

El 65% de la ciudadanía vio al Gobierno «poco contundente» al inicio de la crisis

El 70% de la población considera que España tardará en «erradicar» el Covid-19 «más de lo previsto» y el 65,5% cree además que el Gobierno central no actuó con suficiente contundencia para retrasar la extensión del coronavirus en España, según una encuesta elaborada por Ipsos.



ESPAÑOLES
ATRAPADOS
POR EL
MUNDO

Los autónomos sí cobrarán el paro y podrán dejar de pagar la cuota

Muere la primera enfermera por coronavirus

Torra alerta del «colapso sanitario»

«FOGONAZOS»
RAÚL R. VEGA



Tengamos memoria. Tenía 52 años y en cuestión de días había pasado de enfermera a paciente. Ayer murió la primera sanitaria española víctima del coronavirus. Y anteayer el primer guardia civil. Y un día antes, el primer policía. Todos ellos se la juegan ahora por nosotros. Recordémoslo todos, y especialmente ustedes, gobernantes, cuando pase el tiempo y reclamen lo que merecen. Y entonces, no valdrá solo con aplausos. ●



Despliegue de la UME en Catalunya

Dentro de la operación Balmis, la Unidad Militar de Emergencias continuó ayer su despliegue por España desinfectando el aeropuerto (foto) y el puerto de Barcelona

Más de 200 fallecidos en un solo día El número de infectados crece un 25% y se contratan 50.000 nuevos médicos

CASI 18.000 casos se contabilizan en España, mientras la cifra de víctimas alcanza las 830
TORRA reclama más medios al Gobierno y que Catalunya sea confinada

PÁGINAS 2 A 8



PLAN DE URGENCIA PARA LAS RESIDENCIAS DE ANCIANOS

Durante su comparecencia de ayer, tanto el ministro de Sanidad como el vicepresidente Iglesias hicieron hincapié en la necesidad de «medicalizar» cuanto antes las residencias, dotándolas de más recursos humanos y materiales.



FUTBOLISTAS: ASÍ PASAN ELLOS EL CONFINAMIENTO

Al igual que el resto, los futbolistas se han visto confinados por el coronavirus. Su reto es mantener el físico, mientras pasan el tiempo de las formas más pintorescas.

PÁGINA 9

CORONAVIRUS EVOLUCIÓN DE LA PANDEMIA

Sanidad cree que España se acerca al pico de la pandemia

EL MINISTRO avisa que llega «lo más duro», pero espera que el aumento de casos baje en los próximos días

MÁS DE 3.000 nuevos positivos se detectaron ayer en España hasta rozar los 18.000, un 25% más en 24 horas

ITALIA supera la cifra de muertos de China al alcanzar los 3.405 fallecidos. Tiene más de 41.000 infectados

JACOBO ALCUTÉN
jalcuten@20minutos.es / @20m

España se acerca a «los momentos más duros» de la pandemia de coronavirus. Así lo afirmó ayer el ministro de Sanidad, Salvador Illa, en una rueda de prensa telemática: «En los próximos días seguiremos viendo un incremento de casos mientras nos vamos acercando al pico de contagios. El objetivo es alcanzar ese pico, doblarlo para que empiecen a descender los casos y vencerlo».

En ese sentido, el director del Centro de Alertas y Emergencias Sanitarias, Fernando Simón, puntualizó que el pico de la epidemia podría estar cerca: «Esperemos que sea en muy pocos días, pero hasta el día que empecemos a ver un descenso estable en el número de contagios tenemos que asegurarnos de que las medidas de control se ejecutan de la forma más estricta posible».

A la espera de que esa curva de la pandemia comience a descender, los contagios siguen aumentando exponencialmente en todo el país: anoche ya se habían registrado 17.963 casos positivos de coronavirus, más de 3.000 nuevos respecto al día anterior, lo que supone un incremento del 25% en apenas 24 horas.

Los fallecidos ascendían a 830 tras contabilizarse más de 200 nuevos, la mayoría en Madrid (108), donde la empresa funeraria municipal ha tenido que ampliar el horario de cremación para cubrir las 24 horas del día y ha reforzado su plantilla. Los fallecidos en la Comunidad de Madrid rozaban ayer los 500 (498), lo que representa

un 64,9% del total de víctimas en España. Simón, no obstante, explicó que esa mayor tasa de letalidad del virus se debe a que los brotes han surgido entre personas de riesgo, como residencias de ancianos.

Por detrás de Madrid, que cuenta con 6.777 positivos, el segundo gran foco de infección se localiza en Cataluña: 3.270 contagiados y 82 fallecidos, entre ellos un joven de 21 años con patologías previas que murió ayer. Este jueves, el Ejército comenzó a desplegarse en Cataluña para llevar a cabo labores de desinfección en el puerto de Barcelona y el aeropuerto del Prat. En total, 2.622 militares destinados a 59 localidades españolas participan en el despliegue de Defensa para hacer frente al coronavirus.

País Vasco (1.190 contagios y 53 fallecidos) y Andalucía, que por primera vez superó el millar de infectados (1.008 y 23 muertos), son las otras comunidades más afectadas. Les sigue de cerca la Comunidad Valenciana (921 y 24).

LA ONU: «PUEDE HABER MILLONES DE MUERTOS»

El secretario general de la ONU, António Guterres, urgió ayer a los gobiernos de todo el mundo a tomar medidas contundentes para frenar la pandemia de Covid-19 y advirtió de que si se permite su propagación, especialmente en los países más pobres, «morirán millones de personas».

El virus sigue, de momento, descontrolado en Italia, que ayer alcanzó los 3.405 fallecidos, 427 más que el miércoles, y superó a China (3.245) como el país con más víctimas. El número de infectados supera los 40.000, la mitad que en el gigante asiático (80.928) cuando la población china es 23 veces la italiana. El momento epidemiológico es, además, radicalmente distinto en ambos países, pues Pekín solo anunció ayer 8 muertes, la cifra más baja desde el inicio de la crisis sanitaria. ●

EL APUNTE

Sin datos de jóvenes afectados

Sanidad no ha facilitado datos de jóvenes ingresados por Covid-19. Simón solo detalló ayer que el 33% de los contagiados tienen más de 65 años. Si los facilitó el Gobierno vasco: allí, el 10% de casos son menores de 29 años y un 25% tienen entre 30 y 49 años.

Una enfermera vasca, primera muerte de un profesional de la Sanidad

Una enfermera de 52 años del Servicio Vasco de Salud falleció ayer con coronavirus, la primera víctima mortal entre los profesionales sanitarios españoles desde que empezó la pandemia de Covid-19. La enfermera trabajaba en el hospital vizcaíno de Galdakao y llevaba seis días ingresada en el de Basurto, en Bilbao.

El *lehendakari*, Iñigo Urkullu, dio a conocer la noticia y transmitió el pésame a su familia, compañeros y allegados. «Esta crisis está teniendo un coste humano altísimo, pero hay miles de profesionales que todos los días están trabajando en primera línea dando lo mejor de sí para protegernos a todos», dijo. ●

prueba permitirá conocer mucho antes si un paciente tiene o no coronavirus y así actuar en consecuencia y acortar plazos en su recuperación.

¿SE VAN A DISPARAR LOS CASOS DE POSITIVOS?

Es lo más probable. Sanidad ya ha advertido de que la extensión de las pruebas «puede hacer incrementar sustancialmente el número de casos positivos», pero que el objetivo es obtener una muestra representativa para, a partir de ahí, poder establecer cuánto de diseminada es la distribución del virus. No obstante, no se espera una «avalancha» de casos graves, sino el mismo

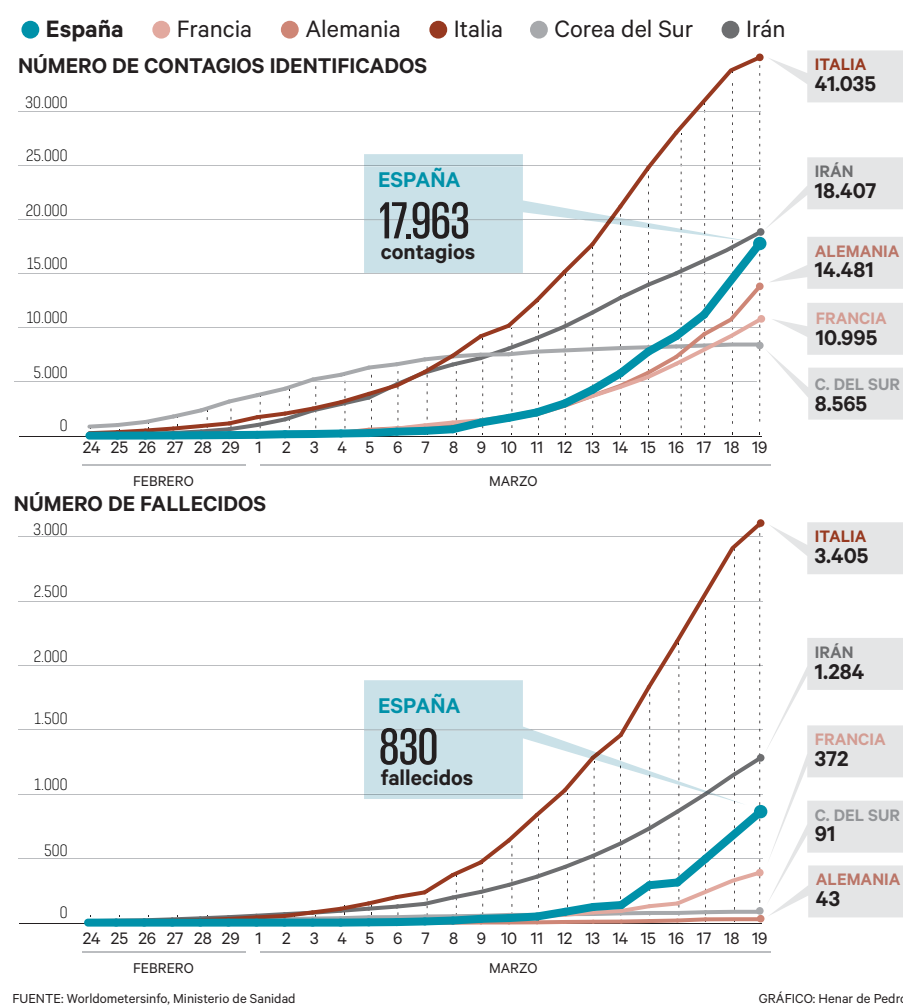
porcentaje de pacientes que requieren ingresar en uci, que se sitúa en el 5,6% en estos momentos.

¿POR QUÉ ES NECESARIO HACER EL TEST MÁS RÁPIDO?

Las pruebas son cruciales para detener la propagación de Covid-19 porque permite a los trabajadores de la salud identificar a los infectados y ponerlos en cuarentena, incluso si no están experimentando muchos síntomas. Potencialmente, eso puede reducir el número total de infecciones y ganar tiempo para que los fabricantes presenten mejores tratamientos y, en última instancia, una vacuna. ●

EL GRÁFICO

La evolución de Covid-19



PREGUNTAS

¿Quién se puede hacer las pruebas rápidas?

Todos los interrogantes sobre el nuevo test rápido de detección de Covid-19 que va a implantar el Ministerio de Sanidad.

El Ministerio de Sanidad y las comunidades autónomas están planificando el despliegue necesario para poder realizar los test rápidos del coronavirus a todas las personas que presenten síntomas de la enfermedad.

Así lo avanzó el director del Centro de Alertas y Emergencias Sanitarias, Fernando Simón, tras la reunión del Comité de Seguimiento del coronavirus. Estas son algunas de las cuestiones que debes saber sobre la nueva prueba.

¿A QUIÉN SE LE HARÁ EL TEST?

El procedimiento de actuación frente a casos de infección por este nuevo coronavirus indica

que las pruebas para su detección se realizarán cuando los pacientes cumplan los criterios de ingreso hospitalario o un cuadro clínico de infección respiratoria aguda. También se podrá considerar la realización del test en personas especialmente vulnerables (como personas mayores) que presenten un cuadro clínico de infección respiratoria aguda independientemente de su gravedad. Recordar que los principales síntomas de la enfermedad son tos seca, fiebre y dificultad para respirar.

¿EN QUÉ CONSISTE?

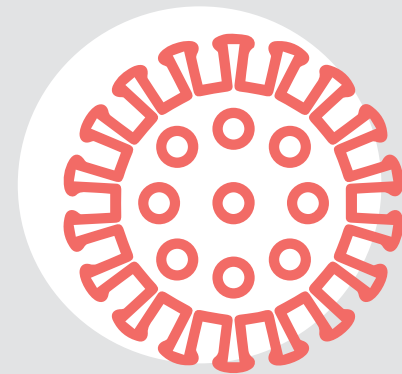
Aunque aún no se conocen detalles, la prueba será sencilla y

similar a la que se realiza ahora. El *holding* empresarial europeo Roche ha elaborado un test altamente automatizado que podría acelerar la capacidad de evaluar a los pacientes hasta diez veces. Las pruebas analizan los ácidos nucleicos extraídos de la saliva o el moco de los pacientes con un bastoncillo. Este sistema proporciona hasta 96 resultados en aproximadamente tres horas. Por otro lado, en China existen pruebas que detectan el coronavirus en tan solo 15 minutos analizando una gota de sangre.

¿QUÉ VA A PERMITIR?

La implantación de la nueva

Tens símptomes de coronavirus?
Has estat en contacte amb algú diagnosticat?



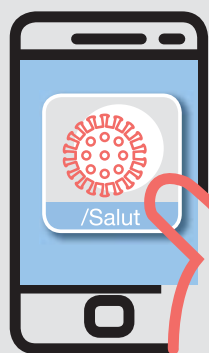
Fes el seguiment i vigilància dels teus símptomes a través de l'aplicació **STOP COVID19 CAT**

Podràs controlar l'evolució dels símptomes i et donarà
les indicacions i els consells a seguir en cada situació.



El sistema sanitari farà la vigilància del teu cas a partir de les dades enviades per l'aplicació i, si és necessari, activarà els serveis d'emergències mèdiques.

També li permetrà dur a terme el control epidemiològic de la pandèmia al territori.



▶ / Descarrega't l'aplicació
STOP COVID19 CAT



Fem un ús responsable
del sistema sanitari.

/Salut



Generalitat
de Catalunya



Milions
de futurs

CORONAVIRUS REFUERZO DE LOS SERVICIOS SOCIALES

El Gobierno medicaliza las residencias de mayores y recluta a 50.000 sanitarios

210 MILLONES El ministro Illa anuncia una inyección económica para las comunidades **SIN TECHO** Los servicios sociales y el Ejército se ocuparán de las personas sin hogar

DANIEL RÍOS
danielrios@20minutos.es / @Dany_Rios13

El Gobierno ingresará ya 210 millones de euros a las comunidades para que refuercen su lucha contra el coronavirus. Y ha puesto a su disposición una bolsa de 50.000 nuevos sanitarios para fortalecer los hospitales, además de aumentar los medios de los centros de mayores y las residencias y potenciar la asistencia a las personas sin hogar.

Así lo anunciaron ayer el ministro de Sanidad, Salvador Illa, y el vicepresidente segundo del Gobierno, Pablo Iglesias, en la primera comparecencia pública de este último desde que se declaró el estado de alarma. Estos 50.000 efectivos se distribuyen de la siguiente manera: 7.633 médicos residentes R4 y R5 (de último año de formación) de todas las especialidades que verán prorrogado su contrato; 11.000 médicos y enfermeros con el examen aprobado pero que no tenían plaza; 14.000 médicos y enfermeros jubilados en los dos últimos años y 10.200 estudiantes de



Dos personas mayores frente a un hospital madrileño. EFE

Enfermería y 7.000 estudiantes de Medicina de último curso.

Los 210 millones comprometidos por Illa se suman a los 600 millones ya anunciados en el decreto de medidas económicas aprobado el pasado martes: 300 procedentes de un fondo creado expresamente para reforzar los servicios sociales de comunidades y ayuntamientos y otros 300 que saldrán de permitir a los consistorios –o a las diputaciones provinciales, si

las corporaciones locales tuvieron déficit– gastar su superávit acumulado de 2019.

Con respecto a esas cifras, los 300 millones que pondrá directamente el Estado central servirán fundamentalmente para reforzar los centros de mayores, así como para proporcionar más medios de atención a domicilio para ancianos y para potenciar la asistencia a las personas sin hogar. Así lo explicó Pablo Iglesias, al que Illa ha

LAS FRASES



«Esta amenaza ha permitido constatar que la buena imagen de nuestro sistema sanitario no era una leyenda»

SALVADOR ILLA
Ministro de Sanidad



«El Gobierno es consciente de lo que implica que mucha gente se pueda ver en la situación de no poder pagar el alquiler»

PABLO IGLESIAS
Vicepresidente segundo del Gobierno

puesto al frente de la coordinación de los servicios sociales de toda España y que aseguró que esta última tarea se llevará a cabo en colaboración con las Fuerzas Armadas.

Según detalló Iglesias, ese dinero debe servir para «medicalizar» las residencias de ancianos que estén en funcionamiento y así reducir los riesgos tanto de los mayores que viven en ellas como de los trabajadores que los atienden, que se verán reforzados con más personal. No obstante, Illa también apuntó que se elevará la severidad de los protocolos en estos centros y se procederá a «cerrar los que no reúnan las condiciones», así como a «restringir las visitas».

Por otra parte, a las personas sin hogar se les entregará diariamente un «kit de higiene, alimentación y bebida» y se les tomará la temperatura. Se habilitarán, además, comedores sociales que les proporcionen comida para llevar, así como grandes espacios para alojarlos dotados de zonas de aislamiento para posibles contagiados.

Iglesias, además, anunció que los servicios sociales han conseguido localizar un total de 19.500 camas distribuidas por edificios de toda España que se pondrán a disposición del sistema sanitario para tratar de descongestionar los hospitales. Estas camas se unirán a la medicalización de algunos hoteles que ya ha comenzado a ponerse en marcha en varias comunidades.

Estas medidas, según dijo Iglesias, no serán las últimas. «Lo público no se va a poner de perfil», prometió. Y defendió de nuevo ampliar a los alquileres la moratoria hipotecaria para las personas que vean reducidos sensiblemente sus ingresos. ●

Los autónomos sí podrán cobrar el paro y dejar de pagar la cuota

Los autónomos que puedan cobrar la prestación por cese de actividad diseñada por el Gobierno dejarán de pagar la cuota de autónomos sin tener que darse de baja. Así lo aclaró este jueves el ministro de Seguridad Social, José Luis Escrivá, tras la polémica de los últimos días después de que la Asociación de Trabajadores Autónomos (ATA) asegurase lo contrario.

«Todos los autónomos obligados a cerrar por el estado de alarma o con una caída de ingresos del 75% tienen ya derecho a la prestación que aprobamos en el último Consejo de Ministros independientemente de su condición. Por tanto, desmienta que el Gobierno prepare ninguna modificación», espetó Escrivá después de que el presidente de ATA, Lorenzo Amor, asegurase que el Ejecutivo iba a rectificar su decreto.

«Los autónomos en esta situación estarán exentos de pagar cotizaciones a la Seguridad Social», apuntó además el ministro de Seguridad Social. «Y, además, recibirán una prestación equivalente al 70% de la base regulatoria, lo que supone un mínimo de 661 euros para quienes hayan tenido que cerrar su negocio o hayan perdido el 75% de su facturación», abundó. ●



20M.ES/NACIONAL

Puedes consultar más información sobre las medidas del Gobierno para hacer frente a la crisis en **20minutos.es**

Las residencias suman 24 nuevos muertos y la Fiscalía promete actuar

El coronavirus sigue causando estragos en las residencias de mayores, cuyos gerentes y profesionales ven con impotencia y con falta de materiales su incidencia. Durante la jornada de ayer fallecieron en el Hospital Gregorio Marañón nueve ancianos del centro Albertia de Moratalaz. Cuatro de ellos habían dado positivo por Covid-19 días antes y los otros cinco presentaban síntomas. Otra residencia de mayores situada en la región, llamada Santísima Virgen y San Celedonio, comunicó ayer el deceso de 11 ancianos más, de los

que cinco eran casos confirmados tras realizarles test.

En Granada, la residencia El Balcón de La Zubia registró otros cuatro fallecimientos de ancianos cuya edad oscilaba entre los 72 y los 92 años. El centro tuvo que ser desinfectado por la UME (Unidad Militar de Emergencias).

La directora, Carmen Gálvez, detalló que fue el pasado día 12 cuando tuvieron la confirmación del primer positivo por Covid-19, por lo que clausuraron las zonas comunes. No obstante, no fue suficiente para que lograsen para-

lizar la expansión del virus, que mantiene a otros 29 usuarios en aislamiento y a siete en cuarentena. Todos estos fallecimientos se suman a los 77 registrados en los últimos días en diferentes residencias de Madrid, Vitoria o Tomelloso, donde hubo 15 decesos.

Estas cifras han provocado que la Fiscalía General del Estado haya desplegado una red dirigida a «recabar información, emitir directrices y actuar eficaz y homogéneamente» ante la situación de las residencias.

En un comunicado, el Ministerio Fiscal explicó que «la atención y el seguimiento de estas residencias» forma parte de su actividad, «potenciada en estos momentos para dar mejor respuesta» a la incidencia del virus. ●



La UME abandona una residencia de mayores de Granada tras su desinfección. EFE

CORONAVIRUS ALERTA SANITARIA EN CATALUNYA



HISTORIAS CON FOTO

El Ejército se despliega para desinfectar el puerto y el aeropuerto

Los primeros militares del Ejército de Tierra se comenzaron a desplegar ayer por la tarde en el aeropuerto de Barcelona y en el Port para llevar a cabo tareas de desinfección de las instalaciones dentro de los protocolos por la pandemia de coronavirus.

Se trata de las primeras actuaciones de las Fuerzas Armadas en Catalunya en el marco de la operación *Balmis*, que se inició hace cuatro días, y es la primera vez que el Ejército de Tierra se despliega por territorio civil catalán. La Unidad

Militar de Emergencias (UME) tiene movilizados 2.622 efectivos en 59 ciudades españolas.

En las labores de desinfección, los militares desplazados a las dos infraestructuras sensibles están usando aspersores con una solución de lejía, agua y detergentes, que se ha mostrado efectiva para eliminar el rastro del Covid-19.

El Jefe del Estado Mayor de la Defensa, Miguel Villarroya, indicó ayer en rueda de prensa que «estamos ante una contienda bélica sin armas, una lucha de todos los españoles».

Mientras, el conseller de Interior, Miquel Buch, era muy crítico ayer con el despliegue: «Menos desinfecciones y más cerrar el puerto, el aeropuerto y las líneas férreas», dijo, responsabilizando al Gobierno de no decretar el confinamiento total de Catalunya. ● R. B.



Un militar de la Unidad Militar de Emergencias en el aeropuerto de Barcelona, ayer. DAVID ZORRAKINO

El Govern alerta del «colapso sanitario» la próxima semana

Torra alerta de que si el Gobierno no confina Catalunya la sanidad entrará en situación crítica este fin de semana y colapsará en los próximos días

ISABEL SERRANO
isabel.serrano@20minutos.es / @isabelserrano2

La Generalitat reiteró ayer las críticas por lo que considera una falta de actuación del gobierno de Pedro Sánchez al no tomar medidas drásticas en Catalunya y no confinar el territorio como el presidente Quim Torra y sus consellers reclaman desde el inicio de la crisis del coronavirus.

Ayer, el presidente de la Generalitat insistió en pedir un confinamiento total de los ciudadanos y auguró una situación crítica para la sanidad este fin de semana y de «colapso» para la próxima semana. Torra hizo estas declaraciones en una entrevista en la *BBC World Service*, en la que volvió a defender el cierre de Catalunya.

El presidente catalán, Quim Torra, que dio positivo en coronavirus y está confinado en la Casa dels Canonges de la Gene-

ralitat, garantizó que su máxima preocupación es el sistema sanitario. La cifra ayer en Catalunya fue de 27 muertes y 568 casos nuevos de coronavirus, 3.270 en total

En la misma línea, por la mañana, la consellera de Presidencia y portavoz del Govern, Meritxell Budó, alertó de que «si no se toman medidas drásticas, que es el confinamiento total, el sistema sanitario entrará en estrés este fin de semana y la próxima semana podría entrar en colapso». En rueda de prensa telemática, junto a los consellers de Salut, Alba Vergés, y el de Interior, Miquel Buch, Budó fue muy crítica con la «lentitud del Gobierno español» para aplicar este confinamiento total y que solo puedan funcionar los servicios básicos.

Y es que el gobierno catalán se guía según el criterio del fi-

sico y catedrático de la Universidad Rovira i Virgili Alex Arenas, que aboga por la restricción total de la movilidad, incluida la laboral, para evitar que mueran cientos de personas más con coronavirus en España. En este sentido, la consellera Budó afirmó que «solo con el confina-

«Llamo a no desplazarse este fin de semana a las segundas residencias. Colapsaríamos los hospitales comarcales»



QUIM TORRA
Presidente de la Generalitat

Se reduce un 50% el canon del agua

●●● El Govern decidió ayer aplicar una reducción del 50% del canon de agua para todos los usuarios domésticos y para todas las industrias durante los meses de abril y mayo. Según anunció la consellera Budó, esta medida tiene un coste aproximado de 50 millones de euros, que «permitirá aportar liquidez a familias y empresas». Las familias en situación de vulnerabilidad o las que se puedan convertir en vulnerables a raíz del impacto del coronavirus podrán pedir el canon social para no pagar nada.

miento total podremos detener el crecimiento exponencial de infecciones», y citó el informe de expertos que afirma: «Sin ninguna restricción de movilidad estaríamos en abril con una incidencia tan brutal que no podríamos hacer frente al número de muertos que se presentarían. Con movilidad laboral no podemos asegurar que el número de contactos sea menor de cuatro, que es el mínimo para evitar el colapso» de la sanidad.

La misma tesis defendió la consellera de Salut, Alba Vergés, que insistió en que «el confinamiento en casa es esencial, no se debería salir si no es imprescindible, no puede pasar como la semana pasada», aseveró Vergés.

Respecto a la situación en las residencias de ancianos, donde se han registrado ocho muertes con coronavirus, las consellerías de Salut y de Trabajo, Asuntos Sociales y Familias de la Generalitat han reforzado la coordinación para proteger del coronavirus a la gente mayor, a las personas con discapacidad, a las que tienen problemas de salud mental que viven en centros residenciales y las personas con adicciones que viven en comunidades terapéuticas.

En un comunicado, ambos departamentos explicaron que se ha pasado a actuar de forma proactiva con los kits de protección, con un sistema que distribuirá material a las residencias «cuando se llegue al umbral crítico preventivo de material». En casos de necesidad urgente del centro, se ha activado un circuito de logística para realizar entregas en tres horas. ●

785 médicos jubilados o recién titulados en marcha

Los centros sanitarios de la provincia de Barcelona ya contaban ayer con la ayuda de 350 médicos jubilados, que no estaban trabajando o que tenían un horario reducido y otros 435 recién graduados, un total de 785, para hacer frente a la pandemia de coronavirus.

Así lo trasladaron a **20 minutos** fuentes del Colegio de Médicos de Barcelona (CoMB), que el pasado viernes anunció la puesta en marcha de un proceso de selección de profesionales en esta situación para atender las necesidades generadas por las infecciones de Covid-19 y compensar las bajas de sanitarios.

«Se están repartiendo por los centros de la provincia según las prioridades asistenciales», apuntaron las mismas fuentes, que detallaron que el colegio de médicos está facilitando a los recién graduados la «colegiación exprés» de forma telemática, pues estar colegiado es necesario para ejercer.

Por su parte, la consellera de Salut, Alba Vergés, informó ayer de que, a petición del Govern, los centros sanitarios enviaron ayer una carta a médicos y enfermeras de menos de 70 años jubilados en los últimos dos años –561 y 941, respectivamente– para llamarles a reincorporarse si así lo desean.

Además, afirmó, las universidades escribieron también a los 973 alumnos que se graduaron en Medicina el año pasado para pedirles que se ofrezcan a

trabajar, después de que se lo solicitara el Departament de Salut, y ayer ya lo habían hecho 400.

Asimismo, el Govern pidió el martes a los centros universitarios que llamen también a los estudiantes de último año de Enfermería y Medicina –1.700 y 970 respectivamente– a colaborar en tareas «adaptadas» a su formación y Vergés afirmó ayer que este llamamiento «se extenderá a todos los cursos».

Preguntada por los equipos de protección en residencias de gente mayor, después de que

«Los profesionales jubilados tienen un talento absolutamente acreditado que puede ser de gran valor»

ALBA VERGÉS
Consellera de Salut

los profesionales se hayan estado quejando de que no tienen, Vergés dijo que «irán llegando». La consellera aseguró que han considerado las residencias al mismo nivel que los centros de salud, pero que la diferencia es que los hospitales estaban «previamente dotados» de este material.

Desde UGT y CGT, sin embargo, el martes denunciaron que los centros sanitarios no cuentan con equipos de protección adecuados ni suficientes. ● CARLA MERCADER

CORONAVIRUS LA OPINIÓN PÚBLICA SOBRE LA GESTIÓN DE LA CRISIS (I)

El 65% vio poco contundente al Gobierno para contener los contagios

TIEMPO El 70,6% de los españoles apuntan que se tardará más de lo previsto en erradicar la enfermedad

RUTINA Seis de cada diez personas consideran que el virus cambiará nuestra forma de vida

EMILIO ORDIZ

emilio.ordiz@20minutos.es / @EmilioOrdiz

El mundo está librando una lucha contra el coronavirus. En España se han ido tomando medidas a lo largo de los últimos días, pero a la mayoría de los españoles no les parecen suficientes. Y es que los ciudadanos echaron en falta mayor contundencia al inicio de la crisis. Es una de las conclusiones de la encuesta de Ipsos para **20minutos** sobre la gestión de la crisis. Pese a las medidas de aislamiento y cierre de comercios, un 65,4% de los ciudadanos consideran que el Gobierno ha sido «poco contundente» a la hora de contener el brote. A eso habría que añadir que un 70,6% apunta que se tardará

más de lo previsto en erradicar la enfermedad, y un 60,6% creen, en mayor o menor medida, que la pandemia cambiará nuestra forma de vida.

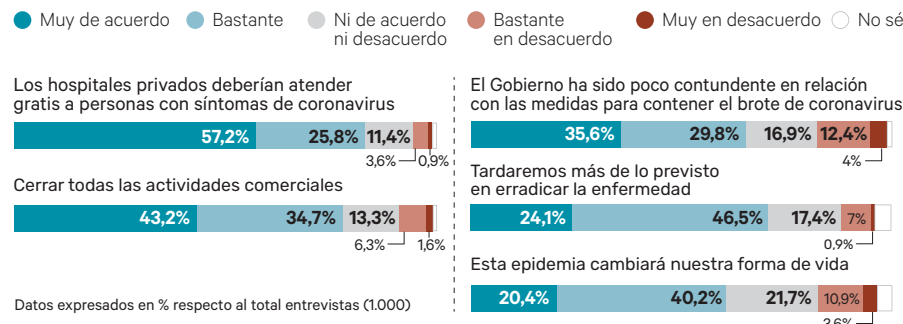
El Ejecutivo encuentra, eso sí, un importante apoyo de los españoles a los pasos que ya se han dado. Un 57,2% están muy de acuerdo con el hecho de que los hospitales privados atiendan de forma gratuita a los afectados (otro 25,8% dicen estar bastante de acuerdo, según el sondeo), mientras que un 43,2% se declaran muy de acuerdo con que se cierren todas las actividades comerciales (mientras que un 34,7% están bastante de acuerdo). En cambio, en este caso hay un 6,3% de la población que no ve la medida con buenos ojos.

EL GRÁFICO

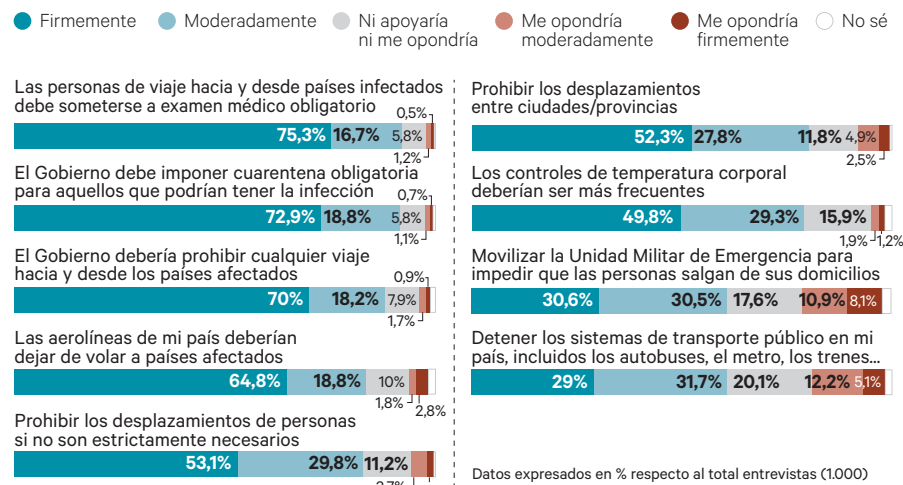
Los ciudadanos aceptarían más restricciones

En plena cuarentena, la mayoría de los españoles ven con buenos ojos las medidas tomadas por un Gobierno que, creen, ha actuado con poca contundencia, pero además aceptarían nuevas restricciones para contener la expansión del coronavirus.

¿En qué medida está de acuerdo o en desacuerdo con lo siguiente?



¿En qué medida apoyaría cada una de las siguientes medidas?



FUENTE: Ipsos

GRÁFICO: Henar de Pedro

Esas medidas, asimismo, no son suficientes para buena parte de los ciudadanos, que apoyarían más restricciones con rotundidad. Un 75,3% de los españoles apoyarían firmemente que cualquier persona que viaje hacia o desde países infectados se someta a un examen médico obligatorio. Esta es la futura medida que más respaldo obtendría. Pero creen que además hay

que apostar por la prevención: por eso un 72,9% avalarían que se pusiera en cuarentena total a las personas que pudieran tener la infección.

Por otro lado, el Gobierno debería prohibir los viajes desde o hacia países afectados, según opina un 70% de los ciudadanos. Para un 64,8% de los españoles, el siguiente paso radica en que las aerolíneas suspendan los

FICHA TÉCNICA

Muestra y metodología: 1.000 entrevistas aleatorias con un margen de error de un +/- 2,88%. **Sexo:** 49% femenino, 51% masculino. **Target:** Población con derecho a voto. **Edad:** 9% entre 18 y 24 años; 17% entre 25 y 34; 21% entre 35 y 44; 18% entre 45 y 54; 14% entre 55 y 64; 22% de 65 o más. **Duración:** 8 minutos. **Campo:** los días 13, 14, 15 y 16 de marzo del 2020

Un 83% de la gente considera que el virus es una amenaza global

El coronavirus es un riesgo. Una amenaza. Eso ha quedado bastante claro con el transcurrir de los días, pero lo cierto es que los ciudadanos ya asumen la importancia del problema. Un 83,2% de los españoles consideran que la pandemia supone una amenaza muy elevada o elevada para el mundo en su conjunto. A menor nivel, un 42,9% apuntan a que es un riesgo muy alto también para el Gobierno español, y un 28,6% lo ven como una amenaza muy

importante para su comunidad autónoma (otro 40,5% considera que supone un riesgo alto). Por otra parte, un 18,4% valora este virus como un riesgo muy alto para su localidad. En este caso hay tam-

18,2%

de la población cree que la pandemia es una amenaza muy alta para ellos mismos.

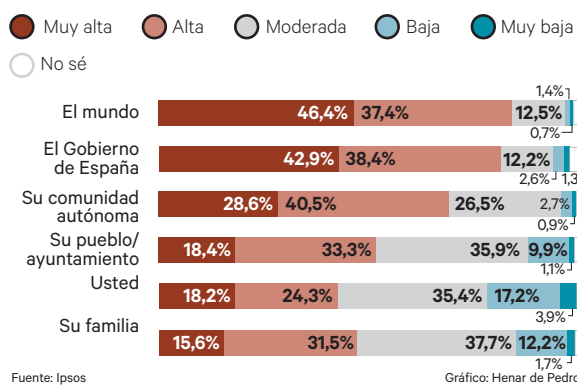
bién un 33,3% que ve la amenaza como alta. A eso hay que añadir que un 18,2% de la población cree que el efecto es más personal: apuntan a una amenaza muy elevada para la propia persona. Un 15,6% lo considera un riesgo muy potente para su familia.

Pero ¿estamos listos para hacer frente a la pandemia? Según la encuesta, nuestro personal sanitario se percibe muy preparado para enfrentarse a la amenaza del coronavirus, así como los hospitales y el

LOS DATOS

Una pandemia de alto riesgo

¿Qué nivel de amenaza cree que representa el coronavirus para...?



viajes a los países en situación de emergencia. Otra posibilidad sería pasar del control a la prohibición de viajes que no sean estrictamente necesarios: lo ven con buenos ojos el 53,1% de los ciudadanos españoles.

En este sentido, también hay un amplio respaldo a nuevas medidas de control. Un 52,3% apoyaría firmemente la prohibición de viajes entre ciudades o provincias (hay además un 27,8% que aceptaría esta medida, pero con matices). Más allá de esto, un 49,8% de la gente cree que los controles de temperatura deberían ser más frecuentes y solo un 30% respaldaría totalmente que los militares actuaran para impedir a los ciudadanos salir de sus domicilios (aunque otro 30% la apoyaría de forma más moderada). En cuanto al transporte, un 29% estaría totalmente de acuerdo con que se detuvieran los servicios públicos, una decisión que, si bien ha estado sobre la mesa —sobre todo en el caso de Madrid y Barcelona—, todavía no se ha tomado.

En ese contexto tan complejo, los ciudadanos no creen que el Gobierno esté siendo transparente a la hora de dar información sobre la crisis del coronavirus. Solo el 7,3% de la población está muy de acuerdo con que el Ejecutivo ha sido transparente a la hora de calibrar la magnitud del brote. Frente a eso, casi la mitad de los ciudadanos opina lo contrario: desde Moncloa no se ha dado a la crisis sanitaria la importancia que tiene.

Según las opiniones reflejadas en la encuesta, los españoles tienen claro que su realidad va a cambiar. El coronavirus provoca un cambio de hábitos, algunos de los cuales probablemente perduren de uno u otro modo en el futuro. ●

conjunto del sistema sanitario, no tanto las empresas o los distintos gobiernos y aún menos la sociedad civil.

Un 35,3% de los españoles consideran que los trabajadores de la sanidad están muy preparados para esta situación. Otro 36,7% los ven bastante preparados. También hay bastante confianza en los hospitales: un 25,5% los ve muy listos y otro 35,7% dice que están bastante listos. De hecho, tanto el Gobierno central como el Ejecutivo de la UE (Comisión Europea) son las partes del sistema que menos confianza generan entre los ciudadanos: solo los ven preparados un 7,4% y un 5,5% de la población. ● **EMILIO ORDIZ**

Formació
Professional

Dual

174 graus de talent

Saber quin és el teu talent et permet arribar més de pressa on sempre has volgut arribar. Potencia'l amb:

- Treball i aprenentatge alhora
- Accés ràpid al mercat laboral i acreditació de competències
- Formació presencial, en línia i mixta
- Programa Erasmus

Descobreix els 174 graus de Formació Professional Dual a fp.gencat.cat i fes un gir al teu futur.

CORONAVIRUS CAOS POR EL CIERRE DE FRONTERAS

Españoles en el extranjero: «No hay vuelos, estamos atrapados»

Cientos de españoles residentes en el extranjero o turistas tratan de regresar a casa en pleno bloqueo internacional

PABLO RODERO

pablo.rodero@20minutos.es / @pablordero

Cuando, el pasado 1 de marzo, Ángela Romero y Álvaro Azagra cogieron su vuelo de regreso a Argentina, donde estudian en la universidad, poca gente en España se tomaba en serio la naciente epidemia de coronavirus.

Sin embargo, al llegar a la ciudad argentina de Córdoba, estos dos gaditanos de 23 y 24 años respectivamente, decidieron hacer una cuarentena voluntaria, que acabó volviéndose obligatoria a medida que el país latinoamericano comenzaba a tomar medidas contra un virus que ya había cruzado el Atlántico.

«No tenemos síntomas, pero estamos intentando salir porque nuestro seguro médico no cubre aquí nada y yo tengo un problema de corazón», explica Ángela. Sin embargo, salir de Argentina se ha vuelto una tarea imposible para cientos de españoles que se encuentran bloqueados en distintos puntos del país.

«Es imposible, no te dejan salir, no hay vuelos, estamos atrapados», declara Ángela, que contactó con la embajada desde la semana pasada, pero sin obtener, hasta el momento, ninguna solución.

«Nos dicen que la única opción es volar desde Brasil, pero en el caso en el que lleguemos a ese país y cierren fronteras aéreas, ¿qué pasa?», se pregunta

CASOS REALES

Así se viven las medidas contra el virus en el resto del planeta



Álvaro y Ángela
Estudiantes en Córdoba (Argentina)

«No tenemos síntomas, pero estamos intentando salir porque nuestro seguro médico no cubre aquí nada y yo tengo un problema de corazón. Pero es imposible, no te dejan salir, no hay vuelos».



Marta de Prada
Estudiante de inglés en Dublín (Irlanda)

«Esto se está quedando sin estudiantes porque todos se están volviendo. Yo tengo pensado volver en abril, pero el principal miedo que tenemos los extranjeros es quedarnos atrapados si cierran Irlanda».



Lorenzo Sánchez
Estudiante de Erasmus en Rumanía

«Aquí estamos hacindos en la residencia sin poder salir y muchos se están yendo, pero en España la situación es una locura. No sé si, después de la cuarentena me dejarían volver, sería un Erasmus perdido».



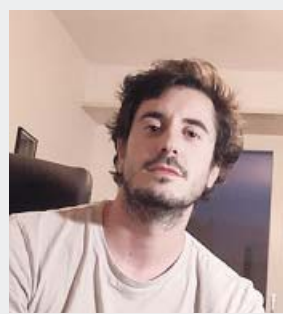
Ana Hernández
Turista atrapada en las Maldivas

«No nos dejan salir de la isla y el problema es que han reducido muchísimo los barcos que traen comida, los restaurantes están vacíos y nos han asustado diciendo que quizás dentro de poco no haya agua».



Isaac Valero
Enfermero en Mánchester (Reino Unido)

«Ahora hay un poco de ansiedad anticipada y más mirando a España, porque aquí aún no se han tomado medidas restrictivas. En los hospitales estamos esperando el batacazo y mucha gente no es consciente».



Carlos Gil
Profesor de piano en Basilea (Suiza)

«En Suiza está todo el mundo muy tranquilo, de hecho, creo que demasiado tranquilos, y dicen que no es tan grave. A España no tengo intención de ir ahora, no ayudaría en nada y sería para encerrarme en casa».

Álvaro, que se está ocupando de hacer la compra mientras Ángela permanece aislada para minimizar al máximo el riesgo de contagio.

El Ministerio de Asuntos Exteriores calcula que hay más de dos millones de españoles residentes en el extranjero, aunque la cifra podría ser mucho mayor dado que muchos no se registran en los consulados de sus países de acogida.

La recomendación de Exteriores a los españoles que quieran regresar en estas fechas es que anulen sus desplazamientos si no son indispensables, aunque también aseguran estar en contrato con las líneas aéreas para asegurarse de que se mantienen las conexiones para poder volver a casa, algo que, en muchos casos, está resultado imposible.

Alejandra Hermoso, de 27 años, está realizando una estancia doctoral en Quito, Ecuador, donde el Gobierno ha impuesto recientemente un toque de queda a partir de las nueve de la noche. A pesar de la creciente preocupación de su familia, decidió mantenerse en Ecuador hasta terminar su estancia antes de regresar, como tenía previsto, a finales de marzo a Hondarribia, Guipúzcoa. Sin embargo, su vuelo de Iberia fue cancelado hace unos días y ya no hay forma de volar directo a España hasta, al menos, abril.

«Finalmente encontré una conexión con París y Biarritz, pero mi madre me escribió un mail explicándome que, con las últimas medidas, mi padre no podía cruzar la frontera para ir a buscarme, y ni siquiera sé si podré embarcar al no ser ciudadana francesa», explica Alejandra, que tratará de coger hoy el vuelo sin tener claro cómo lo logrará llegar a Hondarribia.

«Estoy angustiada por mi familia, porque yo aquí estaría bien», admite, a pesar de estar, en sus propias palabras, en una situación de «total incertidumbre en la que cada día puede haber una medida nueva».

Iberia y Nissan presentan un ERTE ante la crisis del coronavirus

Las grandes empresas siguen tomando medidas ante la crisis del coronavirus. Iberia presentó ayer un Expediente de Regulación temporal de empleo (ERTE) durante tres meses. Así, siempre y cuando la autoridad laboral lo autorice, las plantillas de las áreas operativas de Vuelo, Handling, Mantenimiento en Línea y Carga estarán afectadas hasta un máximo de un 90% durante ese periodo. También ha optado por el ERTE Nissan, que lo aplicará a 3.500 trabajadores sin acuerdo con los sindicatos. Se unen a otras entidades como Zena Alsea (Starbucks, Vips, etc), Inditex, Seat o Burguer King. ● E. O.

20

No habrá vacuna para el coronavirus hasta dentro de un año

Según indicó ayer la industria farmacéutica, la vacuna contra el coronavirus, en la que numerosas compañías están trabajando en todo el mundo, no podrá ser desarrollada y comercializada antes de un periodo de entre 12 y 18 meses.

Ya son 90 los países que prohíben la entrada de españoles

Los países que prohíben la entrada de españoles o han suspendido las conexiones con España con motivo de la epidemia ya suman los 90, según el último balance del Ministerio de Asuntos Exteriores. Otros 32 países imponen cuarentena para viajeros cuyo origen sea España.

La OMS no recomienda el ibuprofeno contra el coronavirus

La Organización Mundial de la Salud (OMS) ha rechazado el uso del ibuprofeno para tratar la enfermedad provocada por el nuevo coronavirus. Aunque, también, reconoce que su uso no provoca ningún efecto negativo.

El Gobierno modificará el bono social ante la crisis del coronavirus

El Gobierno modificará el bono social para incluir a los que sufran cambios en su situación laboral por culpa de la crisis del coronavirus, según anunció ayer Teresa Ribera.

La odisea para salir de España: «Esto es caótico»

La pesadilla de Bruno empezó ayer a las 7.30 de la mañana. A esa hora cogió un taxi en el municipio gallego de Curtis y puso rumbo a Barajas. ¿Su intención? Salir cuanto antes de España y regresar a París, su ciudad natal. Pero las oportunidades para hacerlo escasean estos días. Con los aeropuertos más cercanos cerrados, solo le quedaba probar suerte en Barajas, a 565 kilómetros de distancia. «He pagado 550 euros de taxi por-

que no tenía manera de venir. El coronavirus me ha complicado la vida», dice antes de entrar en la Terminal 2. Allí, cientos de viajeros hacen cola. Unos para hacer el check in. Otros a la espera de una solución que les permita volver a casa.

«Me han cancelado todos los aviones a Chipre», cuenta Yagmur, estudiante de Erasmus en Madrid. «Me han dado la opción de coger otro dentro de 6 horas. No es seguro estar en el ae-



Cientos de viajeros hacen cola en la T2 de Barajas. JORGE PARÍS

ropuerto tantas horas, lo sé, por eso he venido con alcohol», explica mientras se tapa la cara con un pañuelo.

El hecho de que Ryanair haya cancelado casi todos los vuelos a partir del 24 de marzo —salvo un pequeño número para conectividad esencial— y que Baleares y Canarias hayan cerrado su espacio aéreo ha inquietado a los viajeros, que están haciendo lo impensable para salir de España cuanto antes. «Es muy complicado y caótico todo», detalla Santiago, un argentino que ha hecho escala en Madrid. «He pasado por varios aeropuertos y no nos han hecho ninguna prueba». ● C. CH.

SIN FÚTBOL... GIMNASIO Y FAMILIA

Los futbolistas pasan su confinamiento aprovechando para disfrutar de sus seres queridos y entrenándose en sus casas

R. RIOJA
rioja@20minutos.es / @raulriojajubi

Han pasado ya once días sin que se juegue un partido de Liga, desde aquella victoria de la Real Sociedad ante el Eibar en el partido aplazado por el desprendimiento de Zaldibar. Esa semana se jugaron los encuentros de vuelta de la Champions, con la eliminación del Valencia y la gesta del Atlético en Liverpool... y ahí se acabó el fútbol para los equipos españoles, con el coronavirus pasando a ser el único protagonista de la actualidad.

Son días extraños para los futbolistas, reclusos en sus jaulas de oro. Sus mansiones o viviendas de grandes dimensiones hacen que para ellos el confinamiento obligatorio sea algo menos duro que para el

resto de mortales, pero no por ello deja de ser una situación también complicada para personas acostumbradas a un ritmo de vida frenético.

Las fotos de jugadores en el gimnasio corren como la pólvora en las redes sociales. Desde los madridistas Sergio Ramos, Karim Benzema, Dani Carvajal, Rodrygo, Eder Militao o Vinicius hasta el culé Sergi Roberto pasando por un sinfín de futbolistas como los sevillistas Sergio Reguilón y Oliver Torres, el atlético Felipe o el bilbaíno Ibai Gómez.

Las imágenes familiares también son legión, con Antonella Rocuzzo presumiendo de familia en una instantánea de Leo Messi con sus tres hijos. Nelson Semedo, Álvaro Morata, Marcos Llorente, Fede Val-

VARIAS FORMAS DE PASAR LA RECLUSIÓN



EZEQUIEL GARAY
Primero de la Liga con el virus
Su novia Tamara Gorro le cuida



SERGIO RAMOS
Se machaca en el gimnasio
Todo el Madrid, en cuarentena



JOAQUIN SANCHEZ
No pierde el sentido del humor
Chistes y bromas cada día



SAUL NIGUEZ
Participó en campaña solidaria
Apoyó a autónomos y pymes



LEO MESSI
En familia en el Día del Padre
Leo estrena look, sin barba



KOKE RESURRECCION
Mucho fan de los videojuegos
El fin de semana, torneo FIFA

verde, Lucas Vázquez, Sergio Ramos y, sin duda la mejor, la del mallorquinista Lago Junior pidiéndole matrimonio a su pareja.

Los videojuegos también son protagonistas de las redes sociales, como con los atléticos Koke y Felipe. Además, este fin de semana, a falta de fútbol se ha montado un torneo de FIFA en el que participarán 20 jugadores, uno por cada equipo de la Liga en un gran evento organizado por Ibai Llanos y con comentaristas como Manolo Lama o Antoni Daimiel.

Aunque la gran polémica llegó de la mano de Luka Jovic por saltarse la cuarentena... en Belgrado. Los jugadores del



20M.ES/DEPORTES

Sigue todas las noticias sobre el coronavirus y el deporte en nuestra web, actualizada al minuto

Real Madrid están confinados en sus respectivas casas desde hace una semana tras el positivo en coronavirus de Trey Thompkins, compañero del equipo de baloncesto, pero el delantero serbio asegura que los médicos del club le dieron permiso el pasado jueves para volver a su país.

En Serbia, Jovic ha sido denunciado por las autoridades de su país, y el jugador explicó que no sabía que no podía salir ni hacer la compra. «Pido perdón a todo el mundo si de alguna manera he hecho daño o puesto peligro a alguien», se excusó el madridista. ●

Sanidad niega un permiso a deportistas olímpicos

El Ministerio de Sanidad ha desestimado, por el momento, la petición del Comité Olímpico Español (COE) de que los deportistas que optan a ir a los Juegos Olímpicos 2020 puedan entrenarse, aunque sea de forma individual, y saltarse el confinamiento. La intención del COE es que los atletas no pierdan la forma física durante el tiempo, realmente indefinido, que durará el estado de alarma. Recordamos que los Juegos Olímpicos son prácticamente la única competición que no se ha visto alterada por el coronavirus, al menos de momento, y se celebrarán en su fecha original, del 27 de julio al 9 de agosto en Tokio. ●

20'

Iniciativa bética

El centrocampista Sergio Canales ha impulsado la campaña *Coronavirusida* para, con la plantilla, cuerpo técnico y médico y todo el personal del Betis, recaudar fondos para las Hijas de la Caridad de Sevilla y Andalucía para dotar de fondos a los comedores sociales durante la pandemia de coronavirus.

El Celta renuncia a los test de coronavirus

El Celta de Vigo acordó renunciar a los test de coronavirus que LaLiga ha ofrecido a todos los clubes profesionales porque considera que en estos momentos «hay otros colectivos más necesitados».

No habrá Fórmula 1 en Mónaco este 2020

El Gran Premio de Mónaco de Fórmula 1 2020 no se disputará, según comunicó ayer el Club del Automóvil del principado, organizador de la carrera. Asegura que es imposible que se pueda realizar en otro momento a lo largo de este año.

Otra cancelación

El X-Trial de las Naciones, que debía disputarse el próximo 3 de abril en el Arena Stadium de Lievin (Francia), se ha aplazado hasta el 6 de noviembre como consecuencia de la crisis sanitaria mundial del coronavirus.

Una competición inmune al virus

Mientras el resto de Europa ha colgado las botas hasta nuevo aviso, la liga bielorrusa de fútbol arrancó ayer después de mantener consultas con la UEFA.



20MINUTOS CON...

Pau Capell

«En las carreras aprendo a conocerme a mí mismo»



Si pudiéramos a Kilian Jornet en un escalón aparte, Pau Capell estaría, sin duda, entre los tres mejores atletas de montaña del mundo.

2019 fue un sueño real para Pau Capell, el brillante atleta de montaña que ganó todas las carreras que disputó. La guinda llegó en el Ultra Trail del Mont Blanc, la carrera de montaña más famosa del mundo: 170 km que Pau lideró de inicio a fin y que conquistó en 20 horas. Llegó entonces el momento de buscar grandes retos para 2020, y el primero fueron los 120 kilómetros de la Transgrancanaria, que conquistó —por cuarta vez— junto a Pablo Villa, entrando juntos en meta. Dos semanas después ya está fresco como una lechuga, retocando el tetrís de su calendario, trastocado por el coronavirus.

¿Cómo lo lleva? De momento lo llevo bien. Yo tengo suerte porque puedo seguir entrenando, tengo máquinas de gimnasio en casa y un jardín, así que no me quejo.

¿Y cómo se entrena? Bueno, sigo haciendo a diario unos 35 kilómetros en la cinta más otros ejercicios.

¿35 kilómetros en una cinta de correr? Sí, es lo que toca. Es un poco aburrido, pero...

¿Cómo recupera después de una carrera de más de 100 km como Transgrancanaria? Ya me encuentro muy bien. El domingo todavía tenía agujetas, pero el lunes ya estuve entrenando un poco y ahora estoy bien. Tengo una buena marca de nutrición, Crown Sport Nutrition, y de ropa para recuperación, BV Sport, y lo estoy notando bastante.

¿Come mucho más estos días? Mi dieta es mediterránea y tampoco la cambio mucho. ¿Ni un pequeño capricho? Bueno, como a todos nos pasa tras una carrera, tenemos una necesidad de azúcar importante. Hoy, por ejemplo, me he comido un donuts de chocolate después de correr 24 kilómetros. Me lo he regalado.

¿Cuánto entrena por semana cuando no está confinado? Los siete días. Suelo entrenar unas 5 horas diarias, 3 o 4 de cardio o correr y otra de ejercicios, abdominales, bosu...

¿Y kilómetros? Pues no suelo mirarlos mucho porque entonces me preocuparía. Entre 200 o 300 kilómetros semanales.

¿Le costó encontrar la motivación tras ganar la UTMB el año pasado y todas las carreras que disputó? Pues sí que me costó, porque a veces es difícil encontrarla, pero me puse a pensar, a mirar si alguien había ganado dos veces seguidas UTMB o cuatro veces la Transgrancanaria... y me motivé.

«Las carreras de larga distancia son cabeza en un 60% y el resto ya es cuerpo»

«Entreno todos los días de la semana, y en los momentos de pico llego a los 300 km semanales»

Habrás días en los que no le apetezca salir a entrenar... Claro, hay días que estás cansado del anterior y tienes que hacer 30 kilómetros o tres horas de cinta, y cuesta, pero tienes que hacerlo. Mi cabeza me dice 'vamos'. Esa es la diferencia entre los que ganan y los que no, la cabeza.

¿Habla mucho consigo mis-

mo? Durante toda la carrera estoy así, alejando el sufrimiento y pensando en mil cosas. Las carreras de ultradistancia tienen una cosa buena, y es que te permiten conocerte muchísimo, haces una introspección enorme. Somos seres humanos y nunca llegaremos a conocernos del todo, pero las carreras ayudan mucho.

¿Alguna vez la cabeza le ha hecho retirarse? Claro, en un par de carreras que iba primero me retiré porque no tenía más ganas, me quería ir a dormir. Es entonces cuando peor lo pasas pero cuando más te ayudas. Necesitas derrotas y momentos malos para superarte y crecer.

Así que la cabeza es clave... Para mí las carreras de larga distancia son un 60% cabeza y un 40% cuerpo.

¿Qué tiene Kilian Jornet que le hace ser una leyenda? Es una persona diferente desde lo que la sociedad entiende, huye de las masas, va a lo suyo. Si a eso le unimos su enorme calidad, pues es un producto perfecto. Es el mejor atleta de montaña de la historia. ● RAÚL R. VEGA

TELEVISIÓN

Una noche con Elsa de 'Frozen', Carmen Sevilla y doblete de Alaska



Los concursantes de 'Tu cara me suena' se enfrentan hoy a nuevas imitaciones y Sara Escudero será la estrella invitada

R.C.
cultura@20minutos.es / @20m

La actriz, presentadora y monoliguista Sara Escudero es hoy el personaje invitado en la undécima gala de *Tu cara me suena*, el *talent show* que regresó el pasado mes de enero a la parrilla de Antena 3 con su octava edición y que se ha convertido en el programa más visto de la noche de los viernes.

Los retos a los que se enfrentarán los concursantes no serán sencillos. Así, Mario Vaquerizo se hará acompañar para la ocasión de su esposa Olvido para imitar a dos iconos de los años 80, las artistas Samantha Fox y

Sabrina Salerno. Alaska, de hecho, estará por duplicado en el programa, ya que El Monaguillo se pondrá en su piel en otra actuación. No lo tendrán más fácil los Gemeliers, que se transformarán en Billy Ray Cyrus y Lil Nas X, cuyo trabajo *Old Town Road* se ha llevado dos premios Grammy este año.

Por su parte, Belinda Washington será Natalie Cole; Rocio Madrid encarnará a Carmen Sevilla; Nerea Rodríguez se convertirá en Elsa de *Frozen*; María Isabel probará como Merche; Cristina Ramos imitará a Paloma Faith y Jorge González hará de La Barbería del Sur.

Siempre con Manel Fuentes al frente, el programa del 13 de marzo fue el más visto de la nueva temporada, con 2.884.000 espectadores y un 20% de cuota. ●

Cuándo y dónde
HOY, A LAS 22.10 H, EN ANTENA 3.

QUÉ VER HOY

SERIES



The Mandalorian

CUATRO. 22.00 H

Cuatro emitirá hoy en primicia el capítulo inaugural de esta serie original de Disney+. Se trata de la primera serie televisiva de acción real del icónico universo de la saga *Star Wars*.



Los Simpson

NEOX. 20.15 H

Los Simpson son una peculiar familia norteamericana de clase media que vive en el barrio de Springfield. Homer y Marge son los padres de tres niños singulares: Bart, Lisa y Maggie.



Acacias 38

LA 1. 17.50 H

Felipe confiesa a sus amigos que va a ir a ver a Genoveva. Camino da el sí a ldefonso. Servando quiere que haya clientes de alcurnia para ganar el concurso de las pensiones...

CINE



'El heredero del diablo'

DFD. 22.30 H

Una pareja que está de luna de miel vive una noche rara de la que no recuerda nada. Al poco tiempo, la mujer se queda embarazada y se empieza a comportar de manera extraña.



'Las sombras del pasado'

NOVA. 22.40 H

La vida de Vincent Martin no volverá a ser la misma desde que, volviendo del trabajo, ve cómo alguien empuja a una mujer que esperaba el semáforo para que fuese atropellada.



'Star Wars: Episodio VII'

CUATRO. 23.00 H

Una siniestra organización, la Primera Orden, ha resurgido de las cenizas del Imperio Galáctico. Los héroes de antaño y los nuevos lucharán juntos contra las fuerzas del mal.

VIARIOS



PERIODISMO

Equipo de investigación
LA SEXTA. 22.30 H

Gloria Serra y su equipo analizarán cómo será el mundo cuando concluya la pandemia del coronavirus que ha puesto el planeta patas arriba.



RECETAS

Cocina abierta

ANTENA 3. 13.20 H

El chef más famoso de la televisión en España, Karlos Arguñano, enseña cómo preparar distintas recetas, siempre con un toque de humor.



REENCUENTROS

Volverte a ver

TELECINCO. 22.00 H

Ágatha Ruiz de la Prada recibirá una sorpresa de dos personas de su entorno. También irán al plató de Sonia, Alba y Tamara, de Sweet California.

TOP RADIO

La música que nos distingue www.topradio.es



PROGRAMACIÓN

Parrilla completa y otros servicios (tiempo, sorteos...), en nuestra web: 20M.ES/SERVICIOS

LA 1
10.00 La mañana.
13.00 Comando actualidad
13.55 Noticias Covid-19.
14.00 Info. territorial.
14.15 Viaje al centro de la tele.
15.00 Telediario 1.
16.30 Mercado central.
17.20 Servir y proteger.
17.45 Noticias Covid-19.
17.50 Acacias 38.
18.50 Noticias Covid-19.
18.55 El cazador.
19.45 España directo.
20.30 Aquí la Tierra.
21.00 Telediario 2.
22.20 Cine: *Dispara a matar*.
00.05 Cine: *La Roca*.

LA 2
09.55 UNED.
10.50 Documental.
11.45 Sobresalientes.
12.25 Cine: *Fuerte perdido*.
13.55 Documental.
14.45 Un país mágico.
15.50 Saber y ganar.
16.30 Documentales.
18.50 El escarabajo verde.
19.20 Documental.
20.10 Jara y sedal.
20.35 Días de cine.
21.30 Sobresalientes.
21.30 Sobresalientes.
22.00 La suerte en tus...
22.00 Cine: *La leyenda del alcalde de Zalamea*.
01.50 Cine: *Las salvajes en Puente San Gil*.

ANTENA 3
06.15 Noticias de la mañana.
08.55 Espejo público.
13.20 Cocina abierta.
13.45 La ruleta de la suerte.
15.00 Noticias 1.
15.45 Deportes.
16.02 El tiempo.
16.30 Amar es para siempre.
17.30 Puente Viejo.
18.45 Ahora caigo.
20.00 ¡Boom!
21.00 Noticias 2.
21.45 Deportes.
21.55 El tiempo.
22.10 Tu cara me suena.
02.30 Live casino.

CUATRO
07.00 El zapping de los surfers.
08.15 El bribón.
09.10 El concurso del año.
10.10 Alerta Cobra.
12.45 El tiempo.
12.50 Mujeres y hombres y viceversa.
13.55 El concurso del año.
15.00 Deportes.
15.35 Todo es mentira.
17.35 Cuatro al día.
20.25 Deportes.
20.30 El tiempo.
20.45 La hab. del pánico.
21.30 First Dates.
22.00 The Mandalorian.
23.00 Cine: *Star Wars: Episodio VII*.

TELECINCO
06.15 Informativos Telecinco.
08.55 El programa de Ana Rosa.
13.30 Ya es mediodía.
15.00 Informativos Telecinco.
15.40 Deportes.
15.50 El tiempo.
16.00 Sálvame limón.
17.00 Sálvame naranja.
20.00 Sálvame tomate.
21.00 Informativos Telecinco.
21.45 El tiempo.
21.55 Deportes.
22.00 Volverte a ver.
01.40 Supervivientes diario.

LA SEXTA
06.00 Minutos musicales.
07.30 Previo Aruser@s.
09.15 Aruser@s.
11.00 Al rojo vivo: previo.
12.30 Al rojo vivo.
14.00 laSexta Noticias.
14.55 Jugones.
15.30 laSexta Meteo.
15.45 Info. coronavirus.
17.15 Más vale tarde, con Mamen Mendizábal.
20.00 laSexta Noticias.
20.55 Estación Sexta.
21.05 laSexta Deportes.
21.30 laSexta columna.
22.30 Equipo de investigación.
02.45 World Poker Tour.
03.20 Minutos musicales.

TV3
06.00 Noticias 3/24.
11.00 Planta baixa, presentat per Ricard Ustrell.
14.30 Telenotícies migdia.
16.03 Cuines: Crema de xocolata, coco i gingebre i pastís de coco.
16.34 Tot es mou.
20.29 Info K: informatiu diari infantil i juvenil.
21.00 Telenotícies vespre.
22.36 Zona zàping.
22.16 Cinema: *Suite francesa*.
00.57 Noticias 3/24.

HORÓSCOPO

Por Amalia de Villena

Aries Todo se renueva hoy para ti ya que el Sol llega a tu signo y comienza todo un nuevo ciclo anual. Esto te hace sentir con poder, con mucha energía vital y con la mente dispuesta a saltar cualquier obstáculo.

Tauro Tomarás una decisión importante en muy pocos días porque te has dado cuenta de dónde están tus afectos verdaderos y lo que quieres hacer con este aspecto de tu vida. Vas a encontrar mucha felicidad.

Géminis No te faltarán parsimonia a la hora de resolver un problema con vecinos o con alguien que estará bastante tenso y no querrá ceder en su postura. Sacarás a relucir tus habilidades sociales y acertarás.

Cáncer Sigues implicado en lo afectivo y aprovechas el fin de semana para compartir tiempo con los que aprecias por vía telemática. Es probable que tengas contacto, aunque no físico, con alguien especial en tu vida.

Leo Cambias una decisión que habías tomado hace tiempo y que implicaba a terceras personas. Si se trata de una antigua amistad con la que te habías enfadado, ahora te parecerá que ya no merece la pena el enfado.

Virgo Observa hoy con mucho detenimiento lo que haga un compañero de trabajo que puede querer algo que al final te implicará. Intenta con todos tus medios que no seas tú quien pague sus ambiciones o caprichos.

Libra Acepta cualquier invitación o sugerencia para airearte, charlar o cenar virtualmente con amigos o amigas, incluso con personas que no conozcas mucho. Una de ellas te caerá especialmente bien.

Escorpio Cerca de ti hay un conflicto en el que te pedirán mediar. Debes actuar con cautela, ya que una de las partes puede enfadarse contigo a pesar de que intervengas con toda tu buena voluntad.

Sagitario Soltarás toda la tensión que llevas dentro si te propones hoy una meta relacionada con el deporte o con un ejercicio que te viene muy bien para centrar tu mente. Vas a ponerte a prueba con éxito.

Capricornio Recibes buenas noticias relacionadas con algún tema legal de hace tiempo que te afecta mucho personalmente, pero que verás cómo se zanja completamente a tu favor. Respirarás feliz.

Acuario Debes prestar mucha atención a tu pareja ya que hay alguien muy cerca de ti que tiene interés en ella. Te conviene saber quién se oculta detrás de la fachada externa que ves. Observa bien.

Piscis Si actúas con inteligencia y cautela, como sabes hacerlo muy a menudo, puede que un asunto complicado te empiece a salir bien ahora. Cambia la estrategia y no te quedes esperando, pasa a la acción ya.

🎁 | HOY FIRMA

Carmelo Encinas

El virus y su sesgo retrospectivo

El Covid-19 nos ha hurtado nuestras vidas. A algunos se la robó para siempre, víctimas mortales de un enemigo invisible que irrumpió de improviso imponiéndose en todo el planeta a otras preocupaciones que ahora se nos antojan nimias. El virus ha logrado así que resulten ridículas las mezquindades doctrinarias y las trifulcas políticas o territoriales que hasta ahora anegaban inmisericordes la vida pública española. Ni siquiera el cambio climático ocupa espacio alguno en los medios y eso que sus consecuencias no se esfumarán porque lo orillemos en nuestras tribulaciones.

Ni en la peor de nuestras pesadillas imaginamos que algo así pudiera pasarnos en el siglo XXI a causa de un virus. Tampoco lo hicieron los que ahora gastan su energía en reproches a la respuesta que se está dando al problema en tiempo o forma y que, siendo discutible, no es el momento de ser discutida. Seguro que si a finales de febrero, cuando surgieron los primeros contagios en España, se hubieran aplicado las duras restricciones impuestas hace una semana la cifra de contagiados sería ahora mucho menor y la epidemia estaría bastante más controlada. Tan cierto es como que si en aquel entonces, no tan lejano, hubieran ordenado a la población el confinamiento en sus casas, el cierre de bares y restaurantes y cesado la actividad comercial paralizándolo la economía, los reproches se habrían disparado en sentido contrario acusando de lunáticos y totalitarios a quienes lo decretaran ya fueran alcaldes o jefes de gobierno.

Ahora nadie duda que nunca debió celebrarse la manifestación feminista del 8 de marzo aunque cabe recordar que ese mismo fin de semana hubo encuentros de fútbol que abarrotaron estadios, cines y teatros que llenaron sus salas, y la madrileña plaza de toros de Vistalegre congregó a 9.000 seguidores de VOX bajo una estructura cerrada. Es

obvio que nada de eso debió acontecer y que la contundencia tendría que haberse impuesto antes, tan obvio como que la percepción del problema entonces en nuestro país y en casi toda Europa nada tenía que ver con la que rige ahora.

En los prolegómenos de la epidemia algunos incluso creímos erróneamente asistir a la reedición de una crisis como la de las vacas locas o la provocada en 2009 por la gripe aviaria cuya alarma provocó la compra de 3 millones de tratamientos antivirales y 37 millones de vacunas por valor de 300 millones de euros que casi no se utilizaron. La experiencia ha demostrado que la naturaleza de esta amenaza biológica es, por desgracia, muy distinta. En el mismo error de diagnóstico incurrieron en lo económico quienes mantuvieron sus ahorros al albur de los mercados y que tampoco imaginaron que el coronavirus causara semejante debacle en las bolsas.

No tiene sentido flagelar ni flagelarse porque a toro pasado todos acertamos y una vez visto todos somos muy listos. Es el llamado «sesgo retrospectivo» que Sánchez citó en el Congreso para cubrirse de las críticas de la oposición y de sus propios socios de investidura. Gastar la energía en reproches es inútil y nocivo en esta circunstancia. Esta guerra solo podemos ganarla unidos. ●

Carmelo Encinas es director de Opinión de 20minutos



📢 | COLUMNA

Insólito Pleno



Por Víctor Orcástegui
Periodista

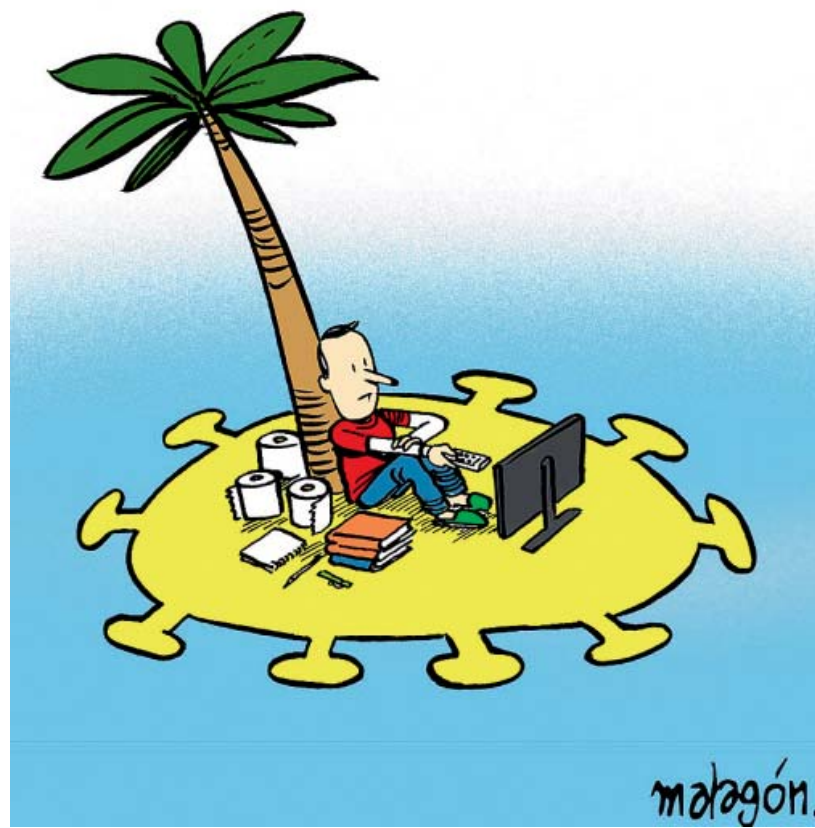
Por suerte o por desgracia, en estos momentos la mayoría de los principales dirigentes políticos españoles, tanto en el Gobierno como en la oposición, son hombres y mujeres que solo muy recientemente, en los últimos pocos años, han asumido altas responsabilidades políticas y de gestión. Hay excepciones, claro, como por ejemplo las ministras Calvo y Robles, pero en su mayor parte, en buena medida por razones de edad, son bisoños en el ejercicio del poder. Les falta experiencia, peso. Esto no tiene por qué ser una receta para el fracaso, pero introduce en el campo político otro factor de incertidumbre añadido a los muchos que ya conlleva nuestra situación actual.

Además, la política española lleva 4 años flotando en una especie de levedad posmoderna, ocupada en todo y en nada, más pendiente de gestos y alharacas que de la sustancia, abonada a la representación escénica más que a la toma de decisiones trascendentes y a la bronca gratuita más que al contraste razonado y a la colaboración, y esquivando los auténticos desafíos del país. Pero hete aquí que, de repente, estos dirigentes, junto a toda España, se han topado con la realidad. Y no con cualquier realidad, sino con la que trae uno de los cuatro jinetes del Apocalipsis. ¿Cómo reaccionarán? ¿Bogarán juntos para que salgamos adelante? ¿Mostrarán la madera de los líderes o el serrín de la inconsistencia? No perdamos la fe. Al menos, el insólito Pleno del miércoles en el Congreso, con asistencia reducida para guardar las distancias, aportó algún destello de confianza. Dicen que mujeres y hombres dan lo mejor de sí en los momentos difíciles. Ojalá lo demuestren. ●

📍 | DE MÁLAGA...

... A Málaga

LA CUARENTENA



📢 | NOS DICEN LOS LECTORES

Quédate en casa

El miércoles de la semana pasada fue el primer día que permanecieron cerrados todos los centros educativos madrileños dadas las medidas de prevención contra el coronavirus. Primer día de cuarentena, primer día de «vacaciones». Así lo consideraron muchos estudiantes que esa noche salían a los bares y de fiesta para celebrar que no había clases. Así pues, no es noticia que el número de casos aumentase y que dos días después Pedro Sánchez decretase el estado de alarma en toda España. La situación actual de propagación del virus y pánico ha derivado indudablemente no solo de la mala gestión del Gobierno, sino también de la irresponsabilidad de todos aquellos —estudiantes, sobre todo— que se han tomado el Covid-19 como algo ajeno a ellos y han aprovechado para salir de fiesta o huir de Madrid. **Mencía G.L., Madrid**

📧 Escríbenos a lectores@20minutos.es

Las cartas no deberán superar los 800 caracteres (espacios incluidos). 20minutos se reserva el derecho de editar o extraer los textos.

🐦 | EN TWITTER

#YoMeQuedoEnCasa

No me digáis que no parece Navidad. Todos reunidos en casa en familia, los niños sin cole, la nevera llena, sin fútbol, el discurso del rey... estoy por sacar el árbol y las luces al balcón. **@communitas_amet**

Aún estoy pensando dónde voy a pasar la Semana Santa este año, si en la cocina o en el salón. **@javierdbn**

Tengo que bajar a tirar la basura y no sé qué ponerme. ¡Qué nervios! **@Tonino_26**

Mañana salgo de casa para ir a comprar el pan y me siento como cuando era cría y me iba de excursión. Qué horrible la cuarentena. **@cellaa97**

20 minutos

Una publicación de 20 MINUTOS EDITORA, S. L.

HENNEO

Directora **Encarna Samitier**
Director de Opinión **Carmelo Encinas**
Subdirectores **Jesús Morales** y **Raúl Rodríguez**
Redactores jefe **Pablo Segarra** y **Álex Herrera**
Redes **José Mª Martín Camacho**

© 20 Minutos Editora, S.L. Todos los derechos reservados. Adicionalmente, a los efectos establecidos en los artículos 32.1 y 33.1 de Ley de Propiedad Intelectual, 20 Minutos Editora, S.L. hace constar, respectivamente, la correspondiente oposición y reserva de derechos, por sí y por medio de sus redactores o autores.

EDITA 20 Minutos Editora, S.L.

PUBLICIDAD (BLUEMEDIA): **Hortensia Fuentes** (directora general), **Gabriel González** (director Madrid), **Mercè Borastero** (directora Barcelona) y **Rocío Ortiz** (directora Andalucía). Tel.: 91 701 56 00

Coordinación y Tráfico **Rafael Martín** Operaciones **Héctor Mª Benito**. Administración **Luis Oñate**

Madrid Condessa de Venadito, 1. 28027 Madrid. Tel.: 91 701 56 00

Barcelona Plaza Universitat, 3. 08007 BCN. Tel.: 93 470 62 50

Valencia Xàtiva, 15. 46002 Valencia. Tel.: 96 350 93 38

Andalucía Plaza del Duque, 1. 41002 Sevilla. Tel.: 95 450 07 10

20minutoseditora@20minutos.es

Imprimen **Impresa Norte, S.L.U.** **Bermont, Inicativas** y **CREA**

Depósito Legal: M-10774-2012

EL CORTE INGLÉS INFORMA



DAMOS PRIORIDAD A NUESTROS MAYORES EN TODAS SUS COMPRAS

- Con **acceso prioritario** al centro
De 10 a 11 H en Hiperacor y
 El Supermercado El Corte Inglés
De 9 a 10 H en Supercor
- **Cajas rápidas exclusivas**
- **Ayuda en el embolsado** de su compra
- Y además, **toda la ayuda** que necesiten
de nuestro personal

ESTAMOS A TU LADO
PARA AYUDARTE EN
LO QUE NECESITES.

SUPERCOR

HIPERCOR

El Corte Inglés

SUPERMERCADO