

EL PERIÓDICO DE  
**MONTEGANCEDO**  
POZUELO



ENERO 2024 • NÚM. 41 • 30.000 ejemplares gratuitos distribuidos por buzoneo

**NOROESTE**

► PÁG. 8

Majadahonda introduce una app para facilitar el aparcamiento a personas con movilidad reducida



**PLANES EN FAMILIA**

► PÁG. 14

Disfruta de los mejores planes de enero con toda la familia



► **DEPORTE** | PÁG. 13



**Cristina Gutiérrez, segunda mujer que gana un Dakar: "He cumplido un sueño desde que era un bebé"**

► **COM. MADRID** | PÁG. 10



**El 12 de Octubre acoge un simulacro de incendio en la Unidad de Trauma y Emergencias con evacuación de ingresados**

► **POZUELO** | PÁG. 03

# Carlos Sainz, vecino de Pozuelo de Alarcón, conquista su cuarto Rally Dakar



El piloto, vecino de Pozuelo de Alarcón y antiguo alumno del colegio Retamar de la localidad, ha logrado un hito histórico al ganar el Rally Dakar 2024, su cuarto trofeo en esta competición y el primero para Audi

► **POZUELO** | PÁG. 04



**El consistorio presenta una iniciativa para escuchar a los vecinos**

**MONTEGANCEDO**



AEDAS Homes se convierte en primer socio patrocinador del Observatorio de Arquitectura Saludable (OAS)

► PÁG. 07

► **ENTREVISTA** | PÁG. 16

**CRISTIAN TORO** CAMPEÓN OLÍMPICO

**"Si tuviera que darle un consejo a mi hijo si quisiese ser deportista le diría que disfrute, que se deje ayudar y, sobre todo, que sea buena persona"**



## Óscar Puente se suma a las críticas de Ribera contra la oportunidad de los autos del juez García Castellón



El ministro de Transportes y Movilidad Sostenible, el vallisoletano Óscar Puente, ha respaldado las manifestaciones de la vicepresidenta tercera del Gobierno, Teresa Ribera, sobre la sospechosa casualidad entre las resoluciones del juez de la Audiencia Nacional Manuel García Castellón coincidiendo siempre con temas de debate público en momentos políticos sensibles.

Desde Valladolid, el ministro ha rechazado que las palabras de Ribera supongan un ataque al poder judicial o una velada acusación de prevaricación hacia el juez del caso Tsunami.

"Nosotros, tanto el Gobierno como el PSOE, tenemos mucho respeto por el poder judicial y sus decisiones", y ello a pesar de "determinadas decisiones temporales que llaman la atención", ha apuntado Óscar Puente, quien ha reiterado coincidir con el parecer de Ribera en cuanto a esas "coincidencias temporales pues en este último caso se trata de hechos de 2019 y llama la atención que cada vez que hay un debate público sobre estos temas se produzca una resolución del juez".

## Feijóo lanza al PP a denunciar en toda España las "desigualdades" que provocan los pactos de Sánchez con Puigdemont

En un semestre electoral, programa una intensa agenda en enero que incluye Interparlamentaria, protesta en Madrid y Junta Directiva



El líder del PP, Alberto Núñez Feijóo, ha activado a sus cargos para denunciar en toda España las "desigualdades" que suponen los pactos de Pedro Sánchez con los independentistas, como el relativo a la cesión de las competencias de Inmigración, otorgando "privilegios" a unas CCAA frente a otras y generando ciudadanos "de primera y de segunda", según fuentes 'populares'.

Pese a que Sánchez salvó dos decretos 'in extremis' —el llamado escudo social con medidas anticrisis y el conocido como 'ómnibus' sobre Justicia—, en 'Génova' son conscientes de que la sesión plenaria "esperpéntica" en el Pleno del Congreso ha trasladado una imagen de "debilidad" del Ejecutivo de PSOE y Sumar, que acepta el "chantaje" y la "extorsión" del independentismo.

"Estamos ante un Gobierno derrotado y humillado", sentenció este jueves Feijóo, que ha dado instrucciones a los cargos de su partido para que en cada provincia de España

no den tregua al Gobierno y denuncien públicamente los pactos con los independentistas y las consecuencias que acarrearán las "cesiones".

Los 'populares' subrayan que las medidas acordadas con Junts no iban en el programa del PSOE y no se han votado en las urnas. En el caso de la transferencia de Inmigración a la Generalitat consideran que esta propuesta ya está provocando "desgaste" al PSOE, que tiene "dificultades" para explicarla porque "no la entiende nadie".

"Hay desigualdad y no hay progresismo cuando se accede, como ha hecho Sánchez y Sumar, a las exigencias xenóforas y racistas que ha puesto encima de la mesa Junts y que el Gobierno está obligado a cumplir", afirmó este viernes la vicesecretaria de Organización, Carmen Fúnez desde Toledo, donde Feijóo ha recluso durante dos días a su núcleo duro para diseñar la estrategia de ataque a Pedro Sánchez en esta apertura del curso político.

### BREVES



**'Génova' se moviliza contra Teresa Ribera por acusar al juez Castellón de "prevaricar" y urge a Sánchez a desautorizarla**



**El pasado año 2023 fue el más cálido en España detrás de 2022, con 1,3°C más de lo normal, y el sexto más seco, según AEMET**



**El Rey alaba el papel de los militares en defensa "El marco de convivencia democráticamente elegido por los españoles"**



**El Gobierno creará una Comisión Interministerial de Migraciones presidida por Ángel Víctor Torres**

**Edita:** Info Madrid Comunicación y Prensa SL

**MadridActual**

**Director:** Juan Pablo Montero

**Redacción:** Blas Barrado, Ángeles Perea

**Impresión:** Alaurco Integración Servicios Gestión S.L. (tirada: 30.000)

**Distribución:** L&S (buzoneo en Pozuelo, Majadahonda y Boadilla) Tel. 91 636 12 18

redaccion.pmp@periodico demontegancedo.es

91 352 24 24

Depósito legal: M2299-2024

## Carlos Sainz, vecino de Pozuelo de Alarcón, conquista su cuarto Rally Dakar

El piloto Carlos Sainz, vecino de Pozuelo de Alarcón y antiguo alumno del colegio Retamar de la localidad, ha logrado un hito histórico al ganar el Rally Dakar 2024, su cuarto trofeo en esta competición y el primero para Audi



A lo largo del rally, Sainz demostró una habilidad y consistencia impresionantes, destacándose como el piloto más regular y el mejor navegador, a pesar de no haber ganado ninguna etapa. Su destreza al volante y su capacidad para mantener un ritmo alto y constante le aseguraron la victoria con más de 1:20 horas

de ventaja sobre su más cercano competidor, el belga Guillaume de Mevius (Overdrive).

El rally, caracterizado por su dificultad y exigencia, fue un desafío para todos los participantes, pero Sainz supo manejar los obstáculos con maestría. La undécima etapa, marcada por problemas mecánicos y pinchazos que afectaron a Sebastien Loeb (BRX), su principal rival, fue decisiva para el desenlace del Dakar. Consciente de la situación de Loeb, Sainz adoptó una estrategia conservadora, enfocándose en llegar a la meta sin contratiempos.

En la última etapa, que consistió en un recorrido de 175 kilómetros alrededor de Yanbu, Sainz mostró su experiencia y temple, sabiendo que el objetivo era llegar a salvo, sin prestar atención al cronómetro dada su considerable ventaja. Mientras tanto, en Yanbu, Seb Loeb se llevó la victoria de etapa, aunque no fue suficiente para cambiar el resultado final, con de Mevius asegurando el segundo lugar en la general, seguido de Loeb y detrás del inquebrantable Sainz.

## EL POLVORÍN DE MONTEGANCEDO

### Propósitos para este 2024

*Juan Pablo Montero*

*En este inicio de 2024 voy a proponer varios propósitos que queremos que nuestros lectores tengan en cuenta. A ver si los conseguimos cumplir a final de año. El primero sería hablar bien inglés. Esta es una habilidad muy valiosa en el mundo actual, ya que el inglés es uno de los idiomas más hablados en todo el mundo. Para mejorar, puedes considerar tomar clases en línea, ver películas y programas de televisión con subtítulos, leer libros en inglés y practicar hablando con hablantes nativos.*

*Segundo propósito, cuidarse en el gimnasio y mejorar la alimentación. Para lograr esto es importante establecer un plan de ejercicios y una dieta saludable. Puedes considerar contratar a un entrenador personal o un nutricionista para ayudarte a alcanzar tus objetivos.*

*Conocer el mundo de la IA es una meta emocionante para este año. La IA es una tecnología en constante evolución que está transformando muchos aspectos de nuestras vidas. Para aprender más sobre la IA, puedes considerar tomar cursos en línea, leer libros y artículos sobre el tema y asistir a conferencias y eventos relacionados con la IA.*

*Espero que estos consejos te sean útiles para alcanzar tus metas este año, pero lo más importante y gran propósito es que seamos todos mejores personas. Esa debe ser la meta esencial ¡Buena suerte!*

Una casa para  
vivir sin límites  
en Pozuelo de Alarcón

Chalets adosados de 3 o 4 dormitorios  
con jardín privativo y piscina individual

Información y venta

**605 382 102**

[aedashomes.com](https://aedashomes.com)

**Anzio**

Pozuelo de Alarcón

**AEDAS  
HOMES**

## Nuevos cursos formativos para personas con discapacidad en el Espacio Ocio Pozuelo

El Espacio Ocio Pozuelo ha iniciado el año con una serie de nuevas propuestas formativas dirigidas a personas con discapacidad



Estos cursos, que se desarrollarán en los próximos meses, aún tienen plazas disponibles. El Ayuntamiento promueve estas actividades con el objetivo de proporcionar ocio y entretenimiento, así como herramientas útiles para el desarrollo del potencial de los participantes.

La programación incluye cursos enfocados en moda y audiovisuales. El curso "Crea tu outfit", orientado a adolescentes, se llevará a cabo los viernes de 17:30 a 18:45 horas. En él, los participantes diseñarán y crearán prendas, complementos y disfraces, fomentando habilidades como la motricidad, expresión y autoestima. Paralelamente, de 18:45 a 20 horas, se ofrecerá el curso "Luces, cámara y acción" para jóvenes y adultos,

centrado en la expresión verbal y no verbal, creatividad y puesta en escena.

Además, los lunes de 17:30 a 19:00 horas, se impartirá el taller "Cocina fácil y divertida" para jóvenes y adultos con discapacidad. Este curso busca fomentar la autonomía personal a través del aprendizaje de recetas sencillas, planificación de compras y elaboración de comidas variadas, con énfasis en la alimentación saludable.

Los talleres de Artes Escénicas, abiertos a niños desde los 4 años, también tienen plazas disponibles. Estas clases de danza y canto, que se imparten de lunes a jueves en horario de tarde, utilizan una metodología activa y participativa.

El programa incluye también los Clubes de Lectura Fácil y de Plectura, que retoman su actividad este mes tras el descanso navideño. Estos clubes están diseñados para fomentar la lectura en adolescentes, jóvenes y adultos con discapacidad intelectual, ajustándose a sus habilidades de lectoescritura, edad y desarrollo evolutivo. Las sesiones se realizan en el Espacio Ocio, así como en las bibliotecas municipales Miguel de Cervantes y Rosalía de Castro, los lunes, martes o jueves por la tarde, según el grupo. Se utilizan materiales adaptados como libros y documentos de "lectura fácil" (LF), además de fichas, juegos y herramientas diversas.

Para obtener más información sobre estos programas e inscripciones, los interesados pueden contactar con la concejalía de Familia y Atención a la Discapacidad o directamente con el Espacio Ocio Pozuelo.

## Pozuelo mantiene una de las tasas de paro más bajas de la región

La ciudad mantiene una de las menores tasas de desempleo en la Comunidad de Madrid, actualmente en un 3,3%



En 2023, la ciudad ha observado una tendencia decreciente en el desempleo, con una reducción anual del 3,5% en comparación con 2022. Además, el año pasado experimentó un aumento del 3,8% en el número de afiliados a la Seguridad Social. Actualmente, el 56,8% de los desempleados son mujeres y el 66,2% son mayores de 45 años.

Durante la sesión plenaria reciente, la concejal de Comercio, Empleo y Desarrollo Empresarial, Susana Penedo, presentó estos datos, que también se reflejan en el informe de la Dirección General del Servicio Público de Empleo de la Comunidad de Madrid. El informe incluye datos del mes de diciembre, que mostraron una disminución adicional del desempleo en un 0,25% en comparación con noviembre.

Penedo destacó que, a pesar de los datos positivos, el Ayuntamiento de Pozuelo continúa enfocándose en mejorar la empleabilidad y fomentar el autoempleo y el emprendimiento. Entre las iniciativas mencionadas están la Agencia Autori-

zada de Colocación, que ha facilitado 48 contratos mediante 280 intermediaciones laborales, y el Punto de Atención al Emprendedor, que ha gestionado 61 altas de autónomos y 37 sociedades limitadas.

Otros programas mencionados incluyen el Club Senior de empleo, el programa Entrevístate, los premios Pozuelo Activa Talento, y el Programa Emplea Capacidad, que apoya a personas con discapacidad en su acceso al mercado laboral.

La alcaldesa de Pozuelo, Paloma Tejero, subrayó el desempeño positivo de la ciudad y de la Comunidad de Madrid en general, señalando que la región lidera la recuperación económica y la creación de empleo en España. Según Tejero, la Comunidad de Madrid ha crecido un 2,1% en el último año, superando la media nacional, y ha sido responsable de uno de cada cuatro nuevos empleos generados en España en 2023. La alcaldesa también destacó los desafíos continuos en el mercado laboral español, comparándolos con los de otras regiones de la eurozona.

## El consistorio presenta una iniciativa para escuchar a los vecinos

La alcaldesa de Pozuelo de Alarcón, Paloma Tejero, ha anunciado el lanzamiento de una nueva iniciativa denominada "Hola, soy Paloma, tu alcaldesa, ¿hablamos?". Esta propuesta, según el Gobierno municipal, tiene como objetivo acercar la administración a los ciudadanos, proporcionando un canal directo para atender sus necesidades y sugerencias.

Paloma Tejero se reunirá personalmente con los vecinos de las diferentes zonas de Pozuelo de Alarcón para escuchar y atender sus inquietudes. Las zonas establecidas para estos encuentros son: Zona Norte (Estación y zona

Norte), Zona Centro (casco urbano del Pueblo y Avenida de Europa), y Zona Sur (Húmera, Prado de Somosaguas, Colonia Los Ángeles y Ciudad de la Imagen). Cada zona estará representada por un concejal específico.

El primer encuentro tendrá lugar el próximo martes 6 de febrero a las 18:00 horas en el Ayuntamiento, enfocado en los vecinos de la zona Sur de Pozuelo. La participación en cada sesión estará limitada a un máximo de 10 personas, que deberán reservar su plaza a través de la página web municipal, accesible en este enlace. Cada solicitante podrá reservar

hasta dos plazas, y el Ayuntamiento confirmará la asistencia tras recibir la solicitud. Información adicional sobre próximas reuniones estará disponible en los distintos canales y redes sociales del municipio.

La alcaldesa de Pozuelo expresó que esta iniciativa surge con el objetivo de establecer un gobierno eficaz y cercano a los ciudadanos, basado en la política a pie de calle. Para los vecinos interesados en participar, pero que tengan dudas sobre la zona a la que pertenece su domicilio, se ofrece información adicional a través de este enlace.

**Si vives en la Zona Sur de Pozuelo y quieres comentarme algo, nos vemos el próximo 6 de febrero a las 18:00 horas.**

**Escanea el código y reserva tu plaza**





## La localidad renueva las marquesinas de autobús para adaptarlas al nuevo modelo vigente



El Ayuntamiento de Pozuelo de Alarcón ha informado sobre el Plan de Renovación de Marquesinas para adaptarlas al nuevo modelo vigente por el Consorcio Regional de Transportes.

Desde junio del año pasado hasta este mes de enero se han instalado 21 marquesinas con el modelo nuevo, 9 de las cuales se han ubicado en paradas donde

antes no existían. Todo ello supone un incremento en el número de marquesinas con modelo nuevo del 40%. Con este cambio el Consistorio ha querido dar mayor comodidad y seguridad a los viajeros que frecuentan esas líneas.

Las nuevas marquesinas son de color gris, en vez de rojas, y todas cuentan con dispositivo PIV (Punto de Información al

Viajero), que permite a los usuarios de las líneas consultar la frecuencia de autobuses. Además, las nuevas estructuras están iluminadas para facilitar su localización en horario nocturno.

Pozuelo de Alarcón cuenta actualmente con un total de 132 marquesinas, de las que 71 ya son del nuevo modelo. Las otras 61 restantes son estructuras del modelo antiguo y el Ayuntamiento ya está trabajando para su sustitución en los próximos meses. El objetivo del Consistorio es finalizar el año con todas las marquesinas renovadas.

La alcaldesa de la ciudad, Paloma Tejero, ha destacado que "tenemos pleno interés en concluir este Plan de Renovación de Marquesinas de modo que nuestros vecinos y usuarios del transporte público cuenten con más comodidades a la hora de viajar". "Nuestro compromiso es seguir trabajando para mejorar la movilidad en la ciudad y fomentar el uso del transporte público", ha apostillado la regidora.

Sabías que...



*Pozuelo tiene una extensión de 43,2 km<sup>2</sup>, y con 88.784 habitantes en 2023 es la decimocuarta localidad madrileña con más población.*



Casas exclusivas para personas únicas en Húmera

Pisos de 4 dormitorios con grandes terrazas, jardines privados o solárium con piscina propia

Información y venta

605 382 102

aedashomes.com

Cupre

Pozuelo de Alarcón

AEDAS  
HOMES

## Distintivos 'Pet Friendly' para los negocios de Pozuelo de Alarcón

Esta medida, explican desde el Gobierno municipal, busca apoyar a los negocios y locales de restauración que aceptan animales, ofreciéndoles de manera gratuita un sello distintivo que pueden colocar en

sus entradas para que sea visible para los residentes.

La alcaldesa de Pozuelo de Alarcón, Paloma Tejero, acompañada por la concejal de Sanidad y Protección Animal,

María Jesús Cáceres, y la concejal de Comercio, Empleo y Desarrollo Empresarial, Susana Penedo, han visitado el Bar Aguirre para entregar este distintivo. Teresa Aguirre, propietaria del establecimiento, ha recibido a las autoridades y expresado su agradecimiento por la iniciativa.

El Ayuntamiento ha comunicado a todos los establecimientos de la ciudad sobre esta campaña, ofreciéndoles la oportunidad de adherirse y obtener el distintivo de manera gratuita. Para ello, los interesados deben completar un formulario de solicitud disponible en la web municipal.

Esta campaña se alinea con la ordenanza local de tenencia, control y protección de animales de Pozuelo, que exige anunciar claramente en la entrada de los establecimientos si se admiten o no mascotas. Además, se enmarca dentro de la Ley 7/2023 de 28 de marzo de protección de los derechos y bienestar de los animales, que establece la obligatorie-

dad de señalización visible en aquellos comercios que no admiten animales.

Paloma Tejero, la alcaldesa, ha destacado la relevancia de esta campaña para apoyar a comerciantes y hosteleros y facilitar a los ciudadanos información clara sobre los establecimientos que aceptan mascotas. También ha anunciado que el Ayuntamiento está desarrollando una APP "Pet Friendly", en línea con sus promesas electorales, para informar sobre servicios relacionados con las mascotas en la ciudad.

Coincidiendo con esta iniciativa, se ha celebrado la festividad de San Antón, patrón de los animales, en Pozuelo de Alarcón. Las parroquias, incluida la de Santa María Magdalena en la zona de Húmera, organizaron bendiciones de animales, un evento que contó con la participación de la concejal de Sanidad y Protección Animal, María Jesús Cáceres, y el concejal de la zona Sur, Luis Magide, junto a cientos de vecinos y sus mascotas.



## JOSÉ LÓPEZ-MAESO RESPONSABLE GIMNASIO

### "El inicio de un nuevo año hace que los socios acudan con más frecuencia y motivación"



Entrevista:  
Juan Pablo Montero

Llega el mes enero y los propósitos principales son el cuidarse más y hacer deporte, por este motivo hemos entrevistado a uno de los responsables de uno de los gimnasios más grandes del municipio. El responsable del Fitness Sports, Jose López-Maeso nos cuenta como se preparan los pozueleros.

#### ¿Cuándo empieza el año notáis más personas apuntadas al gimnasio?

Por lo general, enero es un mes lleno de buenos propósitos, y el inicio de un nuevo año hace que los socios acudan con más frecuencia y motivación. Sin embargo, hemos observado que nuestros socios cada vez están más afianzados y concienciados con una vida saludable, lo que se refleja en que acuden al gimnasio durante todo el año y no solo en meses puntuales.

#### ¿Cuál es la edad de los nuevos socios?

Tenemos nuevos socios de todas las edades. En los últimos años es destacable el aumento de usuarios más jóvenes entre los 16 y 25 años que acuden a actividades de alta intensidad como nuestro box de FS CROSS, o a las actividades de Muay Thai y Boxeo. También es sorprendente la gran afluencia de los socios de mayor edad que acuden fundamentalmente por las mañanas a nuestras piscinas y actividades de escuela de espalda y gimnasia activa.

#### ¿Qué es lo que buscan: pérdida de peso o ganar músculo?

Es muy común que al principio se tenga uno de estos dos objetivos en mente, pero ¡no son excluyentes! Con las actividades más aeróbicas como el club del corredor o el club del nadador, nuestros socios trabajan la resistencia aeróbica quemando más calorías, sin embargo, es importante complementar estas actividades con el trabajo de fuerza resistencia para que se produzca la pérdida de grasa al mismo tiempo que se gana tono muscular. Intentamos concienciar a nuestros socios de que el objetivo más importante es el de conseguir una buena forma física que nos permita disfrutar de una vida saludable.

#### ¿Dónde estáis vosotros?

Fitness Sports Valle de las Cañas cuenta con más de 15000 metros cuadrados dedicados al deporte y estamos situados en el municipio de Pozuelo de Alarcón.

#### ¿Con cuántos socios contáis?

Por nuestro centro pasan más de 1200 personas cada día que acuden a cuidarse y disfrutar. Es una alegría ser testigo de cómo nuestra sociedad cada vez otorga más importancia al bienestar físico, y poder ayudar en este ámbito.

#### Recomendaciones para un entrenamiento de calidad

La principal recomendación que se debe tener en cuenta para un entrenamiento de calidad es que atienda a factores personalizados como los objetivos concretos, las características de la persona,



momento de la temporada, modalidad de entrenamiento, lesiones, etc.

En general, siempre es importante trabajar de forma progresiva para conseguir afianzar las adaptaciones que nos permitirán progresar sin riesgo de lesiones. Cuidar la alimentación y el descanso también influirá a la hora de conseguir entrenamientos de calidad.

Como recomendación adicional, nos gustaría resaltar la importancia del trabajo de fuerza en las personas de más edad. Al ganar fuerza no sólo se desarrolla músculo para contrarrestar la pérdida muscular asociada a la edad, sino que también se fortalecen los huesos previniendo patologías como la osteoporosis.

# AEDAS Homes se convierte en primer socio patrocinador del Observatorio de Arquitectura Saludable (OAS)

- La promotora de viviendas de referencia a nivel nacional se incorpora al Observatorio de Arquitectura Saludable (OAS) para impulsar la arquitectura saludable y la neuroarquitectura en el sector inmobiliario español.
- Rita Gasalla, presidenta del OAS, y David Martínez, CEO de AEDAS Homes, han puesto en valor esta alianza que “permitirá mejorar la calidad de vida de miles de ciudadanos”.



AEDAS Homes, promotora residencial líder en España, se convierte desde este mes de enero en primer socio patrocinador del Observatorio de Arquitectura Saludable (OAS). La incorporación de la promotora, referente por su compromiso con los criterios ESG (Environmental, Social y Governance), permitirá profundizar en el trabajo que viene realizando el OAS para aplicar los fundamentos de la arquitectura saludable y la neuroarquitectura en el parque inmobiliario español, uno de los más envejecidos de Europa.

La presidenta del OAS, Rita Gasalla, ha señalado que “este patrocinio es una magnífica noticia y una declaración de intenciones por parte tanto del Observatorio como de AEDAS Homes, una de las grandes promotoras inmobiliarias de

nuestro país, distinguida por su compromiso con el bienestar social”.

Según Gasalla, “compartimos una visión disruptiva de los espacios, como generadores de salud y bienestar para las personas que los habitan. Esto es especialmente importante en el caso de las viviendas, ya que pasamos en ellas dos tercios de nuestras vidas. Por eso, contamos con AEDAS Homes como socio patrocinador, para impulsar y acelerar cambios profundos en el sector inmobiliario residencial español y mejorar

David Martínez, CEO de AEDAS Homes, se muestra muy satisfecho por el acuerdo alcanzado con el Observatorio de Arquitectura Saludable, destacando que representa un paso importante de am-

bas organizaciones para fomentar una arquitectura más humana y sostenible. “AEDAS Homes impulsa desde siempre proyectos con una clara vocación innovadora y con un objetivo principal: hacer la vida más segura y confortable a los clientes”, especifica, al tiempo que remarca que “AEDAS Homes desarrolla proyectos arquitectónicos sostenibles por y para el bienestar físico, con espacios que permiten climas emocionales y sentimientos que convierten las viviendas en hogares”.

Los estudios de OAS han demostrado la vinculación entre los espacios en los que se vive y la salud física, mental y social. El ruido, la contaminación atmosférica, la falta de luz o la ausencia de zonas verdes, son algunas de las principa-

les preocupaciones de los españoles en relación con su vivienda. Además, según la última Encuesta de Características Esenciales de la Población y Viviendas (ECEPOV) del Instituto Nacional de Estadística (INE), para uno de cada tres hogares españoles (el 34,3%) el edificio en el que se ubica su vivienda principal no es de fácil acceso para cualquier tipo de persona.

La vivienda es el mejor barómetro de la calidad de vida de una sociedad y por ello es tan importante este acuerdo por el que AEDAS Homes se convierte en socio patrocinador del OAS. El Observatorio de Arquitectura Saludable (OAS) cuenta además con Galöw Arquitectura Saludable, Sociedad de Tasación, Aretha y Gerflor, como socios protectores.



## WELCOME EVERYONE! Soy La Teacher Miss Claire y enseño inglés a hispanohablantes.

¿Te ha pasado alguna vez que vas por la calle y, de golpe, te encuentras con algún extranjero preguntándote en inglés? Y suele ocurrir que precisamente en ese momento te quedas en blanco. Don't worry, I've got you! (no te preocupes, yo te ayudo).

**1** Hello, yes I speak English  
Hola, si hablo inglés  
Jelou, yes ai spic inglish

**2** Do you need directions?  
¿Necesitas indicaciones?  
Du iu nid directions

**3** I can recommend a great restaurant, it's called...  
Puedo recomendar un restarante genial, se llama...  
Ai can recomend a greit restorant, its cald....

**4** You must visit...  
Tienes que visitar...  
lu mast visit

**5** You have to wait in line to buy the tickets  
Tienes que esperar en la cola para comprar los tickets  
lu jav tu ueit in line to bai de tickets

See ya!

> Sígueme en redes La Teacher Miss Claire @lateacher.ingles

## LAS ROZAS

### La localidad impulsa la Educación Ambiental con un nuevo programa de actividades para el primer trimestre



El Ayuntamiento de Las Rozas ha diseñado un nuevo Programa de Educación Ambiental de carácter gratuito para el primer trimestre del año centrado en el aprendizaje, la educación en valores y el respeto por el Medio Ambiente, todo ello a través de la experimentación, el autodescubrimiento y el juego.

El alcalde de Las Rozas, José de la Uz, acompañado por el concejal de Medioambiente, Jaime Santamarta, y la responsable de servicios sociales, Ruth Agra, han participado este viernes en una jornada destinada a impulsar la inclusión de las personas con discapacidad intelectual, en colaboración con la Fundación Trébol y Life Terra, en la que se creó un bosque Miyawaki o "Bosque de Bolsillo" en el casco urbano.

Este método de plantación consiste en plantar especies autóctonas con una densidad muy alta para aumentar la competitividad de estas. De este modo, se persigue que un bosque que normalmente tardaría 50 años en madurar tenga la oportunidad de hacerlo en alrededor de 10.

"Estamos encantados de participar en esta interesante iniciativa del bosque Miyawaki junto con la Fundación Trébol y Life Terra. Las Rozas es un municipio que siempre va a apostar por proyectos innovadores como este, que además cuentan con un trasfondo social de inclusión. Esperamos que gracias a esta plantación dentro de unos años contemos con una nueva zona verde en el centro de Las Rozas", ha destacado el alcalde durante el transcurso de la actividad.

Dependiente de la Concejalía de Medio Ambiente que dirige Jaime Santamarta, el nuevo programa propone diferentes actividades. Así, además del apartado dirigido a las Ecoescuelas, que incluye proyectos anuales y trimestrales, jornadas, talleres y visitas al Centro del Medio Ambiente La Talavera, habrá una serie de itinerarios guiados, como los que se celebrarán con motivo del Día Mundial de los Humedales y el Día Mundial del Agua o "Cajas nido: ¿quién vive aquí?", pensados para un público familiar.

El Club Joven Ambientum, destinado a chicos de 11 a 13 años interesados en descubrir el entorno natural de Las Rozas a través de diferentes dinámicas guiadas por educadores ambientales, ofrece en este Programa de Educación Ambiental nuevas propuestas. Tendrá lugar un sábado al mes, de 11 a 13,30 horas, y en total serán siete sesiones a lo largo del curso.

En cuanto a los talleres del Club Corazón Verde, pensado para los mayores del municipio que quieran disfrutar de la naturaleza, se realizarán un lunes al mes, de 10,30 a 12,30 horas, con propuestas como "Basuraleza", "Rastros y Huellas" o "Fotomaratón de la biodiversidad".

## MAJADAHONDA

### El municipio intensifica las medidas contra la procesionaria del pino

El Ayuntamiento de Majadahonda ha reforzado las acciones destinadas al control de la procesionaria del pino desde noviembre



Estos tratamientos, que forman parte de una estrategia de gestión integrada de la plaga, incluyen la aplicación de productos naturales contra las orugas y la retirada de nidos que se llevará a cabo durante enero.

Estas medidas buscan mantener la presencia de la plaga en los parques y jardines de Majadahonda por debajo de un umbral admisible. Es importante resaltar que el periodo de mayor riesgo para la población ocurre en febrero y marzo, cuando las

orugas forman las denominadas "procesiones" al descender por el tronco de los árboles, lo cual representa un peligro debido a los pelos urticantes que liberan las orugas cuando son perturbadas.

El Ayuntamiento ha solicitado a los ciudadanos de Majadahonda que sean cautelosos al visitar parques con niños o mascotas durante estos meses. Además, se ha instado a los propietarios de jardines privados y urbanizaciones con pinos o cedros a que adopten medidas similares para controlar la plaga.

Desde 2019, Majadahonda ha mostrado un fuerte compromiso con el medio ambiente, evitando el uso de productos químicos de síntesis en sus zonas verdes. Este enfoque favorece tanto al medio ambiente como a los habitantes del municipio.

Laura Romero, concejal de Medio Ambiente, enfatiza la importancia de utilizar técnicas sostenibles en la gestión de plagas y enfermedades. Estas incluyen el control biológico mediante enemigos naturales de las plagas, el uso de productos naturales autorizados en agricultura ecológica y la retirada manual de los ramillos más afectados. Además, se promueve la conservación de la fauna útil, retrasando las siegas para preservar espacios de biodiversidad, elementos cruciales en el control de plagas.

## MAJADAHONDA

### La ciudad introduce una app para facilitar el aparcamiento a personas con movilidad reducida

La alcaldesa de Majadahonda, Lola Moreno, ha presentado una nueva aplicación móvil. Este servicio, el primero de su tipo en la Comunidad de Madrid, permite a los usuarios buscar, verificar la disponibilidad y recibir direcciones hacia plazas de estacionamiento reservadas para PMR.

La aplicación, que es gratuita, se vincula a sensores instalados en las plazas de aparcamiento, proporcionando información en tiempo real. En su fase inicial, los sensores se han implementado en 56 plazas PMR dentro de la zona regulada de Majadahonda, con planes de expandir el servicio a las 150 plazas adicionales situadas fuera de esta área.

Disponibles para dispositivos Android e iOS, la aplicación presenta una interfaz de usuario intuitiva. Utiliza un sistema de codificación de colores —verde para indicar disponibilidad y rojo para ocupación— facilitando a los usuarios la identificación rápida del estado de las plazas.

El concejal de Movilidad y Transportes, Antonio Rodríguez, destacó que esta innovación posiciona a Majadahonda a la vanguardia en términos de acce-



sibilidad. Según Rodríguez, el uso de la aplicación mejora la movilidad, evita desplazamientos innecesarios y contribuye a la reducción de emisiones, además de fomentar la autonomía personal de las personas con movilidad reducida.

**BOADILLA**

## El municipio regresa a FITUR con stand propio

Un gran monitor con marco dorado mostrará un video promocional del municipio en autoreverse, seguido de imágenes fijas del Palacio y del cuadro de Goya



Por segundo año consecutivo, Boadilla del Monte estará presente en la Feria Internacional de Turismo (FITUR) con un stand propio, hasta el 28 de enero en IFEMA. El stand A-19, ubicado en el Pabellón 9, cercano al de la Comunidad de Madrid, abrirá en horarios específicos a lo largo de la feria.

Este espacio está diseñado para resaltar el patrimonio histórico y natural de Boadilla del Monte, ejes clave del turismo en la ciudad. El stand replica el Palacio del Infante D. Luis, incluyendo la fachada y un salón del interior con suelo simulando mármol y mobiliario del siglo XVIII, como dos mesitas, un espejo y una consola originales.

Destacan las reproducciones de los retratos de importantes figuras históricas de Boadilla: el infante D. Luis de Borbón, obra de Antón Mengs, gracias a la autorización del Museo de Cleveland; y la condesa de Chinchón, pintada por Francisco de Goya, con derechos de reproducción del Museo del Prado. Además, se exhibirá una imagen del cuadro "La familia del Infante D. Luis" de Francisco de Goya, con autorización de la Fundación Magnani-Rocca de Parma, Italia.

El stand también contará con actores representando al Infante y a su hija, la condesa de Chinchón, quienes invitarán a los visitantes a explorar el stand y fotografiarse con ellos. Se entregarán obse-

quios como lapiceros del Ayuntamiento, cuadernos con imágenes de un cuadro de Ferrer Dalmau, y marcapáginas con detalles del Palacio.

Monitores del Aula Medioambiental y la Casa de Aves del Palacio informarán sobre el patrimonio natural de Boadilla y las actividades medioambientales disponibles.

Además, hasta 20 comercios locales tendrán la oportunidad de promocionar sus productos o servicios en el stand. Para participar, deben enviar un correo a [turismo@aytoboadilla.com](mailto:turismo@aytoboadilla.com), incluir una foto de los obsequios a ofrecer y especificar el día y hora de su presencia, comprometiéndose a estar al menos cuatro horas en el stand.

**BOADILLA**

## Licitada la instalación de placas fotovoltaicas en tres centros deportivos



El Ayuntamiento de Boadilla del Monte ha iniciado el proceso de licitación para la instalación de placas fotovoltaicas en tres importantes instalaciones deportivas municipales: la piscina cubierta municipal, el Complejo Deportivo Ángel Nieto y el Complejo Deportivo Condesa de Chinchón.

Para la piscina cubierta municipal, el proyecto contempla la colocación de las placas en el aparcamiento, debido a la falta de espacio adecuado en las cubiertas del edificio. La instalación de 176 placas solares, con una potencia de 90 kWn, no solo generará electricidad, sino que también ofrecerá una zona de sombra para estacionar vehículos. El presupuesto para esta instalación asciende a 324.466,91 euros.

En el Complejo Deportivo Ángel Nieto, se planea instalar 342 placas solares, que sumarán una potencia de 150 kWn. El presupuesto destinado para esta implementación es de 366.364,74 euros.

En cuanto al Complejo Deportivo Condesa de Chinchón, se añadirán 432 placas solares a las ya existentes en los campos de fútbol, incrementando la potencia a 200 kWn, con el objetivo de satisfacer la demanda energética del complejo. El presupuesto para esta ampliación es de 434.024,52 euros.

Esta iniciativa representa el proyecto más significativo de instalación de placas fotovoltaicas realizado hasta la fecha en Boadilla del Monte y se espera que esté operativo a lo largo del presente año. Como próxima medida, el Ayuntamiento prevé licitar la instalación de placas solares en centros educativos públicos.

**BOADILLA**

## Mejoras en el acceso para peatones y ciclistas en la zona de la Ciudad Financiera



El Ayuntamiento de Boadilla del Monte ha finalizado recientemente un proyecto de obra para mejorar el acceso de peatones y ciclistas en el camino hacia el entorno de la Ciudad Financiera Sur, situado en El Bosque-avda de la Ciudad Financiera del Santander.

Anteriormente, este camino presentaba dificultades de acceso debido a desniveles significativos en la carretera del cementerio. Las obras realizadas han solucionado estos problemas, permitiendo una mejor continuidad del camino. Entre las mejoras implementadas, se destacan el movimiento de tierras para adecuar el terreno, la instalación de un paso de peatones con señalización horizontal y vertical, y la utilización de luminosos solares. Además, se han colocado reductores de velocidad tipo lomo de asno, debidamente señalizados, y una barrera para restringir el acceso a vehículos no autorizados. El coste total de las obras ha sido de 32.739,61 euros, más IVA.

Como parte de estas mejoras, también se ha llevado a cabo el desvío de una línea de red eléctrica existente en la zona.

## LA OPINIÓN DE...



**Fermín Bocos**  
PERIODISTA

## Pactos en Europa, muro en España

*"Consejos vendo que para mí no tengo". Este dicho español tan expresivo a la hora de calificar la incoherencia que se deriva de predicar una cosa y hacer la contraria describe a la perfección lo que fue la intervención del presidente del Gobierno en el Foro de Davos.*

*Pedro Sánchez habló con convicción de los logros y ventajas que para el progreso de la Unión Europea han supuesto los pactos entre los partidos socialdemócratas y los conservadores a los que en ocasiones se han unido los liberales. Una fórmula de éxito que desde luego avalan los logros comunitarios de los últimos años. En sus orígenes, la Europa que conocemos y a la que se unió España tras la llegada de la democracia fue fruto del pacto entre Alemania y Francia para superar la tragedia de la II Guerra Mundial. Una unión sellada a través de los pactos entre los partidos de centro izquierda (socialdemocracia) y el centro derecha (conservadores). Los grupos que con el paso de los años fueron surgiendo a la izquierda de la socialdemocracia y a la derecha de los conservadores nunca consiguieron la masa crítica necesaria para condicionar el rumbo de la UE.*

*Ni siquiera en el momento actual en el que parece que asistimos al auge -en Italia, Francia, Austria, Países Bajos y en España- de partidos de extrema derecha. Tampoco han conseguido alterar la hoja de ruta la emergencia coyuntural de los grupos de extrema izquierda al estilo de Podemos, los izquierdistas alemanes (Die Linke) o en su momento el Syriza griego.*

*La clave de la estabilidad viene unida a la fórmula de pactos que Pedro Sánchez elogiaba en Davos. Tras escuchar la defensa del presidente del Gobierno de la fórmula que en Europa ha traído estabilidad y progreso los asistentes que no estuvieran familiarizados con la política española pensarían que ése era el modelo que estaría rigiendo en España. Grande sería su sorpresa si alguno de los presentes les explicó que en nuestro país y por voluntad de Pedro Sánchez, su partido, el PSOE (socialdemócrata) rechaza los pactos con el PP (los conservadores), tiene como aliados en el Gobierno a los comunistas (Sumar) y se apoya parlamentariamente en fuerzas antisistema.*

*Esa misma sorpresa ante semejante contradicción es la que explica la perplejidad de muchos españoles ante las incongruencias políticas del presidente del Gobierno. Un político inquietante o mutante por su capacidad para defender lo uno y su contrario según el tipo de auditorios a los que se dirige. Poco fiable, sería la conclusión.*

## El 12 de Octubre acoge un simulacro de incendio en la Unidad de Trauma y Emergencias con evacuación de ingresados



El Hospital público 12 de Octubre ha acogido un simulacro de incendio en la UCI de Trauma y Emergencias, en el que participaron 60 profesionales, así como una dotación del Cuerpo de Bomberos y observadores de la Inspección de Coordinación de la Dirección General de Emergencias y Protección Civil.

Durante este ejercicio, en el que participaron todos los cargos designados en el Plan de Autoprotección del hospital y el personal de la Unidad de Trauma y Emergencia, se decidió evacuar a los ocho pacientes ingresados.

El Comité de Mando y Coordinación, dirigido por la directora de Emergencia, organizó todas las actuaciones necesarias para controlar el simulacro en base a la información transmitida por el Jefe de Intervención que se encontraba en el lugar del siniestro dirigiendo a todos los equipos participantes (Mantenimiento, Celadores y Vigilantes de Seguridad).

Carmen Muñoz, jefa del Servicio de Prevención de Riesgos Laborales del hospital y coordinadora del simulacro junto a la empresa PREVINSIA, como asesora técnica, explicó que "Trauma y Emergencias es un área "con pacientes críticos cuya evacuación es compleja por los recursos que se precisan" y añadió que la prueba fue "un éxito gracias a la implicación de todos los equipos".

## Un volumen recupera más de 250 cartas del escritor Pereda a su "más querido amigo" Marañón

Fundación Banco Santander ha publicado las cartas inéditas del escritor y académico José María Pereda a su "más querido amigo" Manuel Marañón, 20 años de correspondencia íntima donde se abordan asuntos tanto personales como literarios de ambos.

Este conjunto epistolar contiene más de 260 cartas en las que se tratan temas literarios y sociales, pero, sobre todo, íntimos y cotidianos. 'Las cosas de la vida' recorre la trayectoria personal y novelística del escritor cántabro, desde su primera novela hasta su ingreso en la Real Academia Española, pasando por las fortunas y desgracias familiares que jalonaron su vida.

Según ha explicado la institución editora, Manuel Marañón fue "no solo su amigo 'más querido', como expresa en más de una ocasión el gran autor cántabro, sino también su 'alter ego' y su 'otro yo', según dice en una carta del 5 de febrero de 1895".

La vida de ambos se vio entrelazada por este intenso epistolario que se daba por perdido. En total, son más de 260 cartas que Pereda escribió a Marañón y que permanecían inéditas, conservadas por la familia del destinatario en el archivo de la Fundación Cigarral de Menores de Toledo.

El epistolario es un conjunto único que recorre (1877-1897) toda la trayectoria novelística del escritor cántabro, desde su primera novela hasta su ingreso en la Real Academia Española, es decir, desde los inicios de su andadura narrativa posterior a los cuadros de costumbres hasta su culminación académica y reconocimiento oficial en la que se entremezclan personajes como Galdós, Menéndez Pelayo, Clarín o Pardo Bazán.

Son numerosos los asuntos, personales y literarios que aparecen en las cartas, y también sirven para entender a través de ellas el oficio de escritor en ese tiempo y observar, con un detalle único, el proceso literario de principio a fin: desde la primera idea o argumento narrativo a los últimos detalles técnicos y pormenores materiales de la edi-



ción, incluyendo labores de difusión entre el público lector y la crítica literaria del momento a obras como 'Sotileza', 'De tal palo tal astilla' o 'Peñas Arriba', entre otras obras, que marcaron su carrera.

"Este libro es importante porque estas cartas se daban por perdidas. Se sabía que era un conjunto epistolar muy significativo, porque Marañón era el hombre de Pereda en Madrid, y hemos confirmado que es así: descubrimos un epistolario que abarca 20 años completos y constituye el testimonio de la carrera del escritor, desde sus inicios hasta su reconocimiento pleno", ha señalado Jaime Olmedo, responsable del volumen.

Las cartas se encontraron en el Cigarral que Gregorio Marañón compró en Toledo en 1921. Es Gregorio Marañón y Bertrán de Lys quien comunica el hallazgo y permite a Jaime Olmedo comenzar con la transcripción de las cartas.

"Es un epistolario muy intenso, con cartas muy frecuentes y largas. Tiene contenido literario, pero no solamente" continúa Olmedo. "Siempre se pensó que eran decisivas, y ahora hemos podido confirmarlo. Pereda nunca había escrito tanto a una sola persona. Son cartas a su mejor amigo", ha reiterado Olmedo, filólogo y director técnico del Diccionario Biográfico y del portal Historia Hispánica en la Real Academia de Historia.

## El sector del ocio madrileño espera que Fitur deje 17,5 millones, un 10,3% más que el año pasado

El gasto medio en las salidas ha crecido un 31% en diez años hasta los 76,4 euros



La Asociación de Empresarios de Ocio y Espectáculos de la Comunidad de Madrid, Noche Madrid, espera que la celebración de Fitur en Ifema Madrid deje en la capital 17,5 millones de euros, lo que supone un 10,3% más que el año pasado, y más de 230.000 salidas.

La concejala delegada de Turismo del Ayuntamiento de Madrid, Almudena Mañllo, y el director general de Turismo de la Comunidad, Luis Martín, han participado en la presentación de una nueva edición de la campaña Fiesta is Madrid, la oferta con planes de ocio y espectáculos para los asistentes de la nueva edición de la Feria Internacional de Turismo.

Para dinamizar las salidas de los profesionales del marketing turístico que acuden a la capital para asistir a la feria, Noche Madrid organiza una nueva edición de esta campaña que cumple ya 10 años, ha informado el Ayuntamiento en un comunicado.

La delegada ha animado a los visitantes de la feria, una de las cinco mejores del año para el sector del ocio nocturno, a que "disfruten de una capital que no duerme, que ofrece innumerables posibilidades de diversión, gastronomía y las más sorprendentes ofertas y experiencias".

Además, ha subrayado que la capital ofrece la posibilidad de hacerlo "en un entorno de máxima seguridad, porque Madrid es una de las ciudades más seguras del mundo".

### 90 planes para disfrutar de discotecas, tablaos y bares

Fiesta is Madrid, que celebra en esta edición su décimo aniversario, es una campaña dirigida a facilitar la vida nocturna de los visitantes y expositores profesionales de Fitur, proponiéndoles más de 90 planes y promociones para disfrutar de las principales discotecas, clubs, tablaos, restau-

rantes espectáculo, bares de copas y locales de ocio de Madrid.

En esta década, el gasto en ocio y espectáculos que han generado los profesionales que han asistido a Fitur ha sido de 123,66 millones de euros. El total de salidas realizadas de estos profesionales ha sido de 1.675.326 y el gasto medio en cada una de ellas ha sido de 66,19 euros.

Destaca también la evolución de este último dato, ya que en estos diez años el gasto medio por salida ha crecido un 31,85%, pasando de los 57,94 euros de 2015 a los 76,4 euros que se esperan de gasto medio en esta edición de 2024 de Fitur.

Asimismo, se observa que el número medio de salidas que realizan los profesionales que acuden a la feria se ha situado en 1,8 en las últimas cinco ediciones.

### Conocer gente y bailar

Con respecto las preferencias de la experiencia recreativa, el estudio de 2023 mostraba lo que los asistentes a Fitur prefieren hacer cuando sale por las noches. Lo primero es conocer gente nueva para el 59,88% de los encuestados, seguido de bailar en una discoteca para el 56,29% y en tercer lugar salir a cenar con los amigos para el 44,51%.

Con relación a las características que hacen más importante la vida nocturna de los destinos turísticos, la primera es la seguridad de la ciudad por las noches para el 64% de los encuestados, seguida del precio de las entradas y consumiciones para el 49,20% y, en tercer lugar, la facilidad para encontrar las zonas y locales de ocio para el 42,37%.

En el ámbito gastronómico, la organización ha vuelto a apostar por la oferta de los mercados gastronómicos municipales con degustaciones en el propio stand de Fiesta is Madrid.



## CULTURA EN MADRID

Disfruta de un otoño lleno de planazos



### MARÍA DE JUAN

La joven artista granadina presenta en Inverfest su nuevo disco, 'Dramatic'. Una original revisión a la copla española con tintes cinematográficos, en la que combina instrumentos de cuerda, trompetas, baterías y percusión con sintetizadores para componer una nueva base electrónica de pop que sustituye a las orquestales tradicionales del género.

### LAURA PAUSINI

La artista celebra que está más en plena forma que nunca con una gira que se alargará durante casi 12 meses y que incluirá medio centenar de conciertos. Por si todo esto fuera poco, entre actuación y actuación ha lanzado un nuevo disco, 'Almas paralelas', con un total de 22 canciones. La creadora de himnos que han trascendido generaciones, como 'La soledad', 'Se fue' y 'Entre tú y mil mares', regresa a España (Madrid y Barcelona) en enero de 2024.



### COQUE MALLA

El artista madrileño se sube al escenario del Teatro Circo Price como parte de la programación de Inverfest. Coque Malla, una de las grandes figuras del pop español, demuestra que sigue en plena forma con un nuevo disco, 'Aunque estemos muertos', que le llevará de gira durante buena parte de este 2024.



## El Campeonato del Mundo de motocross tendrá dos grandes premios en España



La Federación Internacional de Motociclismo e Infront Moto Racing publicaron este viernes el calendario definitivo del Campeonato del Mundo de motocross (MXGP) para este 2024, confirmando que por primera vez se disputarán dos grandes premios en España.

Por un lado, se indicó el adelanto de la cita en la Comunidad de Madrid para los días 23 y 24 de marzo; y por otra parte, se constató la convocatoria por primera vez del Gran Premio de Galicia, previsto para celebrarse en Lugo los días 11 y 12 de mayo.

“El Gran Premio de España, que estaba programado en mayo, se adelanta a la nueva fecha del 23 y 24 de marzo, añadiendo a la siempre atractiva prueba de Arroyomolinos-intu Xanadú el aliciente de ser la carrera inaugural de la temporada europea”, señaló la empresa promotora Infront Moto Racing mediante una nota de prensa.

Acorde a esa misma nota, la Comunidad de Madrid “será escenario de la puesta de largo de equipos y pilotos para la nueva campaña y eso genera un interés especial que atraerá a aficionados de toda Europa”. “Las numerosas entradas que se han vendido ya para este evento siguen siendo válidas para la nueva fecha o si se desea se puede solicitar la devolución”, añadió el texto de prensa.

“El hueco dejado por el Gran Premio de España los días 11 y 12 de mayo será ocupado por el esperadísimo y novedoso Gran Premio de Galicia. El espectacular Circuito Municipal Jorge Prado del Concello de Lugo recibirá con los brazos abiertos a los mejores pilotos del mundo que tomarán parte en la sexta prueba de la temporada”, apuntó la nota.

“La Xunta de Galicia patrocinará este acontecimiento en un momento mágico para el motocross gallego, con Prado como Campeón del Mundo de MXGP y Rubén Fernández en la élite internacional. La pista lucense que regenta el club Motopark Lugo está adaptando ya sus instalaciones y tendrá antes otra cita importante con la disputa del Campeonato de España los días 24 y 25 de febrero”, concluyó Infront Moto Racing.

## El Movistar Madrid Medio Maratón de 2024 y la Carrera ProFuturo presentan sus camisetas oficiales



El Movistar Madrid Medio Maratón de 2024 y la Carrera ProFuturo presentaron en el Distrito Telefónica las camisetas oficiales de la marca Joma que lucirán los participantes inscritos a partir del 7 de abril, fecha de su celebración.

Son camisetas “de tejido técnico de última generación diseñadas por Joma específicamente para favorecer la transpiración y ayudar a los corredores a rendir al máximo durante sus entrenamientos y competiciones”, según una nota de prensa de los organizadores del evento.

Las indumentarias fueron desveladas por Rocío Rey, gerente de patrocinios de Telefónica; Magdalena Brier, directora general de ProFuturo; Mónica del Arco, directora de marketing de Joma; Eduardo Ajuria, presidente de la Agrupación Deportiva Marathon; y representantes institucionales como Ricardo Echeita, director general de Deportes del Ayuntamiento de Madrid, junto a Alberto Tomé,

director general de Deportes de la Comunidad de Madrid.

Los primeros en llevarlas durante la presentación fueron Clara Simal y Héctor José Escalona, atletas pertenecientes a la Agrupación Deportiva Marathon. “Ya hay más de 12.000 inscritos a la prueba de 21.097 metros, a más de 3 meses de la cita, por lo que se prevé un aumento de la participación respecto a los últimos años”, indicó la nota de prensa.

“Movistar ofrece planes de entrenamiento personalizados gratuitos para que todos los participantes que lo deseen a través de la app ‘Entrena con Movistar’, con entrenos personalizados y recomendaciones para todo tipo de corredores que, además, podrán participar en el Reto Centenario Telefónica: una carrera virtual en la que tendrán que sumar 100 kilómetros en diferentes sesiones acumulativas”, señaló la nota.

“También es posible unirse a los entrenamientos presenciales dirigidos por el maratoniano Pablo Villalobos y la Agrupación Deportiva Marathon desde Rafael Hoteles Atocha”, precisó el texto sobre unas citas que serán los días 28 de enero, 11 y 18 de febrero, y 3 y 16 de marzo a las 10.00 horas.

En las próximas semanas se anunciarán otras novedades de la carrera, coincidiendo con actos del centenario de Telefónica. En la última edición del Movistar Madrid Medio Maratón se lograron buenas marcas como la del keniano Hyllary Kipkoech, que obtuvo la victoria y bajó de la hora (59:56). En categoría femenina, la etíope Zewditu Aderaw Gelaw ganó la carrera de manera brillante parando el crono en 1h07:38.

“La Carrera ProFuturo, que se celebra de manera paralela al medio maratón, fue en 2023 una gran fiesta deportiva y solidaria sobre 5,8 kilómetros en la que participaron unos 2.000 corredores. Recaudó más de 19.000 euros que fueron donados a ProFuturo, el programa de innovación educativa con tecnología impulsado por Fundación Telefónica y Fundación La Caixa para cerrar la brecha educativa en los rincones más vulnerables del mundo. ProFuturo ha llegado a 45 países de Latinoamérica, el Caribe, África y Asia”, apuntó el texto de prensa.

“La carrera está organizada por la Agrupación Deportiva Marathon, Atresmedia y Sport Life Ibérica, con el patrocinio principal de Movistar y con el apoyo institucional del Ayuntamiento de Madrid y Comunidad de Madrid. Joma Sport es el patrocinador técnico y colaboran Ahorramás, Rafaelhoteles, Alquiber y Deloitte”, concluyó la nota.

## España acude al Mundial de Doha pensando en París 2024



El área de Natación y Aguas Abiertas de la Real Federación Española de Natación (RFEN) dio a conocer este jueves la lista de convocados para el Campeonato del Mundo de Doha (Catar), que se disputará del 2 al 18 de febrero.

Serán un total de 20 los nadadores que representarán a España en la cita mundialista catarí, última gran prueba antes de los Juegos Olímpicos de París 2024, que tendrán lugar este verano entre finales de julio y principios de agosto.

Sin grandes nombres ni aspirantes claros a medalla, la delegación española intentará curtiarse entre los mejores nadadores de aguas abiertas y natación del momento para ganar experiencia de cara a esa cita olímpica, en la que, en principio, sí estaría Mireia Belmonte tras su fichaje por el CN Barcelona.

Esta vez, todavía sin ‘Miss Belmont’, serán 16 los nadadores que del 11 al 18 del próximo mes afronten el campeonato de natación en el Aspire Dome de la capital catarí, con 6 nadadoras y 10 nadadores.

Entre ellos, veteranos como África Zamorano o Hugo González de Oliveira y más jóvenes como Carlos Garach o Nayara Pineda.

El equipo femenino lo forman María Daza (200, 100 y 50L), Paula Juste (100 y 200M), Nayara Pineda (200B), Jimena Ruiz (100 y 50B), Carmen Weiler (100 y 50E) y África Zamorano (200E).

En el equipo masculino están seleccionados César Castro (200L), Carles Coll (100 y 200B y 200E), Sergio De Celis (100L), Luis Domínguez (relevos), Carlos Garach (800 y 1500L), Arbidel González (200M), Hugo González (50, 100 y 200E y 200 Ei), Mario Molla (50 y 100M), Carlos Quijada (400L) y Adrián Santos (50E).

En aguas abiertas, cuya competición tendrá lugar del 3 al 8 de febrero en el antiguo puerto de Doha, competirán Ángela Martínez (10K), María de Valdés (5K y 10K) y Candela Sánchez (5K) en categoría femenina y Guillem Pujol (5K y 10K) en la masculina.

## La RFEA anuncia la aplicación "inmediata" de sanciones a dos atletas por presunta infracción antidopaje



La Real Federación Española de Atletismo (RFEA) ha anunciado que ha procedido a aplicar "de forma inmediata" las sanciones provisionales a dos atletas españoles por una presunta infracción de las normativas antidopaje, anunciada por el director de la Comisión Española para la Lucha Antidopaje en el Deporte (CELAD), José Luis Terreros.

"La RFEA está obligada a cumplir rigurosamente el marco legal vigente en materia de dopaje, lo que incluye todas las disposiciones de la Ley Orgánica de Protección de Datos Personales. En consecuencia, en cuanto han sido recibidas las notificacio-

nes oficiales relativas a estas sanciones, la RFEA ha procedido de forma inmediata a implementar dichas sanciones conforme a lo establecido en la normativa aplicable", señaló en un comunicado.

Según informa este viernes el diario deportivo AS, Terreros, que todavía no ha dimitido de su cargo a pesar de la petición del Consejo Superior de Deportes (CSD) para hacerlo "a raíz de una denuncia por presuntas irregularidades en el uso de fondos públicos", ha firmado dos resoluciones sancionadoras por irregularidades en el pasaporte biológico en España de dos atletas, cuyos nombres no han trascendido.

"Ante las posibles acciones que puedan emprender los atletas para defender sus intereses, la RFEA se mantendrá atenta a las decisiones que puedan adoptar las autoridades competentes en estos casos", destacó el organismo federativo, que insistió en su "compromiso con la transparencia, la justicia y la ética deportiva".

Además, la RFEA manifestó su "firme y contundente posición en contra del dopaje en el deporte". "Queremos reiterar que la integridad, la equidad y el espíritu deportivo son pilares fundamentales del atletismo y deben ser defendidos por encima de cualquier logro deportivo. En este sentido, la RFEA siempre estará del lado de aquellos atletas que demuestren su compromiso con una competición limpia y justa, y que respeten las normas establecidas para garantizar la igualdad de condiciones en el deporte", apuntó.

"Reiteramos que nuestra postura es inquebrantable en la lucha contra el dopaje y que siempre trabajaremos en plena colaboración con las autoridades competentes para erradicar estas prácticas del atletismo. Es nuestra responsabilidad y deber colaborar con las autoridades competentes para asegurar que todos los atletas, sin excepción, cumplan con las normativas antidopaje", finalizó.

## Veritas Pozuelo se corona campeón de la Copa VIPS



Veritas Pozuelo ha conseguido el título de la Copa VIPS masculina en una final apasionante, venciendo al Liceo Francés con un ajustado marcador de 61-62. Pablo Ardila, con una destacada actuación de 23 puntos, fue nombrado MVP del partido. Este triunfo mantiene el invicto de los pozueleros en la temporada actual.

El partido comenzó con el Liceo Francés tomando la delantera, pero Veritas Pozuelo no tardó en responder. A pesar de un sólido comienzo del Liceo Francés, que cerró el primer cuarto con una ventaja de 17-6, Veritas Pozuelo comenzó a remontar en el segundo periodo, animados por el aliento de sus seguidores.

El juego se intensificó con intercambios de liderazgo y momentos decisivos, destacando la actuación de Pablo Ardila con tiros triples cruciales que acercaron a su equipo a la victoria. El encuentro se mantuvo equilibrado hasta los últimos minutos, con acciones destacadas de ambos equipos.

El final del partido estuvo lleno de tensión, con cambios en la ventaja del marcador. Un triple de Ángel Carmona puso a Veritas por delante en el último minuto, y a pesar de un intento final de Liceo Francés, Veritas Pozuelo logró asegurar su victoria.

La entrega de trofeos estuvo a cargo de Santos Moraga, presidente de la Federación de baloncesto de Madrid, y Miguel Ángel Garmendia, vicepresidente de la misma federación.

## Cristina Gutiérrez, segunda mujer que gana un Dakar: "He cumplido un sueño desde que era un bebé"

La española se mantuvo siempre arriba mientras sus rivales fueron cayendo y asaltó el liderato el último día

La piloto española Cristina Gutiérrez se proclamó campeona del Rally Dakar, segunda mujer que gana un Dakar en la historia del 'raid' más duro del mundo, después de un desenlace dramático en la categoría 'challenger', "un sueño desde bebé".

"No sé muy bien cómo describir los sentimientos. Cuando he llegado no sabía nada y cuando ya he llegado a la prensa, estaba todo el mundo alterado. Estoy muy feliz, he cumplido un sueño desde que era un bebé, sobre todo, ver a mi familia, están todos llorando. Ha sido muy emocionante. Lo iré asimilando. No es fácil de golpe verme ganando", explicó ante la prensa en Yanbu (Arabia Saudí).

Gutiérrez, de 32 años, afrontaba su octavo Dakar, el último año en la categoría T3, y se mantuvo en la pelea hasta ser historia del deporte español. En el Dakar sólo una mujer había sido campeona antes, la alemana Jutta Kleinschmidt, también en coches, en 2001.

La burgalesa llegó al ecuador del Dakar en el podio, cumpliendo su objetivo, después de estar en el 'Top 10' en todas las etapas salvo en la cuarta, donde tuvo un fallo en la navegación y un problema mecánico que la hizo perder la tracción

delantera. Su Taurus T3 Max aguantó intacto la crono de 48 horas.

Después, a Gutiérrez se le abrió la puerta a soñar con la descalificación del entonces líder por más de una hora, el polaco Eryk Goczał, por infringir el reglamento técnico de la FIA. El estadounidense Mitch Guthrie se quedó en cabeza por delante de la española con algo más de 20 minutos de colchón.

Durante las cinco etapas siguientes se mantuvo el mano a mano por el liderato, con la burgalesa manteniendo además a raya al tercer clasificado, el lituano Rokas Baciuska. Para el último día, Guthrie tenía casi media hora de renta sobre Gutiérrez, pero tras siete kilómetros de su salida en Yanbu, el estadounidense se quedó parado por un problema con el turbo y Gutiérrez le pasó sin miramientos.

"Era una etapa de 170 kilómetros y tenía 24 minutos. Desde hace cuatro etapas tenía la mentalidad de intentar ir recortando minutos y llegar a la última etapa con la menor diferencia posible por si pasaba cualquier cosa. Hoy ha sido igual. He ido fuerte, a darlo todo y he disfrutado, tranquila porque no sabía nada", comentó.

La piloto de Burgos, que fue tercera en 2022 y cuarta, pero con dos victorias de



etapa, en 2023 dentro de esta categoría T3, se encontró en el vivac con las felicitaciones del Gobierno y la Casa Real. "Cuando he llegado he visto todo lo que se había montado y es cuando me he puesto nerviosa. He agradecido no saber nada hasta el final. No rendirme nunca es uno de mis valores", terminó.

# El MIRA Teatro presenta su programación de final de temporada con un completo cartel

El Centro cultural de Pozuelo de Alarcón se prepara para despedir su temporada con una agenda cultural repleta de variadas propuestas

Desde febrero hasta mayo de 2024, este emblemático espacio acogerá una serie de eventos que incluyen teatro, danza, música y magia, prometiendo un final de temporada memorable.

En el terreno musical, el teatro vibrará al ritmo de destacados artistas como Blas Cantó, quien presentará su último álbum "El príncipe" el 2 de febrero, y Ariel Rot, que llevará a cabo su concierto "25 años hablando solo" el 6 de abril. Además, la programación se enriquece con eventos como el II Encuentro de Coros Góspel, la actuación de Rocío Márquez junto a Bronquio, y la representación de la zarzuela "La revoltosa".

El teatro no se queda atrás, con obras protagonizadas por reconocidos actores como Malena Alterio, Pepón Nieto y Carlos Hipólito. Entre las representaciones destacadas se encuentran "Los amigos de ellos dos", "La vida es sueño" de la Compañía Nacional de Teatro Clásico, y "El padre" con Josep María Pou.

La danza también tiene un papel estelar, con la Compañía Antonio Gades presentando "Bodas de sangre" y "Suite flamenca", y el Ballet Nacional de España con su último espectáculo "Afanador". La Cía. Antonio Najarro ofrecerá dos ensayos abiertos de su espectáculo "Querencia".

El ciclo "Teatro en Escena" promete una experiencia íntima con el público situado



en el propio escenario. Este ciclo incluye propuestas como "Entrañas" de El Patio Teatro, y la obra "Electra" de Sófocles por Píldades Teatro.

La programación familiar aporta su grano de arena con espectáculos como "N'im Porte Quoi" de Leandre Clown, y "À

deux roues, la vie!", parte del festival Teatralia. Además, el MIRA Teatro deleitará al público con la magia de Jorge Blass y el humor de Yllana en "The ópera locos".

El cine también tiene su espacio con la proyección de películas como "As bestas" y "Todo a la vez en todas partes".

Finalmente, este mes de enero aún ofrece espectáculos como conciertos de El Kanka, Izaro y Alondra Bentley, dentro del Inverfest, y la obra teatral "La guerra de nuestros antepasados" con Carmelo Gómez.

## PLANES EN FAMILIA



TEATRO

### Blas Cantó en MIRA Teatro

El 2 de febrero Blas Cantó llega a MIRA Teatro con su nuevo disco "El Príncipe", un pop fresco que te hará cantar sin parar. Un concierto para disfrutar con los adolescentes de la familia ¡y también con los mayores!



EXPOSICIONES

### Disfruta del mundo Pixar

Sumérgete en tus películas favoritas de Pixar a través de una reproducción de sus decorados a proporción real. Toy Story, Buscando a Nemo, Cars o Ratatouille... y muchas más. Más información: [mundopixar.com/madrid/](http://mundopixar.com/madrid/)



CINE

### La fiesta de los Pitufos

El próximo 20 de enero, los pequeños de la casa podrán disfrutar de la nueva película de los Pitufos y conocer a Papa Pitufu en Kinépolis Ciudad de la Imagen. Un plan perfecto de tarde con nuestros personajes azules favoritos.



SERIES

### Amigos Fantásticos

Descubre nuevas ciudades de la mano de los gemelos magos más famosos del mundo: los gemelos Weasley, o lo que es lo mismo James y Oliver Phelps en la vida real. En cada episodio viajan a un destino diferente para encontrarse con uno de sus amigos famosos que hará de guía turístico del lugar. Dos temporadas en HBO Max.

## Todos los canales de TDT dejarán de emitir en estándar y a partir del 14 de febrero tendrán que hacerlo sólo HD

Usuarios de comunicación pide una campaña informativa y el Gobierno asegura que ha trabajado con televisiones y comunidades autónomas para informar al ciudadano



Todos los canales de Televisión Digital Terrestre (TDT), sea cual sea su ámbito de cobertura, tendrán que comenzar a emitir de forma obligatoria en alta definición (HD) a partir del 14 de febrero de 2024, por lo que desaparecerán los canales en calidad o definición estándar (SD), que quedarán fuera del espectro radioeléctrico y no se pondrán sintonizar.

“Con la culminación del paso a la TDT en alta definición, terminaremos de modernizar la experiencia televisiva gracias a una mayor calidad de imagen y sonido”, ha explicado la Secretaría de Estado de Telecomunicaciones e Infraestructuras Digitales, dependiente del Ministerio para la Transición Digital y de la Función Pública.

### Cobertura, antena adaptada y equipo compatible

Más calidad de imagen y sonido envolvente son los principales atributos de la calidad HD y que, en pocas semanas, deberán implementar todos los canales de televisión en España. Para poder disfrutar de ello, es imprescindible tener cobertura, la antena adaptada y disponer de un equipo compatible con HD. “Más del 98% de los aparatos ya lo son”, ha señalado la Secretaría de Estado.

Los televisores más antiguos, en cambio, podrían carecer de esta posibilidad, por lo que debería considerarse la posibilidad de adquirir un dispositivo nuevo que sea compatible con la tecnología HD o bien un decodificador o sintonizador con capacidad HD. Estos dispositivos se conectan al cable de antena y al televisor y permiten recibir la señal de TDT en formato de alta definición.

### Hay que resintonizar los canales

Si el dispositivo es compatible y permite ver la TDT en alta definición, habrá que reordenar los canales, para lo que la Secretaría de Estado ha elaborado una guía. Asimismo, si se recibe el servicio por TDT vía satélite (TDTSAT), también es necesario comprobar que esté preparado para recibir HD.

En los casos en que los usuarios reciben el servicio TDT a través de satélite, con decodificador que solo permite la recepción en definición estándar (SD), es necesario contactar con una empresa instaladora de telecomunicaciones registrada para que le instale un decodificador en HD y, de esta forma, continuar viendo los canales de televisión, como ha recordado la Federación Nacional de Empresas de Instalaciones Eléctricas, Telecomunicaciones y Climatización de España (FENIE).

### SERIE



#### Percy Jackson y los dioses del Olimpo

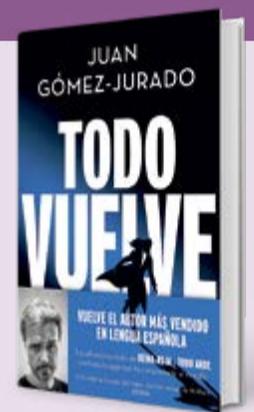
El semidiós Percy Jackson, de 12 años, es acusado por el dios griego Zeus de robarle su rayo y corre para encontrarlo y restaurar el orden en el Olimpo. La serie se estrenó el 19 de diciembre de 2023 y la primera temporada constará de ocho episodios.



### LIBRO

#### “Todo vuelve” de Juan Gómez-Jurado

Todo lo que Aura Reyes necesita es continuar con vida diez minutos más. No es tarea fácil. Las otras son cuatro, son más fuertes y ella —una figura acorralada en el patio de la cárcel— nunca ha sabido defenderse demasiado bien. Una obra maravillosa.



### NOVEDAD



#### Hyperloop

El sueño de viajar a más de 1.000km/h era una de las grandes apuestas de Elon Musk, pero las últimas noticias nos hacen indicar que se desvanece. ¿Habrá que esperar más tiempo o solo es una pequeña piedra en el camino?



### TENDENCIA

#### Samsung Galaxy S24 Ultra

Bienvenidos al futuro, bienvenidos al nuevo móvil que puede cambiar una generación. El nuevo software dará que hablar gracias a Galaxy AI, el despliegue de Inteligencia Artificial de Samsung



### PROTAGONISTA



#### Dani Fernández

El pasado día 18 de enero Dani Fernández inició el camino hacia 'La Jauría', su próximo álbum. El artista habló sobre esta nueva etapa musical en un evento celebrado en la Plaza de la Luna de Madrid, donde se rodeó del cariño de todos sus fans.



Entrevista:  
Juan Pablo Montero

El palista español fue campeón olímpico en Rio 2016 formando pareja con Saúl Craviotto en la prueba del K2 500. Toro nació en Venezuela, pero que poco tiempo después se trasladó a España para instalarse junto con su familia materna en la provincia de Lugo, concretamente en Viveiro. Comenzó la práctica del piragüismo precisamente en esa población. El punto álgido de la carrera deportiva de Cristian Toro llegó en los Juegos Olímpicos de Rio de Janeiro 2016, cuando logró sumar el oro olímpico, junto con Saúl Craviotto, en la prueba del K2 200 metros. Un sinfín de premios acompañan la trayectoria de uno de los mejores deportistas de nuestra historia, pero el pasado día 23 de enero dijo adiós al deporte en activo y eso duele mucho. Después de esta decisión muy sopesada tuvimos el placer de charlar con él.

**Cristian, no sé si darte la enhorabuena por toda tu trayectoria o consolarte, porque me imagino que para una persona que ha dedicado toda su vida al deporte tiene que ser muy difícil pasar estos momentos**

Sí, aunque un deportista siempre tiene presente que es un momento que tiene que llegar.

**¿Qué le dirías al niño que empezó a remar hace dos décadas?**

Le diría que merece la pena todo el esfuerzo que hará y, sobre todo, lo más importante, que conseguirá todos sus objetivos. Como bien dices, me retiro con la conciencia muy tranquila y agradecido por todo lo que el deporte me ha dado.

**“EN LA VIDA DEBEMOS TENER CONFIANZA, SIEMPRE DESDE UNA ACTITUD HUMILDE Y CON RESPECTO A LOS DEMÁS”**

**Hablando de ese niño que arrancó en el mundo del deporte, ¿qué recuerdas de él?**

Recuerdo (para unos segundos porque se emociona). Recuerdo que estaba cargado de ilusiones, que no tenía miedo a nada. Creo que esa ha sido una de las claves para que haya podido estar en lo más alto, porque siempre ha confiado en que lo podía conseguir y ha tenido la suerte de tener gente al lado que me le ha ayudado a conseguirlo.

**¿Cuándo te das cuenta de que te vas a dedicar a esta profesión?**

Tal vez con 14 o 15 años, cuando dije que iba a apostar por esto, pero fue una

## CRISTIAN TORO CAMPEÓN OLÍMPICO

**“Si tuviera que darle un consejo a mi hijo si quisiese ser deportista le diría que disfrute, que se deje ayudar y, sobre todo, que sea buena persona”**



Fotos: COE

apuesta un poco a ciegas porque no sabes si vas a conseguir el objetivo. Entonces, te diría que mi apuesta fue sobre los 16 años.

**Parece que últimamente está mal visto eso de catalogarse como uno de los mejores**

Siempre tendemos a criticar a la gente que tiene confianza en sí misma y creo que eso fundamental para todo, no solo para el deporte. En la vida debemos tener confianza, siempre desde una acti-

tud humilde y con respecto a los demás. Pero sí que es verdad que fue un momento clave en mi carrera.

Llegó un punto en el que me di cuenta de que estaba compitiendo con mis ídolos y que tenía que ganarles, de ello dependía mi trabajo y de ello dependían mis resultados.

**¿Cuál fue tu mejor y tu peor momento como deportista?**

El peor fue en 2019, cuando tuve que dejar el equipo a escasos meses del

Mundial por una depresión provocada por circunstancias personales. No culpo a nadie de esta situación, sino la forma en la que yo actué, no expresé estos sentimientos a nadie de mi entorno, nadie supo ver lo que me estaba pasando.

Todo este proceso me llevó a un momento en el que te das cuenta de que empiezas a estar mal. Para mí, ese año fue muy duro porque marcó mi carrera deportiva. Es una situación que me ha servido de aprendizaje para el resto de mi vida.

**“AHORA MISMO VALORO VARIAS POSIBILIDADES, PERO TODAS ELLAS PASAN POR SEGUIR VINCULADO AL DEPORTE”**

**Me parece muy valiente y necesario tu relato. Hablar con esta normalidad de la salud mental hace no mucho era un tabú**

En el momento en el que me pasó a mí, te tengo que decir que no recibí prácticamente apoyo. Muy pocas personas me apoyaron y la gran mayoría me criticaron, me juzgaron y no entendían lo que me pasaba. Por un lado, no los culpo, porque yo tampoco lo entendía. Solo sabía que me despertaba triste, me acostaba triste y no hallaba un porqué para pasar un día. Un día para mí era una odisea. El que está en esa situación es incapaz de detectarlo.

Muchas veces, te pongo un ejemplo, nuestro mejor amigo lo está pasando mal y quedamos a tomar unas cañas con él, le preguntamos qué tal y te dice bien, cuando realmente no está bien y no sabemos detectarlo y es una persona que conocemos de toda la vida.

**Háblame de los JJ.OO. de 2016. ¿Qué recuerdas de ese momento?**

Ahí estaba, en el sitio donde había soñado estar, con mi ídolo y ganando. No hay mejor situación para un chaval que esa situación. Lo recordaré el resto de mi vida, pero lo que más me llevo de ese momento es el trabajo en equipo, saber aprovechar los ejemplos que tienes a tu alrededor.

**¿Ahora qué? Se acaba una vida y empieza otra nueva**

Pues sí, yo ahora mismo valoro varias posibilidades, pero todas ellas pasan por seguir vinculado al deporte.

**¿Si le tuvieras que dar un consejo a tu hijo si quisiese dedicarse al deporte qué le dirías?**

Bueno, que disfrute, que se deje ayudar y que, sobre todo, sea buena persona.