Ramón. "La gente se ríe mucho viéndome sufrir", destaca Agus-



FÓRMULA

Experiencia y técnica para gags que funcionan

En tiempos donde el humor se enfrenta a obstáculos nuevos, 'Pero no se lo digas' tiene entre sus logros alimentar unas risas que no entienden de edades ni de género. Preguntado por el posible temor a que un gag no funcione, Jiménez reconoce que "sí, siempre está la duda. Saber si algo va a funcionar o no tiene que ver con la intuición y el conocimiento, hay algo que te invita a pensar cómo se tiene que decir algo de una manera concreta. Yo ya sé qué gags van a funcionar en esta obra porque ya los hemos testado, pero al principio sorprende. Detrás de eso hay un trabajo que consiste en orquestar las carcajadas y dejar un espacio justo para que el espectador lo disfrute de forma consciente".



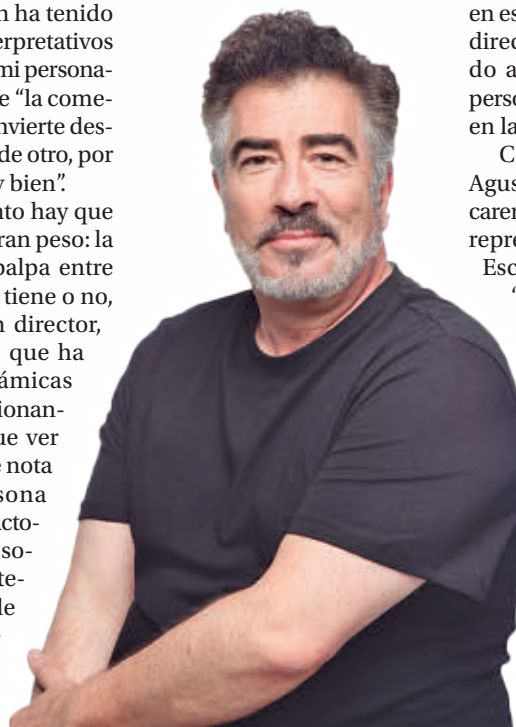
La obra llegó a la cartelera del Teatro Bellas Artes el pasado día 15



La de este viernes 24 de julio será una función accesible

tín Jiménez, quien ha tenido entre los retos interpretativos "llevar el drama a mi personaje, recordando que "la comedia también se convierte desde cierta tragedia de otro, por eso funciona muy bien".

A ese argumento hay que sumarle otro de gran peso: la química que se palpa entre el elenco. "Eso se tiene o no, pero aquí hay un director, Borja Rodríguez, que ha creado unas dinámicas de trabajo impresionantes que tienen que ver con la escucha. Se nota que es una persona que sabe dirigir a actores. En este oficio solemos decir que tenemos guardias de tráfico, gente que se limita a decir dónde debes ponerte, pero



en este caso tenemos un gran director de actores. Ha sabido a cada una de nuestras personalidades darle un lugar en la función", destaca.

Como testigo cercano, Agustín Jiménez analiza las carencias del matrimonio que representan en la obra Sara Escudero y César Camino.

"En pandemia muchas parejas se vieron de frente y tuvieron que pasar tiempo juntas, ya que normalmente coincidían muy poco. En esta pareja se va a ver reflejada mucha gente, en la relación que tienen con los hijos, a la hora de hablar el uno del otro, el hastío, la desidia... Se aman tanto que se odian", apunta.

"HAY PAREJAS QUE TE HACEN JUUGAR A COSAS QUE REALMENTE NO QUIERES"

"EN LA PAREJA DE LAURA Y PACO SE VA A VER REFLEJADA MUCHA GENTE"



CRUCIGRAMA BLANCO

[illegible]

Horizontales:

1. Hueso del tarso, articulado con la tibia y el peroné (plural). **2.** Calles gallegas. Periodos de tiempo. **3.** Cabezas de vacuno. Mantenimiento, reparación y operaciones. Arte Final. **4.** Nombre del rapero estadounidense de apellido Carrión. Tres veces. **5.** Para reconciliarte, haces las "...". Y, en latín. Nitrógeno. **6.** España. Hueso de la cadera. Fósforo. **7.** Embarcación antigua. Baja resolución, en inglés. Lo tienen la tarjeta y el móvil. **8.** Grupo musical de estudiantes. Me quedo sin aire. **9.** Dentro. Reduzcan a hilo el lino. Tarragona. **10.** Velocidad impetuosa o movimiento acelerado. Calcio.

Verticales:

1. Sentir pesar por haber hecho o dejado de hacer algo. **2.** Parte del calzado que toca el suelo. Une con algún fin. **3.** Acción y efecto de tasar. La B sin la barra. **4.** Siglas que, en algunas marcas, definen los acabados más deportivos. Contracción. En ese lugar. **5.** La primera. Proyectil autopropulsado, Marchad. **6.** Tipo de ladrillo hueco. Intersección usada para exhortar o animar a alguien. **7.** Pieza en forma de circunferencia. Uno. Excremento. **8.** Los Ángeles. Deportivo de Audi. Coloca en un sitio algo. **9.** Atrever. Cerdo inglés. Carbono. **10.** Azufre. Término, remate o consumación de algo. Calificación en una prueba académica.



HORÓSCOPO DE LA SEMANA



● Sube | ● Se mantiene | ● Baja

SUDOKUS

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

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

Cómo jugar:

Complete el tablero de 81 casillas (dispuestas en 9 filas y columnas). Deberá rellenar las celdas vacías con los números que van del 1 al 9, de modo que no se repita ninguna cifra en cada fila ni en cada columna o cuadrado.

SOLUCIONES

CRUCIGRAMA:

A	C		7	3	Q	I	P		R	Y	
I	O	N	3	T	I	H	N	N	I		
O	G	O	H	Y		A	N			L	
N	I	P							O	V	N
				N	O	I	T	I		3	
N	P					S	E	C	Y	P	
					O	I	O	V	T		
I	Y			O	R	N		S	E	R	
	S	O	L				S	T	Y	R	
		S	O	L				S	T	Y	

SUDOKU ABAJO:

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

SUDOKU ARRIBA:

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





LLENA
LA CIUDAD
DE VIDA

TODOESTAENMADRID.COM