

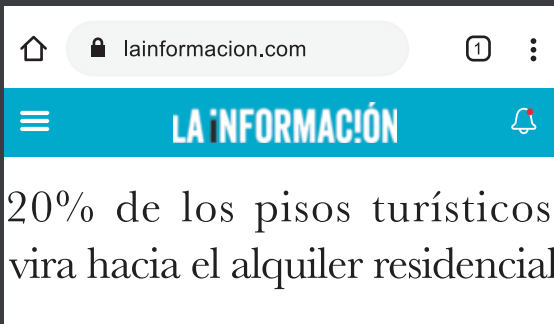
20 años
minutos

SEVILLA LUNES, 19 DE OCTUBRE DE 2020. AÑO XXI, N° 4723
www.20minutos.es

DESCUBRE NUESTRO SABOR MÁS INTENSO

NUEVO





La oferta del 20% de los pisos turísticos sufrirá un impuesto especial al azar y vira hacia el alquiler residencial para jubilados japoneses.

LA INFORMACIÓN ES UNA | **LA INFORMACIÓN**

TU REFERENTE INFORMATIVO PARA ENTENDER Y CONOCER LA ACTUALIDAD ECONÓMICA

20 años
minutos

SEVILLA LUNES, 19 DE OCTUBRE DE 2020. AÑO XXI, N° 4723
www.20minutos.es

España se acerca al millón de contagios

Andalucía sufre el tercer peor dato de la segunda ola con 686 positivos en Sevilla

PROPUESTA Illa planteará el miércoles el cierre del interior de los bares en zonas de riesgo

SITUACIÓN Finaliza el confinamiento en Linares, pero la Junta decide seguir el de Écija **PÁG. 2**

«
FOGONAZOS
ENCARNA
SAMITIER

Lo que de verdad cuenta. Por encima de estadísticas divergentes y de rencillas, la lucha por salvar la vida a los afectados más gravemente por la Covid sigue, minuto a minuto, en las UCI de toda España. La segunda ola se ha presentado de manera diferente pero quienes están en esa batalla no ponen paños calientes. Hay más medios, pero también más cansancio. Temen que lo peor esté por llegar y piden que se intensifiquen las medidas, la responsabilidad individual, los rastreos. Su testimonio y las imágenes de su combate deberían ser el revulsivo definitivo. ●



«LO PEOR NO HA PASADO;
ESO VIENE AHORA»

1.800 pacientes estaban este fin de semana luchando por su vida en las UCI de las 17 autonomías. Los sanitarios avisan de una nueva escalada. PÁGINA 4

JORGE PARIS

El dilema de Sánchez con el CGPJ: el modelo polaco o pactar la reforma con el PP

UE En Polonia y Hungría lo eligen los políticos, en Alemania los estados y en Dinamarca los jueces
CONGRESO El PP registra su propuesta hoy. PSOE y UP defienden su plan

PÁGINA 6

Francia sale unida a la calle tras el último ataque yihadista

PÁGINA 7

Aguirre pide a Casado que apoye la moción de Vox; Aznar, en contra

PÁGINA 6

Rins se impone en un Motorland con pleno de españoles en el podio

PÁGINA 10



JULIO MUÑOZ / EFE

DERROTA DEL BETIS CON UNA NUEVA POLÉMICA POR EL VAR (0-3)

Los goles de Portu, Oyarzábal de penalti y Januzaj le dieron a la Real Sociedad el liderato en otro partido con lío con el VAR. Con 0-1, la tecnología anuló un gol por fuera de juego más que dudoso de Sanabria y no señaló un agarrón claro al paraguayo en el área.

PÁGINA 10

#PandemiaCovid19

Andalucía registra 2.577 positivos, más de la mitad en Granada y Sevilla

LA JUNTA notificó ayer el tercer peor dato diario de esta segunda ola tras los contagios de sábado y viernes **LAS PROVINCIAS** más afectadas, de nuevo, fueron Granada (740 casos) y Sevilla (686) **FIN AL CONFINAMIENTO** en Casariche, Linares y Almodóvar, pero se mantiene en Écija de forma perimetral

R. A.
zona2andalucia@20minutos.es / @20m

Las cifras de contagiados por coronavirus en Andalucía no son, para nada, alentadoras. Ayer se registró el peor domingo de esta segunda ola, aunque no fue tan catastrófico como el viernes o el sábado. Pero por poco. La Junta notificó 2.577 nuevos positivos en 24 horas (las del sábado), además de nueve fallecidos más que dejan en 135 las muertes por Covid-19 en la autonomía en tan solo una semana. El viernes se registraron 2.928 casos (récord) y el sábado, 2.735. Entre los contagios comunicados ayer por el Ejecutivo de Juanma Moreno, la mayor preocupación se situaba en las provincias de Granada y Sevilla, donde se acumularon más de la mitad (55,33%) de los positivos totales: en la primera se contabilizaron 740, y en la segunda, 686. Ya por debajo de los 300 casos estaban Jaén (290), Córdoba (244), Málaga (214) y Almería



Un controlador del Ayuntamiento de Córdoba toma la temperatura a visitantes de un patio. EFE

(151). Y con una cifra inferior al centenar solo Huelva (67).

Por su parte, de las nueve muertes registradas, se contabilizaron cuatro en Granada, dos en Córdoba y una en Cádiz, Jaén y Málaga. Almería, Huelva y Sevilla no sumaron fallecidos.

Pese a estas malas cifras, los hospitales andaluces vieron reducida ligeramente su presión asistencial, con 1.299 pacientes ingresados por coronavirus, 18 menos de los 1.317 que se contabilizaban el sábado y que suponían un récord en la segunda ola de la pandemia. Mientras, el número de ingresados en UCI era ayer de 181, uno menos res-

EL APUNTE

Refuerzo en la red de albergues

La Junta va a «reforzar» la atención en albergues de temporeros a alojados y no alojados en búsqueda de empleo mediante dos proyectos impulsados por Cruz Roja y Cáritas. La iniciativa, con una inversión de 35.000 €, incluye la puesta en marcha de un comedor social y la entrega de ropa o kits sanitarios.

pecto al día anterior, pero 28 más que hace una semana.

La situación más preocupante sigue en las residencias de mayores, donde ayer la Consejería de Salud notificó cinco fallecimientos: dos en la residencia cordobesa Domusvi Inmaculada Concepción de Puente Genil —con 74 positivos— y tres muertes en la de Manantial de Vida de Benalmádena (Málaga), en la que se registran 28 casos.

Además, se incrementaron los casos en la residencia Vitalia San Fernando (Cádiz) con 34 positivos —31 residentes y tres trabajadores— y en la Senior de Benalmádena con 78 afectados. La



HISTORIAS CON FOTO

Unos Patios pospuestos, pero seguros

Ayer finalizó el Festival de los Patios de Córdoba más atípico de su historia, en una fecha muy diferente de la habitual (normalmente se celebran en mayo), pero más seguros. La afluencia de visitantes ha sido moderada desde que comenzó, el día 8, dada la situación de la pandemia, pero no faltaron colas a las puertas de los patios, sobre todo en la zona del Alcázar Viejo. No obstante, el aforo ha estado muy controlado, así como la distancia entre personas y la temperatura de las mismas, que se les tomaba en la entrada de cada uno de los 48 recintos participantes en esta edición. ● R. A.

gran incidencia del coronavirus.

No obstante, allí, como en Granada capital y municipios de su área metropolitana y en Sierra de Yeguas (Málaga), se aplican otras medidas como la limitación a máximo 15 personas en reuniones al aire libre y 10 en sitios cerrados o la prohibición de visitar centros de mayores.

MÁS CONTROL DE AISLADOS

La Consejería de Salud y Familias y la Federación Andaluza de Municipios y Provincias han mantenido dos reuniones en los últimos días para intensificar su coordinación y han acordado el refuerzo en el seguimiento del cumplimiento del aislamiento prescrito para ciudadanos que hayan dado positivo en Covid-19 o hayan sido contactos estrechos a través de la Policía Local.

El control se hace ya de forma aleatoria en casos de especial riesgo, pero se extenderá de forma generalizada, facilitando a las policías los datos de los vecinos que deben aislarse en cada municipio para que los agentes puedan velar, de forma aleatoria, por el cumplimiento de las medidas de Salud Pública.

9

fallecidos más notificó ayer la Junta, lo que eleva a 135 las muertes en una semana.

ca, entre ellas el aislamiento.

«REPARTO JUSTO» DE FONDOS

El PP-A llevará hoy al Parlamento autonómico la necesidad de un «reparto justo y equitativo» de los fondos *Next Generation* de la Unión Europea para la recuperación económica por la crisis de la Covid, y pedirá a todas las formaciones políticas unidad para reclamar, «con una sola voz», que la asignación a las comunidades de los 72.000 millones a fondo perdido de la UE se haga según criterios de desempleo, PIB y población, «que son los mismos con los que Europa ha hecho el reparto entre los Estados miembros». ●

Madrid quiere volver a confinar barrios y Cataluña no descarta el toque de queda

La presidenta madrileña, Isabel Díaz Ayuso, insistió ayer en su defensa de las restricciones de movilidad por áreas sanitarias que la Comunidad empezó a aplicar en septiembre, y quiere recuperarlas estando «dialogadas con el Gobierno y con el resto de los ayuntamientos». «Las medidas sensatas que estábamos aplicando en la Comunidad de Madrid se demuestra que estaban funcionando, y por

eso a mí me gustaría negociar con el Gobierno de España cómo seguir aplicándolas con su ayuda para que, juntos, cada vez sean más eficaces», declaró Ayuso en un acto en la Puerta del Sol, donde descubrió una placa de homenaje a las víctimas del coronavirus. Las restricciones por áreas que impuso el Ejecutivo madrileño quedaron luego sujetas al confinamiento perimetral que el Ministerio de



Placa en honor a las víctimas de la Covid, ayer, en Madrid. EP

Sanidad impuso el 2 de octubre a la capital y otros municipios de la región, una medida que se aplica desde el viernes 9 mediante el estado de alarma.

En Catalunya, donde los casos también se han disparado, llegó a plantearse la posibilidad de establecer un toque de queda nocturno, como ocurre en París, aunque ayer, el presidente en funciones, Pere Aragonès, aseguró que esa posibilidad «no está sobre la mesa». No obstante, advirtió de que desde el Govern no descartan «ninguna medida más intensiva» en el futuro.

La situación en Navarra, que ayer informó de 411 positivos y tres muertos, también es preo-

cupante, y en Melilla comenzó ayer un periodo de 15 días de cierre de la hostelería.

El miércoles, el Gobierno pondrá en la reunión del Consejo Interterritorial de Sanidad un sistema de alertas con cuatro niveles. El de «riesgo extremo» —donde se encontrará la Comunidad de Madrid— incluirá confinamientos perimetrales y medidas aún más duras que las actuales, como el cierre del espacio interior de los bares y restricciones de aforo en el transporte público. La propuesta difícilmente contará con el apoyo de Ayuso, que ayer alertó de una «quebra inasumible» si la capital sigue confinada. ●

Indicador de riesgo del Fondo de Inversión:

- Potencialmente menor rendimiento							Potencialmente mayor rendimiento +
1	2	3	4	5	6	7	
<< Menor riesgo							Mayor riesgo >>

La categoría " 1 " no significa que la inversión esté libre de riesgo.
 Este dato es indicativo del riesgo del fondo que, no obstante puede no constituir una indicación fiable del futuro del perfil de riesgo. Además, no hay garantías de que la categoría indicada vaya a permanecer inalterable y puede variar a lo largo del tiempo.
¿Por qué en esta categoría? Esta categoría está justificada por la alta exposición (30%-75%) a renta variable, la exposición a renta fija sin rating predeterminado ni duración y la potencial exposición al riesgo divisa.

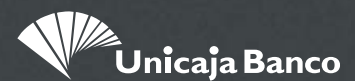
AHORA INVERTIR LE SIENTA BIEN AL MEDIO AMBIENTE. ELIGE TENER UN BUEN FONDO.

El valor de la inversión depende del valor de mercado de los activos del Fondo de Inversión y puede provocar pérdidas relevantes. Para tener la posibilidad de obtener mayores rentabilidades, es necesario asumir riesgos más elevados. Rentabilidades pasadas no son un indicador fidedigno de rentabilidades futuras.



En Unicaja Banco, además de buscar un **Fondo de Inversión** que se ajuste a tus objetivos de rentabilidad, puedes encontrar uno **comprometido con la mejora del medioambiente y de la sociedad**, ya que ahora tenemos un **Fondo Socialmente Responsable**.

UNICAJABANCO.ES



Fondos de Inversión gestionados por Unigest, S.G.I.I.C., S.A. registrada en la CNMV el día 21/05/1992 con el nº 154. Depositaria: CECABANK, S.A. Consulta de folletos y DFI (Documentos de datos fundamentales para el inversor) www.unicajabanco.es y www.cnmv.es



REPORTAJE GRÁFICO: JORGE PARIS

#coronavirus

«ESTOY TEMBLANDO CON LO QUE VIENE AHORA»

Seis meses después, **20minutos** regresa al lugar más castigado por la pandemia, las UCI, donde 1.800 pacientes intentan ganarle el pulso al virus en España

C. CHIARRONI / FOTOS: J. PARÍS
cchiarroni@20minutos.es / @cchiarroni

Han pasado seis meses, pero los pasos que separan los dos mundos de la UCI son los mismos: cinco. Esa distancia tan pequeña divide a los sanitarios con mascarilla de los 'astronautas'; la vida de la batalla. Entonces, allá por abril de 2020, las UCI del hospital madrileño Ramón y Cajal empezaban a respirar tras semanas de asfixia. Seis meses después, mismo sitio, distinta historia, la de la segunda ola.

Todo en la UCI pita. Es un sonido constante, agudo, rítmico, el de las máquinas que mantienen un pulso a vida o muerte con el virus. De repente, ese pitido cambia, se acelera. El oído lo escucha, pero el corazón más. Pasos, ajeteo, parada. Cada segundo cuenta.

«Son pacientes que están muy graves. O resuelves *ipso facto* o se mueren», explica Ana, del servicio de enfermería. Escuchar esa frase duele. Sobre todo, con 20 pacientes alrededor. La mayoría están sedados, intubados, en prono (boca abajo). Por ese suelo de color naranja y esos box acristalados han pasado ya,

calcula David Pestaña, jefe de la unidad, centenares de pacientes. Muchos vencieron, pero muchos otros se apagaron.

– Hay una sensación generalizada de que los pacientes covid que entran en UCI no salen. – «Bueno, es real. Muchos no salen. La mortalidad aquí puede estar en torno al 30%».

– Uf... – «Lo terrible es cuando ves las caras de los pacientes que entran y no sabes a cuál de los tres le va a tocar».

Trabajar en esas condiciones no es fácil, tampoco para el personal acostumbrado a tratar con pacientes críticos. «Ninguno estaba preparado para esto. Al final te tienes que poner una coraza», añade Pestaña. «No podemos pensar en los que se van. Hay que pensar en los que están aquí con nosotros».

Son las 10.00 h y en la UCI hay movimiento. En el box 5, un equipo de sanitarios con traje de 'astronauta' realiza una traqueostomía (una incisión en el cuello para abrir la tráquea y facilitar así el aire en los pulmones). A la misma hora, pero a unos metros de distancia, se lle-

va a cabo otra. Es un procedimiento habitual en pacientes con fracaso respiratorio. Si despiertan, ninguno de los dos volverá a hablar como antes.

El paciente del box 10, mientras tanto, está sometido a terapia EMCO. «Ese pulmón está tan deteriorado que no puede hacer el intercambio gaseoso, así que se le aplica esta terapia en último extremo». Una telaraña de cables le rodea. Son necesarios para que «la sangre salga del cuerpo, se oxigene fuera y vuelva a entrar», en palabras de Beatriz Martín, supervisora adjunta de enfermería. «Se aplica a los que están muy, muy graves y tienen pocas opciones de salir, pero hay que intentarlo». El paciente ronda los 60 años. Los hay por debajo de los cincuenta.

El viernes 16 de octubre, cuando se realizó este reportaje, 15.000 personas se habían contagiado de coronavirus en un solo día, la peor cifra de la segunda ola, y casi 1.800 se aferraban a la vida en las UCI de toda España. Ese día, las del Ramón y Cajal (34 camas en total) estaban llenas, pero el hospital ha habilitado otros espacios por si la

situación empeora. «Ahora estamos más preparados, tenemos mejores protocolos y material», continúa Martín.

Pese a todo, la sensación allí dentro es de calma tensa. El recuerdo de aquel marzo dramático está demasiado presente, y la idea de que el frío puede desbordar el sistema de nuevo más aún. «Estoy temblando con lo que viene. Lo peor no ha pasado, lo peor viene ahora», advierte el doctor Pestaña. «Lo vemos con otros países. Están peor con el frío. Si nosotros en la época buena, de calor, de vacaciones, ya estábamos así, cómo estaremos cuando empiece lo malo».

– ¿Soluciones? – «Yo no la veo. Muchos culpan a la gente joven. No creo que la gente de 70 años esté en botellones. Se nos están esca-

181

pacientes diagnosticados de coronavirus luchan actualmente en las UCI andaluzas.

pando muchos casos. O aumenta el rastreo o aumenta el aislamiento. Que paren esto».

– Le noto enfadado. – «Estamos muy enfadados. Estamos cumpliendo con lo que se nos pide, pero no veo que se haga nada».

El perfil de las personas que acaban en la UCI ha cambiado poco en estos seis meses (varón de edad madura), pero hay una ligera diferencia que deja hueco a la esperanza: «Los pacientes intubados siguen muy malos, pero sí es verdad que, al haber menos volumen, estamos ingresando pacientes que no llegan a ser intubados. O bien porque llegamos antes o porque en la primera ola no entraban».

Mientras el doctor habla, una enfermera conversa con un paciente en el box 13. «¿Te encuentras bien?», le pregunta. Un abrir y cerrar de ojos basta para saber que, para él, lo peor ha pasado. Su lucha pasa ahora a planta.

Estos pacientes son la esperanza del resto y también de los profesionales que llevan meses en primera línea. «Ha habido muchas depresiones, estrés...», señala Pestaña. En este sentido, la labor de los psicólogos ha sido un pilar fundamental. «Vienen más ahora que antes», asegura Patricia Fernández, psicóloga. «Vienen con impotencia y con el miedo de que esto vuelva a pasar». Al doctor Borja Hinojal, en concreto, le llegó a afectar a nivel emocional. «Fue en junio o julio, cuando nos dio un bajón anímico a todos. Nos cambió hasta el ciclo del sueño».

– La última vez me dijo que, pese a todo, no perdía la esperanza. ¿Lo mantiene?

– «Es lo último que se pierde», asegura antes de marcharse y cruzar la frontera, allí, al otro lado, a solo cinco pasos. ●



EL INTERIOR DE LA UCI, EN IMÁGENES

En el epicentro del virus

1 Esperanza. Las UCI Covid del Ramón y Cajal estaban llenas el viernes, cuando se realizó el reportaje. Al menos 34 personas luchaban incansables dentro, entre ellos uno que lleva al menos cinco semanas. «Es anciano, curiosamente», señala el doctor Pestaña. «Pero tiene opciones de salir». El hospital tiene preparados otros espacios por si la situación se desborda.

2 Fracaso respiratorio. Un equipo de otorrinolaringólogos lleva a cabo una traqueostomía, que consiste en realizar una incisión en el cuello, en la tráquea, para que el aire pueda entrar a los pulmones. Se trata de una intervención habitual en pacientes con fracaso respiratorio.

3 Trabajo en equipo. Varios sanitarios esperan a sus compañeros en el filo del box, tras el cristal que separa a los pacientes con Covid del control de enfermería. Necesitan su ayuda para descontaminarse.



20M.ES/CORONAVIRUS

Puedes leer este reportaje íntegro, así como el resto de noticias sobre el coronavirus, a través de nuestra web.

SIENTE LA BRISA, NAVEGA CON **B** Cruises

RESERVA AHORA TU CRUCERO CON
MÁXIMA SEGURIDAD Y FLEXIBILIDAD



500€
CHEQUE
DESCUENTO

RESERVA
TU CRUCERO
DESDE **0€**

CANCELACIÓN
SIN GASTOS

FINANCIACIÓN
10 MESES
SIN INTERESES
TAE 0%

100%
SEGURIDAD
Y FLEXIBILIDAD

SEGURO
COVID

Reserva antes
del 30 noviembre

Todos los mares, todos los cruceros.



Patrocinador del
Equipo Olímpico Español

Oferta financiera válida hasta 30/11/2020, ofrecida por la entidad de pago híbrida CaixaBank Payments & Consumer E.F.C.E.P.,S.A.U., y sujeta a su aprobación. TIN 0% T.A.E.0% a 10 meses sin intereses, ni comisión de apertura. Ejemplo para una compra de 2.000€: 10 cuotas de 200€, total adeudado: 2.000€. Consulte condiciones de estas promociones, cheque regalo hasta 500€ y navieras adscritas.

Ávoris Retail Division S.L. CIF B07012107 – BAL 005 M/M. C/ José Rover Motta, 27 – 07006 Palma.

B Cruises

bcruses.com
Tf: 900 100 248

B the travel brand

Más de 700 tiendas

¿Jueces como en Polonia o como Francia y Dinamarca?

La propuesta del PSOE y Podemos para cambiar la elección de 12 de los 20 vocales del CGPJ levanta suspicacias en Europa

JAVIER LÓPEZ MACÍAS
javier.macias@20minutos.es / @23javilio

La polémica comenzó el martes. Ese día, PSOE y Unidas Podemos registraron en el Congreso de los Diputados una proposición de ley para cambiar la elección de 12 de los 20 vocales del Consejo General del Poder Judicial (CGPJ), el órgano de gobierno de la judicatura. Hasta ahora, eran designados con una mayoría reforzada (3/5 de las cámaras) en el Congreso y en el Senado y la idea de ambas formaciones es rebajar esa cifra hasta la mayoría absoluta. Además, al no presentarla el Gobierno sino los grupos parlamentarios, evitaron los informes del Consejo de Estado y del propio CGPJ.

En seguida las principales asociaciones judiciales levantaron la voz. Después la oposición. Incluso la fiscal general del Estado, Dolores Delgado, exministra de Justicia, pidió «consenso» al presidente del Gobierno, Pedro Sánchez. Por último, las suspicacias llegaron a Europa, que muestra dudas. El cambio por la vía rápida puede, según Bruselas, violar las normas comunitarias.

Y es que, la Unión está ahora especialmente centrada en defender la figura del Estado de derecho con poderes inde-

pendientes, algo que queda trastocado con la figura, siempre según los principales afectados. Además, esta reforma sería algo excepcional en Europa, donde la mayoría de los países que han reformado últimamente la elección de los representantes del mundo judicial lo han hecho para reforzar su independencia. Todos, menos Polonia y Hungría.

POLONIA Y HUNGRÍA

Sin duda, los más polémicos. Fue en 2017 cuando Polonia decidió acometer una reforma judicial que, como más tarde probaría el Tribunal de Justicia de la Unión Europea, era «contraria al derecho de la Unión Europea». Y es que, el Ejecutivo polaco decidió que rebajar la edad de jubilación de los jueces de 70 a 65 años (en un principio diferenciaba esa cuantía entre hombres y mujeres, pero después lo corrigieron), lo que obligaba a retirarse a 27 de los 72 magistrados del Tribunal Supremo. Entre ellas, a su presidenta, Małgorzata Gersdorf, que ya había bloqueado algunas decisiones del Gobierno.

Finalmente, esa reforma no entró en vigor por su contestación en la calle pero sí otra con la que se cambió la elección de 15 de los 25 miembros del Consejo Nacional de la Judicatura, que pasaron a ser

LA CLAVE

Sánchez ante la Unión Europea

■ El Gobierno está dispuesto que en el trámite parlamentario para reformar el sistema de elección del Consejo General del Poder Judicial (CGPJ), representantes de este órgano comparezcan en el Congreso para dar su parecer sobre la polémica reforma. Con ello, Pedro Sánchez busca apagar el incendio que ha provocado en España y en Bruselas su intención de modificar, de forma exprés y saltándose pasos, la ley del Poder Judicial. ■ El PSOE ya no solo se abre a escuchar al CGPJ sino que, además, cuenta con que los grupos puedan enmendar y «modificar» la proposición de ley que este lunes registraron PSOE y Unidas Podemos. También, que la cúspide judicial tenga algo que decir durante el trámite par-

lamentario, en una audiencia en el Congreso.

■ Desde el principio, PP ha puesto el grito en el cielo y ha advertido de que empleará «todos los resortes» para evitar el «asalto» de Sánchez al Poder Judicial, y la reforma provocó también la protesta de las asociaciones de jueces -también a escala europea- por lo que consideran una injerencia política contra la independencia del Poder Judicial.

■ En caso de que el nuevo sistema de elección de sus vocales no convenza a Bruselas, España se enfrentará a un procedimiento de infracción por la que puede ser multada o enviada al Tribunal del TUE, que ya ha condenado a Polonia y Hungría por sus reformas judiciales. ● CLARA PINAR

elegidos por el Parlamento en vez de por los propios jueces.

En Hungría, una mayoría de dos tercios en el Parlamento elige a los jueces del Supremo y del Constitucional. También existe la Oficina Nacional de Tribunales que es la que decide sobre el presupuesto y los nombramientos de los jueces en los tribunales de distrito y regionales. Sus 15 miembros son elegidos por los propios jueces pero al presidente lo selecciona el Parlamento con una mayoría de dos tercios.

FRANCIA

El país gallo acometió una reforma de su sistema en 2008, pero fue para reforzar la independencia del Consejo Superior de la Magistratura, que tiene 15 miembros: siete son elegidos de forma indirecta por los jueces y los otros ocho, por el Consejo de Estado (1), por los colegios de abogados (1), por el presidente de la Re-

20

vocales forman parte del Consejo General del Poder Judicial en España.

pública (2), por el presidente de la Asamblea Nacional (2) y por el del Senado (2). Es este órgano el que nombra los miembros del Tribunal Supremo, los Tribunales de Apelación y los Tribunales de Gran Instancia (unos 400 puestos en total).

ALEMANIA

El catedrático en Derecho Constitucional, José Manuel Vera, explica que no todos los países tienen un órgano similar al CGPJ.

Alemania es uno de ellos, ya que cuenta con implicaciones políticas. Los magistrados del

Supremo, que son vitalicios, lo elige una comisión en la que están presentes los ministros de Justicia de los 16 estados federados y 16 miembros de la Cámara Baja del Parlamento (Bundestag). Esta Cámara también elige a la mitad de los jueces que forman el Constitucional. La otra mitad salen de la Cámara donde están representados los estados federados. La mayoría necesaria en todos los casos es de dos tercios.

DINAMARCA

Fue en 1999 cuando la Administración Judicial Danesa se hizo independiente, pues antes sus responsabilidades recaían en el Ministerio de Justicia. Ahora, aunque ambas administraciones siguen ligadas, el ministro de Justicia no tiene el poder para impartir instrucciones ni modificar las resoluciones alcanzadas. Cuenta con 11 plazas: 8 miembros son representantes judiciales, otros dos son representantes de la sociedad civil con conocimientos en materia social y administración y el otro es un abogado.

Una vez elegidos los nuevos miembros de la junta, esta nombra a su presidente y su vicepresidente. Hasta ahora, siempre ha estado presidida por el presidente del Tribunal Supremo.

ITALIA

Los parlamentos italianos están implicados en la elección de los miembros del Constitucional como del Consejo Superior de la Magistratura, similar al CGPJ. De los 15 miembros del primer órgano, cinco son designados por el presidente de la República, otros cinco por el Parlamento y los restantes, por los jueces. Por su parte, del Consejo Superior de la Judicatura forman parte 27 miembros, entre ellos el Primer Presidente del Tribunal Supremo y el fiscal general del Tribunal Supremo y otros veinticuatro puestos que se eligen. ●

El PP presenta hoy su propuesta sobre el CGPJ, «incompatible» con la del PSOE

El Partido Popular registra hoy mismo en el Congreso una «nueva propuesta normativa» para la renovación del Consejo General del Poder Judicial (CGPJ) «que permita a los jueces ser elegidos entre los propios jueces, de manera que se siga un modelo similar al que siguen los trabajadores con sus representantes sindicales», tal como anunció ayer el portavoz del Grupo Popular en el Senado, Javier Maroto. Dicha propuesta es «incompatible» con la del PSOE, ya que busca «de una manera positiva» una solución «a un problema creado por Sánchez», en referencia a su decisión de «elegir arbitrariamente al CGPJ».

Según el senador autonómico por Castilla y León, su plan «deja fuera a Podemos», por lo que consideran que este partido «no corresponde a lo que el PP entiende que es un partido de Estado». En esta línea, el alcalde de Madrid y portavoz nacional del PP, José Luis Martínez-Almeida, señaló que la renovación del Consejo General del Poder Judicial (CGPJ) es «una cuestión de Estado» que debe pactarse con su partido y que es «incompatible» con Podemos porque «cuando se habla de cosas serias se necesitan partidos serios». «El Gobierno de Pedro Sánchez tiene que replantearse que con esta reforma no va ir a ningún sitio, ni pasa los estándares mínimos democráticos que le exige la pertenencia a la Unión Europea», añadió. ● R. A.



20M.ES/NACIONAL

Puedes ver más información sobre la polémica reforma del Poder Judicial en nuestra web 20minutos.es

Aguirre pide a Casado que vote a favor de la moción de Vox

La expresidenta de la Comunidad de Madrid Esperanza Aguirre ha sido de las primeras voces públicas que se han manifestado a favor de la moción de Vox contra el Gobierno de Pedro Sánchez. Aguirre rechaza que el Partido Popular vote no, ya que, según ha dicho, «no hay gobierno más censurable en todo el mundo» que el de Pedro Sánchez.

Un argumento que choca con el del expresidente popu-

lar José María Aznar, quien aboga por el no sin la «menor duda al respecto». Pues para él, esta «inoportuna» moción solo conduciría a «consolidar el proceso de fragmentación en el centroderecha en España» y para «consolidar a la coalición existente en el Gobierno». En medio de estas posturas, la portavoz del partido en el Congreso Cayetana Álvarez de Toledo defiende la abstención. Cree que el PP no puede «apoyar al presidente» del Gobierno, pero tampoco puede prestar su apoyo «al candidato Santiago Abascal» para ser jefe del Ejecutivo. Casado mantiene en vilo a sus diputados. ● R. A.

Más de 200.000 trabajadores irán al paro antes de 2021

Según cálculos del Consejo General de Colegios de Gestores Administrativos de España, entre 200.000 y 300.000 trabajadores se irán al paro entre el 1 de noviembre y el 31 de diciembre de este año al caer el compromiso de empleo de seis meses al que estaban obligadas las empresas que se acogieron a los primeros expedientes de regulación temporal de empleo (ERTE) por la pandemia.

Más de 100 detenidos en una marcha en Minsk

Más de un centenar de manifestantes fueron detenidos ayer en la capital bielorrusa durante una marcha opositora multitudinaria, ya tradicional los domingos, contra el presidente del país Alexander Lukashenko.

Un millar de rescates en el mar en 48 horas

Solo ayer los inmigrantes rescatados superaron los 500, más de la mitad en Canarias, cerrando un fin de semana frenético en el auxilio de pateras. En Andalucía se rescataron 326 inmigrantes desde el sábado, y en Murcia 218.



Banksy deja su huella en Nottingham

El artista callejero Banksy ha reconocido en Instagram ser el autor de la obra de la imagen, que apareció hace unos días en Nottingham (el Reino Unido). La niña baila un aro que en realidad es la rueda que le falta a la bici atada al poste. FOTO: INSTAGRAM

20 años
minutos

ESPECIAL

DÍA MUNDIAL CONTRA EL CÁNCER DE MAMA

LUNES, 19 DE OCTUBRE DE 2020

UNIDOS PARA SALVAR VIDAS

'SACA PECHO POR ELLAS', EL LEMA DE ESTE AÑO

En España, 9 de cada 10 mujeres superan el cáncer de mama. Mantener o mejorar esa cifra es una labor que debería implicar a toda la sociedad

DÍA MUNDIAL CONTRA EL CÁNCER DE MAMA PANORAMA

INVESTIGACIÓN,
LA CLAVE PARA
SUPERAR EL TUMOR

EL 90% SE CURA Aunque el cáncer de mama es el segundo con más incidencia en España, la tasa de supervivencia es muy alta e invita al optimismo, pero no hay que bajar la guardia



El lema de este año, *Saca pecho por ellas*, quiere reconocer a las mujeres que han hecho frente al cáncer de mama. ARCHIVO

BMS

En los últimos treinta años, los avances en la investigación contra el cáncer de mama han conseguido que la tasa de supervivencia se sitúe en torno al 90%, como recoge la Asociación Española Contra el Cáncer (AECC). Esta reducción de la mortalidad se ha logrado con el empuje de todas las mujeres que lo han peleado desde los años 70 y a las que este 2020 se dedica el lema de la campaña del Día Mundial contra el Cáncer de Mama (19 de octubre): *Saca pecho por ellas*.

Aunque esta alta supervivencia da motivos para ser optimistas, no hay que bajar la guardia. Las cifras del tumor más común entre las mujeres occidentales (y segundo en incidencia en España) son para tomárselo muy en serio: en 2019 fueron 33.315 las españolas que afrontaron la enfermedad, con especial incidencia en las grandes ciudades (Madrid y Barcelona concen-

tran un cuarto de la población femenina afectada). En comparación con los datos de 2012 (30.978), el número de casos en nuestro país ha subido un 7,5%, de acuerdo con el *Observatorio del Cáncer AECC*.

Pero volvamos a los datos positivos: la tasa de supervivencia a 5 años en España es, como decíamos, superior al 90% (es decir, 9 de cada 10 mujeres viven a los 5 años de ser diagnosticadas). Para mantener e incluso mejorar esta cifra, es fundamental seguir apostando por la investigación.

APOYO A INVESTIGADORES

En el complicado contexto sanitario actual de la pandemia de Covid-19, es importante recordar que la investigación en otros campos como el cáncer no se puede frenar y que los fondos deberían seguir llegando a estos equipos. No en vano, las altas tasas de supervivencia del cáncer de mama se deben a que es el más investigado.

En su caso, la AECC dedica buena parte de sus esfuerzos a conseguir financiación para que los avances no se detengan: actualmente cuenta con 24 proyectos de investigación sobre cáncer de mama activos, por un importe de 6,3 millones de euros, con los que apoya a más de 160 investigadores. Pero su empuje no sirve de mucho sin el apoyo de las instituciones públicas y otros sectores de la sociedad, incluidos los ciudadanos, pues cada granito de arena cuenta.

Como defiende la AECC en su campaña *#Saca pecho*, «ahora, más que nunca, las mujeres tienen que recoger el testigo porque queda mucho por hacer». El *leitmotiv* de este año es también su forma de dar apoyo a quienes se enfrentan cada día al cáncer de mama.

Además de analizar el impacto económico que la enfermedad tiene en las familias españolas [ver debajo], han querido incidir en cómo esta

dolencia tiene consecuencias a nivel emocional, físico, personal y familiar o incluso en lo laboral. Aunque los especialistas insisten en la importancia de que el cáncer no sea el centro de la vida de las pacientes y sus allegados, es indudable que supone una interrupción en el devenir cotidiano de todos ellos.

Junto con la investigación, otra vía para disminuir el riesgo de padecer este tumor es mantener unos hábitos saludables: hacer ejercicio de forma regular, evitar el sobrepeso y el consumo de alcohol... Así como prestar atención al historial familiar, ya que la herencia genética es un factor probado. Para facilitar la detección precoz, que puede resultar clave en el éxito del tratamiento, se recomienda acudir a los especialistas a la mínima sospecha y visitar con regularidad al ginecólogo, sobre todo a partir de los 50 años (un 77% de los casos se diagnostica a esa edad). ●

RECOMENDACIONES DE LA AECC

¿Cómo afrontarlo en el plano emocional?

- **Informarse.** Acuda siempre a su especialista de referencia, que será la fuente más fiable, pues conoce todos los datos sobre su enfermedad.
- **Expresar las emociones.** Es fundamental identificarlas y expresarlas, sean buenas o malas, para que los demás le puedan entender y apoyar.
- **Rodearse de los seres queridos.** Fomente las relaciones con su pareja, familia y amigos.
- **Continuar la actividad.** Dentro de sus posibilidades, siga desarrollando las actividades que le hacen sentir bien, aunque sean adaptadas a su situación y sin exigirse demasiado.
- **Cuidarse física y emocionalmente.** Comer bien, respetar las horas de descanso, hacer ejercicio... Busque ayuda profesional si lo necesita.
- **Disfrutar de cada momento.** No podemos elegir las circunstancias que nos ha tocado vivir y cómo nos afectan, pero sí elegimos cómo responder ante ellas.



El apoyo de la familia es fundamental para las pacientes. ARCHIVO

El gran esfuerzo económico de las familias

La Asociación Española Contra el Cáncer orienta gran parte de su actividad a recaudar fondos para la investigación. Pero, a la vez, se dedica a acompañar y ayudar a las pacientes y sus familiares con apoyo social y psicológico, programas de bienestar y rehabilitación y con atención médica-sanitaria.

Además, realiza regularmente estudios para conocer más a fondo la situación de las familias afectadas y poner en marcha nuevos recursos de apoyo. Con motivo del Día Mundial del Cáncer de Mama, ha dado a conocer las conclusiones de su in-

42.000

euros le puede costar a una familia hacer frente al cáncer de mama, según la AECC

forme sobre la *Toxicidad financiera del cáncer de mama*, en el que se recoge que afrontar esta enfermedad puede tener un coste de unos 42.000 euros para una familia española. En esta cantidad se tienen en cuenta gastos directos y ocultos, pe-

ro también la posibilidad de que la paciente tenga que dejar de trabajar por un tiempo durante el tratamiento.

PEOR EN LA PANDEMIA

También destacan del estudio que el 70% de las familias no contratan externos para cuidar de las enfermas o tener ayuda en las tareas del hogar, labores que asumen los propios familiares y que podrían cifrarse en 21.000 euros. Por eso, en 7 de cada 10 casos lo afrontan con sus propios medios. Solo un 4% de ellas no cuenta con apoyo familiar ni extrafamiliar.

La disminución de los ingresos en los hogares a causa de la enfermedad se ha contabilizado en un 34% de las enfermas, que han perdido o dejado su trabajo durante el tratamiento; un 42% pierde casi todos sus ingresos y, en el 21% de las familias españolas, provoca una situación económica severa.

Esto han empeorado en 2020 a causa de la Covid-19: un 50% ha perdido casi todos sus ingresos y suben hasta casi el 30% los hogares en situación severa. Urge, por tanto, encontrar formas de paliar estas consecuencias en la vida de las pacientes. ●

“SUBIMOS LA INMUNIDAD AL NIVEL MÁXIMO PARA MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA DE LAS MUJERES QUE SUFREN CÁNCER DE MAMA”

ROSARIO ZAMORA, ENFERMERA ESPECIALIZADA EN TERAPIAS NATURALES Y PROPIETARIA DEL CENTRO DE MEDICINA NATURAL E INTEGRATIVA ZONATERAPIA DE BARCELONA.



RZ- Rosario, ¿cuál es la incidencia actual del cáncer de mama en España?

El cáncer de mama es el tumor más frecuente en las mujeres de occidente. En España, según datos del Observatorio del Cáncer AECC de 2018, la tasa de incidencia se sitúa en torno a 138 casos por cada 100.000 habitantes. En el 2019, se diagnosticaron 33.307 casos en nuestro país, ocupando el 2º lugar en ratio de incidencia.

Se calcula que 1 de cada 8 mujeres españolas tendrá un cáncer de mama en algún momento de su vida, y la incidencia está muy relacionada con la edad. Los índices más elevados se dan en mujeres de más de 50 años, manteniendo un vínculo con el cambio hormonal.

RZ- ¿Cómo afecta el cáncer de mama a las mujeres a nivel psicoemocional?

Cuando una mujer enferma de cáncer de mama, no solo enferma en el plano físico, sino también lo hace a nivel emocional y social. Las mujeres sufren la sensación de pérdida, limitación, frustración, angustia, además de incertidumbre acerca del futuro, soledad, tristeza, aislamiento y pérdida de autoestima. Se sienten diferentes al resto de las personas y tienen la sensación de que ya nunca nada será igual para ellas.

RZ - ¿Qué es la apiterapia?

Es un tipo de medicina complementaria y/o alternativa que utiliza para sus fines curativos los productos apícolas de la colmena, como son el polen, la miel, la jalea real, el pan de abeja, las larvas de los zánganos, las abejas enteras, el veneno de las abejas -la apitoxina- y, recientemente, el aire de colmena. Estos productos de las abejas se utilizan para prevenir, curar o recuperar a alguna persona afectada por trastornos físicos o fisiológicos en la salud, tratado desde el punto de vista naturopático. Como toda terapia natural y alternativa, actúa a nivel físico y emocional, pues todas las enfermedades tienen un origen desde la emoción.

Con motivo de la celebración del día mundial contra el cáncer de mama, Rosario Zamora propietaria del centro de terapias naturales Zonaterapia, junto con su equipo de especialistas en terapias naturales, encabezado por el Dr. Alfred Castellet, médico alópata y naturópata, nos presentan las terapias de medicina alternativa más eficaces en el tratamiento integral del cáncer de mama. El centro Zonaterapia es un referente en Barcelona en la innovación en tratamiento de terapias alternativas como la apiterapia, quiropraxia, quiromasaje, auriculoterapia, acupuntura, drenaje linfático, reflexología podal y dietas personalizadas.

RZ- ¿En qué consiste el tratamiento de apiterapia en el cáncer de mama?

Consiste en inocular el veneno de la abeja en puntos específicos del cuerpo para estimular el sistema inmunitario general. Cabe destacar que la apitoxina equilibra los sistemas circulatorio y endocrino y el sistema nervioso central del cuerpo humano, con el fin de equilibrar en salud a la persona y generar un bienestar psicoemocional de la misma. Además, contiene

varias enzimas que permiten regular el sistema inmunitario, el cual debe estar en perfectas condiciones para enfrentar una enfermedad como ésta, el cáncer de mama.

Uno de los principales síntomas del tratamiento de quimioterapia es la bajada de defensas. Ahí es donde entra la apiterapia, para reforzar el sistema inmunitario como medicina complementaria.

RZ- ¿Cuándo y cómo aplicáis esta técnica?

La apiterapia la aplicamos antes, durante y después del tratamiento de cáncer de mama. Se puede hacer por acupuntura, o cogiendo directamente el insecto y colocándolo en la piel de la paciente, inyectando el veneno con el propio aguijón.

En la foto que acompaña a esta entrevista, estoy aplicando la apitoxina en la glándula del timo, que es donde maduran los linfocitos. De esta forma, tenemos nuestro sistema de defensas fuertes y en óptimo estado.

AC- Dr. Castellet, ¿podría explicarnos los principios de la naturopatía o medicina natural?

La naturopatía, o medicina natural, se basa en el poder de curación de la naturaleza. Desde esta perspectiva, consideramos que la enfermedad es el efecto de desviarse del camino natural de la vida, y la salud se recupera cuando volvemos a acercarnos a ella.

AC- Como experto en medicina natural ¿Cuáles son los aspectos más relevantes que tratan en las pacientes de cáncer de mama?

Por una parte, cambiamos los hábitos alimentarios, sobre todo a través de dietas de desintoxicación. Cuando en el cuerpo se forma un tumor, empiezan a producirse una serie de cambios a nivel molecular que requieren de una desintoxicación, y la nutrición es fundamental. Utilizamos productos con un gran aporte nutricional, como la micoterapia, que se basa en hongos japoneses

y chinos. Por una parte, provienen de la medicina tradicional china (con las clásicas infusiones) y por otra, de la bioterapia (cápsulas, comprimidos, extractos puros, etc.).

Por otra parte, trabajamos a nivel paliativo para que los efectos secundarios de la quimio o de la radio no sean tan agresivos. Nos referimos a aspectos como el cansancio, dolor de estómago, caída del cabello, estado de ánimo bajo, etc. Es muy importante fomentar hábitos de vida saludables, como practicar ejercicio físico de forma regular, desarrollar una actividad, mantener el contacto social y evitar el aislamiento y cuidarse la piel (sobre todo en los casos de tratamiento de radioterapia), entre otras cosas.

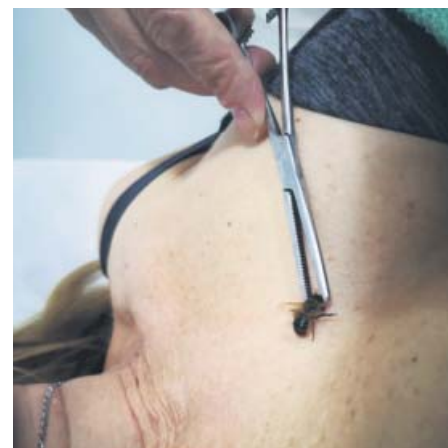
También actuamos a nivel preventivo, para evitar que vuelva a aparecer el tumor, realimentando el cuerpo a nivel molecular.

Y la parte más importante es trabajar la inmunidad, subiéndola al nivel máximo para mejorar el modo de vivir y la calidad de vida de las pacientes. La mujer que tiene un tumor de mama, no tiene por qué bajar la guardia. Simplemente, ha de seguir con los cuidados, y para eso estamos nosotros. Con ese fin, trabajamos los hábitos higiénicos

AC- ¿A qué se refiere con “hábitos higiénicos”?

Nos referimos a enseñar a las mujeres que sufren este tipo de patología a mantenerse activas, lo que requiere modificar sus pensamientos, emociones y conductas. Les enseñamos a pensar diferente, a sentir diferente y a accionar diferente, haciéndoles entender que la vida ha de continuar. Que la enfermedad no tiene por qué convertirse en un problema que les paralice, sino en una oportunidad para aprender cosas nuevas y valiosas acerca de ellas mismas y del mundo.

RZ- El centro de naturopatía Zonaterapia es un referente en el tratamiento de drenaje linfático. ¿Podrías hablarnos sobre el



perfil de pacientes con cáncer de mama a las que aplicáis esta técnica?

El drenaje linfático manual es una técnica que se realiza con las manos a través de movimientos suaves, lentos y repetitivos que favorecen la circulación de la linfa. La aplicamos a pacientes que están sufriendo, que han sufrido o que están en pleno tratamiento de quimioterapia, con un cáncer de mama con mastectomía radical, parcial o simplemente con extirpación de células cancerígenas.

RZ- ¿Cuáles son los beneficios del drenaje linfático en un cancer de mama?

Por una parte, tenemos los efectos fisiológicos y terapéuticos del drenaje linfático manual. Una acción antidematizante, la activación de la circulación, la movilización del líquido edematoso, la eliminación de proteínas (muy importante), el reblandecimiento del tejido endurecido (por esto se evita los queloides, los fibromas...) y la estimulación de los vasos linfáticos sanos.

El drenaje linfático tiene un efecto tranquilizante que, en el caso del cáncer, siendo una enfermedad tan emocionalmente comprometida y que genera tanto temor, es muy importante.

Por otro lado, estimula el sistema parasimpático, provocando una relajación muscular y un efecto relajante muy importante.

Además, tenemos también una acción de respuesta defensiva inmunitaria. Con la disminución del edema, evitamos el cúmulo de residuos en la zona afectada, facilitando la respuesta inmunológica. Tenemos la activación de los linfocitos, los macrófagos y los anticuerpos.

RZ- Y tú, como experta en este tipo de tratamientos ¿qué le recomendarías a una paciente?

Como enfermera con 22 años de experiencia, recomiendo seguir todas las indicaciones y tratamientos de su médico y a su vez nosotros le ofrecemos la oportunidad de realizar estas terapias complementarias para la recuperación de la mujer que sufre un cáncer de mama.



ZONATERAPIA - NEW LIFE STYLE
Carrer de Galileu, 306, 08028 Barcelona
Tel: 93 410 89 20
www.zonaterapiabarcelona.com
E: zonaterapiabarcelona@gmail.com

DÍA MUNDIAL CONTRA EL CÁNCER DE MAMA **DETECCIÓN**

Celia García

«Iba a los pueblos a hacer mamografías con mi coche para no dejar a las señoras solas»

Antes de que las pruebas de detección las hiciera la sanidad pública, la AECC salvaba vidas con su 'mamabús'

M. TORO

Hace más de 25 años, Celia estaba de ruta por España con una única misión: salvar todas las vidas que pudiera a bordo de su *mamabús*. La Asociación Española Contra el Cáncer de Mama (AECC) lanzó el *Programa de prevención y diagnóstico precoz de cáncer de mama*, un esfuerzo por concienciar a la sociedad de la importancia de la prevención para disminuir la mortalidad y la morbilidad de la enfermedad.

En una época en la que la palabra 'mamografía' aún era desconocida para la mayor parte de la sociedad, Celia y sus compañeros decidieron salir a la carretera para darles la oportunidad a todas las mujeres del país de someterse gratuitamente a una prueba que podía salvarles la vida.

¿Cómo empezaron a luchar contra el cáncer de mama? En el año 1983, teníamos un centro de detección en Ma-

drid donde se hacían todo tipo de prevenciones, entre ellas, las mamografías. En esa época todavía no estábamos mentalizados de que era la prueba que realmente luego salvaría vidas, eso se fue cocinando poco a poco.

El centro era muy pequeño, la Sanidad Pública no hacía campaña de prevención de ningún tipo y nosotros, como asociación, fuimos un poco pioneros en hablar sobre ello e insistir en hacerse revisiones periódicas.

«Venían mujeres de todas las edades, sobre todo gente humilde»

«A veces, no hacía falta ni hacerles la prueba, ya les veías lo que tenían»

¿Por qué decidió ingresar en la asociación? Era muy jovencita cuando empecé. Mi abuelo tuvo cáncer y estaba concienciada. Me gustaba mucho el tema sanitario, estaba muy involucrada y siempre pensé que la investigación era lo mejor que se podía hacer.

Una vez que te metes en este mundo y empiezas a ver las cosas que hay, conoces a gente, sus historias... vas cam-

BIO

Celia García

Actual gerente de la AECC en Cantabria. Comenzó a trabajar en la asociación como auxiliar de radiología en 1983, dentro del programa de cribado, y participó en la realización de mamografías por toda España, a donde llegaban con el famoso *mamabús*.

biando con lo que tienes alrededor. Hay cosas muy importantes que hacer y que te llenan, como ese contacto.

¿Qué tipo de gente respondía a su llamada durante esos primeros años? Venía gente de todas las edades y, sobre todo, quienes no tenían medios económicos para acudir a la sanidad privada. Veíamos mucha gente humilde, fundamentalmente.

No había conciencia de la autoexploración, absolutamente ninguna. A veces llegaban mujeres a las que no hacía falta hacerles ni una mamografía, cuando se quitaban la ropa ya les veías lo que te-

nían: un pezón retraído, la piel de naranja... Muchas veces ellas ya se esperaban lo que les fueras a decir y muchas otras no venían porque no querían que les dijéramos lo que ya sabían y les obligaban sus familiares.

¿Cómo era la detección por entonces? La gente venía por el boca a boca, se enteraban de que realizábamos revisiones gratuitas. En su mayoría, ya se habían notado hasta algún síntoma, no era una prevención como la de ahora.

Se detectaban bastantes tumores avanzados en aquella época. Esa era la diferencia fundamental, porque como no había mentalidad ni en ningún sitio te enseñaban que había que hacer prevención, pues la gente venía a nosotros cuando ya se había notado algo.

Después de Madrid, luego se fueron expandiendo al resto de España. Una vez que la prevención empezó a dirigirse a la citología y las mamografías, que ya sabíamos que podíamos detectar cánceres a tiempo y salvar vidas, comenzamos a movilizarnos y a inaugurar más centros. Las mamografías se hacían igual que en Madrid.

¿Cómo lograron esa concienciación en las mujeres? Por más que nosotros, los científicos y los sanitarios, sepamos que las mamografías salvan vidas, si no sabes comunicárselo a la población, da igual. Se notaba muchísimo el cambio cuando había campañas en la televisión, luego había avalanchas de señoras que querían venir a hacerse las pruebas con nosotros, que encima eran gratuitas.

Ahí fue cuando empezaron a concienciarse de que eso les podía salvar. Fue el cambio de chip, de pensar que si venían les iban a encontrar algo a entender que, si se lo detectábamos a tiempo, entonces les podíamos salvar la vida.

¿Qué eran los mamabuses? Eran las unidades móviles que llevábamos a las puertas de los hospitales y a los pueblos para que las mujeres pudieran hacerse dentro las mamografías. En los pueblos los llamaban así, *mamabús*. Algunas señoras venían y decían que entraban en el fotomatón [risas].

¿De qué forma funcionaban? Empezamos a hacer las campañas primero en colaboración con consejerías de Sanidad, gobiernos... Empezamos en lugares como Guadalajara, Castilla-La Mancha, zonas muy alejadas y donde las señoras no conocían nada y ni podían casi desplazarse.

Ahí cambié, y en vez de hacerlo físicamente, empecé a dedicarme a la gestión. Organizaba las rutas por donde iba el camión, que es una unidad móvil que se llevaba con una cabeza tractora y se iba colocando en las plazas de los pueblos y en sitios determinados. En la asociación hemos hecho un poco de todo, incluso si había días que te faltaban técnicos en la unidad móvil, yo iba a los pueblos a hacer mamografías con mi coche por no dejar a las señoras ahí solas, con lo que costaba que fueran.

Los gobiernos nos iban pasando los censos de población para que nosotras pudiéramos citar a todas las mujeres mediante cartas o por teléfono; incluso a veces se les iba a buscar en coche o autobús para que se acercasen al *mamabús*.

¿Cómo las convocaban? Primero les mandabas una carta, luego el día anterior les llamabas por teléfono para ver si la habían recibido. En un principio había mucho fallo, la gente no estaba mentalizada y les parecía una locura.

Además, eran señoras mayores que no se habían desnudado nunca delante de nadie, tenían miedo por si les encon-

traban algo... Eso fue en la primera ronda, digamos, entre el año 1992 y el 1998. A las siguientes ya sí que iban más mujeres, porque habían hablado con la vecina, la amiga, la tía, etc., que les habían dicho que tenían los resultados en seguida y todo iba bien. Al principio era un poco más complicado y cada lugar tenía sus historias. En algunas zonas quedaban en la plaza del pueblo para tomar el café cuando íbamos. Yo con-

«Cuando había campaña en televisión, venía una avalancha de señoras»

«Al principio les parecía una locura, porque no estaban mentalizadas»

taba una historia a las señoras para convencerlas, te decían que no podían dejar la casa sola y yo les decía: «Señora, usted tiene que dedicarse un día a sí misma, bajar al pueblo a ver a las amigas». Y me contestaban: «Pues sí, voy a aprovechar», las convencía para que vinieran.

Así fue aumentando la participación, se acostumbraban poco a poco. Luego cuando ya dejamos de hacerlo, nos llamaban y preguntaban que por qué ya no íbamos más. **¿Y cuándo se acabó el mamabús?** Acabar, acabar, no hemos acabado con el *mamabús*. Lo que pasa es que, mientras lo hacíamos, había gente en la asociación que presionaba políticamente para que esto no lo asumieran nosotros, sino la sanidad pública. El traspaso se fue haciendo poco a poco, por provincias, luego a comunidades autónomas... Ellos asumieron este rol de citar a las mujeres y de hacerlo de una forma pública.

Después, muchas de estas unidades móviles se trasladaron directamente a las consejerías de Sanidad. La última que ha quedado con unidades móviles nuestras ha sido Madrid, donde se han estado haciendo mamografías hasta hace dos o tres años.

Después de todo lo que ha visto, ¿qué consejo le daría a las mujeres ahora? Les diría que, si reciben una carta citándolas para una mamografía, que no lo dejen. Y que practiquen la autoexploración, que se miren, pero nunca como única herramienta. Hay que ir a las revisiones periódicas sin falta.

Da igual si tienen menos de 30 años, hay mujeres a las que se les detecta un cáncer antes. Los cánceres detectados a tiempo tienen una curación casi del 100%. ●

En el cáncer de mama, cada segundo es vital

GenesisCare cuenta con tratamientos de cáncer de mama en 5 días, sin tatuajes y disminuyendo el riesgo de daños al corazón. Tratamientos más cortos y precisos para garantizar una mejor calidad de vida a las pacientes.

GenesisCare es la primera red de tratamientos de cáncer del mundo con más de 350 centros en EE.UU, Reino Unido, Australia y España

Infórmate en: [genescare.com](https://www.genescare.com)
921 130 004

00:00:00

#SEGUNDOSVITALES

19 octubre
Día Internacional del Cáncer de Mama



DÍA MUNDIAL CONTRA EL CÁNCER DE MAMA EN PRIMERA PERSONA

LA ENFERMEDAD EN TRES ETAPAS DE LA VIDA

Noelia (36), Fernanda (48) y Mari Carmen (65) son tres mujeres a las que diagnosticaron en momentos muy distintos. Curadas o no, hablan de su experiencia para concienciar de que el cáncer de mama puede aparecer a cualquier edad

**M. TORO**

Noelia, Fernanda y Mari Carmen no se conocen de nada, ni siquiera comparten la misma edad, pero hay algo que las une y que es inexplicable para quien no lo haya vivido: las tres han pasado por un cáncer de mama. A cada una la enfermedad le llegó en un momento distinto de su vida y las cambió para siempre. Ellas son el ejemplo de que el cáncer no entiende de edades y puede aparecer en cualquier momento.

Noelia lo descubrió a los 33: «Yo me lo note duchándome». Estaba practicando la autoexploración, el método recomendado para detectar anomalías en las mamas mediante palpación, cuando notó algo extraño. «Era un triple positivo, un tipo de cáncer que responde a las hormonas estrógeno y progesterona, el pack completo».

A Fernanda le detectaron la enfermedad con 46 años y, desde entonces, explica que ha sufrido «una mastectomía radical con vaciamiento de ganglios». «He pasado por miles de pruebas: radioterapia, hormonoterapia... Me han reconstruido las mamas y hace unos meses tuve una progresión en los huesos», cuenta. Dos años después, tiene clara su situación: «El mejor de mis escenarios es que puedan cronificar la enfermedad para que no siga avanzando».

Para Mari Carmen ha pasado bastante más tiempo desde que le dieron la noticia a sus 57 años. Ahora, con 65 y jubilada, piensa en ese momento y admite que «fue un palo porque no te lo esperas nunca». En su caso, se hacía mamografías «todos los años», aunque el diagnóstico no fue una sorpresa del todo: «Yo ya sospechaba algo cuando fui, notaba cambios en la mama, un pezón retraído».

RECIBIR EL DIAGNÓSTICO

Nadie sabe cómo reaccionar cuando te comunican que tienes cáncer, «aunque lo vas asimilando cuando te empiezan a hacer tantas pruebas. Sabes que hay algo que está fallando, pero cuando te lo verbalizo».

«Lo que sientes es culpa cuando te lo dicen»

«Tener cáncer es empezar otra vez de nuevo cuando acabas el tratamiento»

«Yo me quedé en shock». Tras la biopsia, Noelia acudió a la consulta del médico con su madre y una amiga, pero no fue hasta horas después cuando lo asimiló por completo. Llevó su enfermedad muy discretamente «porque no quería generar penas ni oír el 'pobrecita que tiene cáncer'».

bienvenida al cáncer cuando nos convenga». Ella esperó a una mañana de domingo para contárselo a sus hijos. «Lo que sientes es culpa cuando te lo dicen. Culpa porque no podía caer enferma porque soy madre, porque no me acordaba de cuándo había sido la última revisión».

Mari Carmen tuvo una reacción similar y no quiso decírselo a su hijo, que estaba en Navarra estudiando, hasta que terminara los exámenes. «Me preocupaban esas cosas, lo de alrededor, más que la enfermedad en sí», rememora de ese día en el que la acompañó su vecina enfermera al hospital. «Me entraron nervios, miedo no, porque pensé que lo habíamos pillado y lo iba a pasar, nunca he asociado la enfermedad con la muerte».

«Yo me quedé en shock». Tras la biopsia, Noelia acudió a la consulta del médico con su madre y una amiga, pero no fue hasta horas después cuando lo asimiló por completo. Llevó su enfermedad muy discretamente «porque no quería generar penas ni oír el 'pobrecita que tiene cáncer'».

EL DESPUÉS

«Dicen que es un paréntesis, pero he aprendido que no es un paréntesis que se abre y se cierra, sino que es una etapa nueva y completamente distinta. Las secuelas van a es-

tar contigo siempre, no hablamos de ellas porque son tabú, tienes que dar las gracias por haberte curado y no puedes quejarte». Noelia ha pasado por quimioterapia, cirugía, radioterapia, inmunoterapia y aún le quedan cuatro años de hormonoterapia. Aunque hace año y medio que acabó la quimio, sus efectos secundarios ya son su nueva realidad.

Es una visión de la vida después de la enfermedad que comparte Mari Carmen: «Tener cáncer es empezar otra vez de nuevo cuando acabas el tratamiento». Su tumor estaba en un estadio anterior al terminal, con metástasis múltiples en la axila. Tuvieron que realizarle una mastectomía radical, incluido el músculo del pectoral, y sabe que su brazo nunca volverá a funcionar como antes.

CAMBIO VITAL

Fernanda, que sigue con la enfermedad, cree que «hay alrededor del cáncer una especie de aura donde todas nos vestimos de rosa y nos vemos muy felices, pero hay que vivir el día a día, las secuelas, cómo te cambia ya no solo tu cuerpo, sino tu estado de ánimo, tus fuerzas y tu mentalidad. Prácticamente es imposible ser la misma persona que eras antes, eres distinta».

Cuando Noelia, que ahora tiene 36, piensa en lo que po-

dría haber sido su vida con 33 años sin cáncer, tiene claro qué ha perdido: «He reducido las posibilidades de ser madre a cuatro óvulos congelados cuando tenga 40 años». Nunca ha tenido un fuerte deseo por tener hijos, pero por su edad, en su entorno casi todas sus amigas ya eran más. «Cuando te dicen que a lo mejor no puedes ser madre,

«El cáncer me ha quitado sentirme mujer»

«No somos ni pobrecitas, ni superheroínas, lo que necesitamos es apoyo»

piensas 'vaya, a lo mejor sí quiero serlo'. Es una parte que el cáncer me ha quitado». A eso se le suma el no haber podido divertirse como cualquiera en esa edad al estar «presa de la cama» porque el tratamiento le impedía siquiera hablar por teléfono.

«El cáncer me ha quitado sentirme mujer». A Fernanda la realizaron una doble mastectomía y, al igual que Noelia, la sometieron a una castración química. Para ellas, la pérdida de la menstruación y la llegada de la menopausia a raíz de la quimioterapia es lo que hizo que dejaran de sentir su feminidad. «Este cáncer para nosotras es devastador porque dejas de ser mujer», coincide Noelia.

Sorprende que Mari Carmen, curada hace ocho años, ha logrado verlo con otro punto de vista: «Empecé a apreciar cosas que antes no valoraba. Me di cuenta de que me encantaban los árboles, me olía la hierba como nunca antes...»

REACCIÓN EXTERNA

Tanto Noelia como Fernanda coinciden en que la reacción de los demás ha sido muy hiriente. «Es una enfermedad muy larga y te das cuenta de que te dejan de lado sin querer. A la gente le viene muy grande», resume Noelia, quien asegura que «aún estando siempre con mi familia y amigos, tuve esa sensación de vacío, de soledad pura».

Ese miedo a ser «el monoteма» por repetir que no se encuentran bien es lo que muchas veces les hace sentir desamparado. «El no querer dar pena, que no te traten como una pobrecita. No somos ni eso ni superheroínas, somos mujeres que estamos pasando por una circunstancia difícil y lo que necesitamos es apoyo», resume Fernanda.

Para evitar esas situaciones, Noelia tiene un aviso para todos los que tratan con un paciente oncológico: «Escucha más, habla menos, cuida, acompaña, empatiza y no intentes dar consejos que puedan desautorizar al doctor». ●

DÍA MUNDIAL CONTRA EL CÁNCER DE MAMA CONVOCATORIAS

INICIATIVAS
PARA CREAR
CONCIENCIA

Pacientes, asociaciones y marcas se vuelcan, un año más, en acciones destinadas a visibilizar el cáncer de mama y recaudar fondos

BMS

En el año atípico que vivimos, las acciones emprendidas en este mes de octubre para concienciar sobre el cáncer de mama han seguido adelante. Por supuesto, algunas de ellas han tenido que readaptar sus formatos —es el caso de las carreras solidarias, que en esta ocasión tendrán lugar vía *app*— pero, como cada año, la intención permanece.

Estas son algunas de las convocatorias lanzadas por asociaciones, organizaciones y compañías. Todas buscan visibilizar una dolencia que afecta a una de cada ocho mujeres en España; las orientadas a venta de productos destinarán, además, parte o el total de sus beneficios a la investigación del tumor.

DEPORTE

CARRERA DE LA MUJER VIRTUAL. La Carrera de la Mujer Central Lechera Asturiana, que se celebra desde 2004, ha

adaptado este año su formato. Para evitar aglomeraciones en las distintas ciudades en las que se convoca, las participantes están llamadas a correr o caminar los cinco kilómetros habituales en el lugar que ellas elijan, uniéndose mediante una aplicación en el día convocado según su ciudad. Siguen vigentes, eso sí, las inscripciones con su correspondiente camiseta diseñada por Oysho y el dorsal habitual. El objetivo de este año: superar los 100.000 euros de aportación a la AECC. Más información en carreradelamujer.com.

CULTURA

EXPOSICIÓN 'EL BOSQUE QUE ME HABITA.' Esther Otxoa, autora del proyecto fotográfico *El bosque que me habita*, explicará hoy en la sede de la AECC en Guipúzcoa los pasos que conforman el proceso creativo que surge a partir de un tratamiento oncológico. La artis-



Dos de las fotografías de la muestra *El bosque que me habita*, en la que Esther Otxoa plasma su vivencia frente al cáncer de mama. E. OTXOA

ta estará presente en el espacio para hablar sobre la importancia de la naturaleza en el bienestar, la pérdida de identidad debido a los cambios físicos o la importancia del entorno que rodea a la paciente. La exposición se puede visitar en el mismo lugar hasta el 30 de octubre.

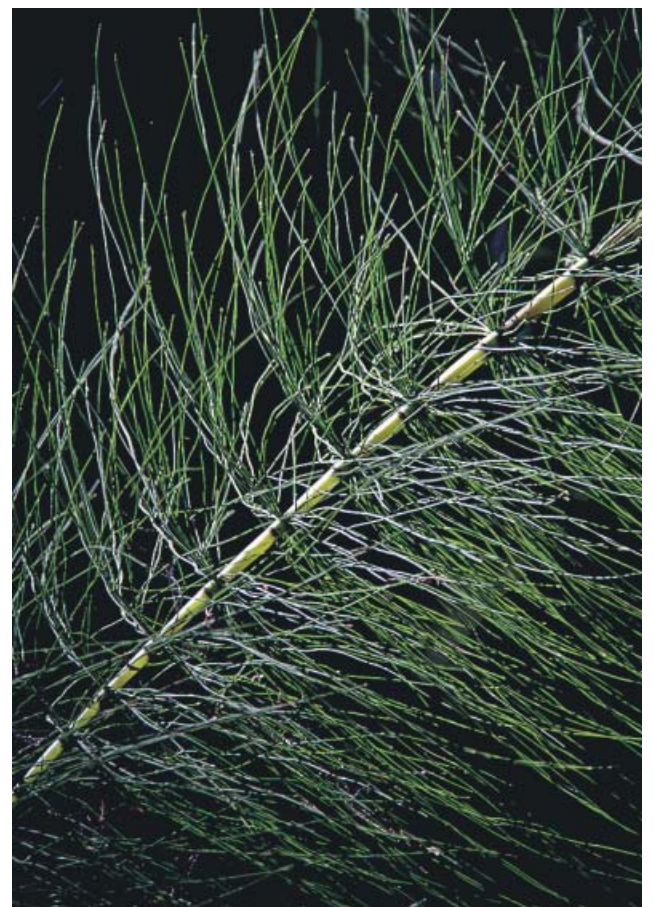
MODA Y BELLEZA

'SACA PECHO POR ELLAS'. La AECC ha lanzado en su tienda *online* distintos productos como camisetas, carteras y pulseras con diseños exclusivos. La recaudación por la venta de estos artículos solidarios se destinará a la inves-

tigación contra el cáncer de mama. Más información en tienda.aecc.es.

ESTÉE LAUDER. La firma de cosmética de lujo presenta un año más una serie de productos exclusivos bajo el lema *#TimeToEndBreastCancer*; el cien por cien de su venta se donará a la AECC. Más información en la web esteelauder.es.

EL CORTE INGLÉS. La compañía ha puesto a la venta, durante todo el mes de octubre, un surtido de artículos solidarios de marcas como Skechers, Pierre Cardin o Dustin, además de algunas de línea propia; un porcentaje de cada uno —indicado específi-



camente en el producto — será destinado a financiar proyectos de investigación contra la enfermedad. Más información en su página web elcorteingles.es.

CITY CONFIDENTIAL La comunidad femenina ha colaborado este año junto a Lucía Be en el diseño de las Tutti, unas camisetas bordadas cuyos beneficios serán donados de forma íntegra a la Fundación Contigo contra el cáncer de la mujer. Más información en tutticontigo.com.

GASTRONOMÍA

SOLÁN DE CABRAS. Un año más, la firma Solán de Cabras

lanza su botella rosa en una acción que hace partícipes a bares y restaurantes de la importancia de la sensibilización sobre el Cáncer de Mama. La campaña *#GotasdeSolidaridad* se realiza en colaboración con la AECC y su programa de asistencia psicológica a pacientes.

ALOHA POKÉ. La cadena de restaurantes ofrecerá, durante el día de hoy, arroz de color rosa en referencia al cáncer de mama. Además, donará el 5% de sus beneficios durante el día a la lucha contra esta enfermedad y colocará en sus restaurantes carteles informativos para animar a sus clientes a seguir colaborando. ●



ENTREVISTA

Esther Otxoa
«La fotografía fue mi tabla de salvación tras recibir el diagnóstico»



Esther Otxoa (Rentería, 1966) ha documentado su diagnóstico y tratamiento de cáncer de mama en *El bosque que me habita*. POLY

Esther recibió el diagnóstico de un cáncer de mama en el año 2018. Formada como fotógrafa, trasladó su visión de la enfermedad a través del objetivo en *El bosque que me habita*, una serie de fotografías donde narra su proceso, combinando autorretratos con elementos de la naturaleza. Gracias a la comisaria Lucía Morat, a la Diputación de Guipúzcoa y a la AECC en el municipio, su obra se expone ahora —y hasta el 30 de octubre— en el Espacio Activo contra el Cáncer de Donosti.

En este trabajo muestra un paralelismo entre su cuerpo y la naturaleza, ¿qué características comparten? Lo que quise expresar con estas imágenes

es mi vinculación con la naturaleza y lo importante que fue para mí a la hora de pasar el proceso oncológico. Durante los primeros meses de tratamiento, tuve la suerte de vivir en plena naturaleza y sentí el bosque como refugio, como una fuente de energía que me sostenía. Como medicina para el alma.

Respecto a los paralelismos, he jugado, por un lado, con algunas imágenes que a nivel visual son semejantes y, por otro, con elementos que comparten algunas características con mi anatomía; como la imagen de la planta Cola de Caballo, rasposa y con hojas que son como púas, con la imagen de mi cabeza perdiendo pelo.

¿Qué le aportó la fotografía a la hora de vivir con cáncer de mama? Fue mi tabla de salvación. Tuve muy claro, tras el diagnóstico, que la vida me ofrecía la oportunidad de poder hacer un proyecto muy íntimo, y que sería muy bueno para mí poder expresar la cantidad de emociones que se viven durante un proceso oncológico a través de la fotografía.

¿La enfermedad le ha hecho mirar diferente a través del objetivo y más allá de él? Sí, evidentemente, en ambos casos. Mi mirada fotográfica es mucho más concreta, más natural, sin artificios. Algo así como un «esto es lo que hay», sin dramatismos ni victimismos. Respecto a

la vida, yo convivía con una enfermedad crónica, pero el cáncer te enfrenta tanto a la muerte como a la vida. Te abre a reflexiones como si la vida que llevas es realmente la que quieres o qué quieres mejorar de ella. **Su obra sirve como expresión, pero también generará apoyo a otras mujeres que se enfrentan al diagnóstico, ¿qué mensaje querría transmitirles?** Creo que hay que ser muy cuidadosos con los mensajes, porque la enfermedad es individual y cada persona tiene una manera de afrontarla. Es importante saber que, durante un proceso oncológico, tenemos que ser nuestra prioridad y atender a nuestras propias necesidades. ●

DÍA MUNDIAL CONTRA EL CÁNCER DE MAMA **BAZAR**

EL ROSA MÁS SOLIDARIO

Este bazar incluye distintas marcas e iniciativas, pero todas tienen una cosa en común: sus beneficios van destinados, de forma íntegra o parcial, a combatir el cáncer de mama



CAMISETA TUTTI CONTIGO DE **LUCÍA BEX CITY CONFIDENTIAL** [20 €]
tutticontigo.com



PULSERA DE TELA BORDADA CON MENSAJE DE **AECC** [15,00 €]
tienda.aecc.es



TOTE BAG REVERSIBLE DE **AECC** [19,95 €]
tienda.aecc.es



GAFAS MÓ ROSÉ DE **MULTIÓPTICAS** [C.P.V.]
www.multioplicas.com/es



AURICULARES INALÁMBRICOS LIFE DE **VIETA PRO** [59,99 €]
vieta.es

www.mgs.es

No somos los más grandes,
ni los más populares,
ni los más guapos.

Pero sabes que siempre
puedes confiar en
nosotros.

MGS Seguros



SENCILLAMENTE SEGUROS



19 DE OCTUBRE
DÍA MUNDIAL CONTRA
EL CÁNCER DE MAMA

Francia clama contra el último ataque yihadista al grito: «Yo soy profesor»

Miles de personas salieron ayer a las calles de todo el país para defender la libertad de expresión y la labor de los docentes

S. GOZALO

actualidad@20minutos.es / @20m

Conmocionados aún por los acontecimientos —la decapitación el viernes del profesor de Secundaria Samuel Paty a manos de un islamista por mostrar en clase las caricaturas de Mahoma publicadas por el semanario *Charlie Hebdo*—, miles de franceses salieron ayer a las calles de todo el país para defender los pilares básicos de la república gala: libertad, igualdad y fraternidad.

Paty (47 años, padre de un niño y profesor de Geografía e Historia) se había despedido antes de sus alumnos —hoy arrancan en Francia dos semanas de



Algunos de los participantes en la marcha de París. Y. VALAT / EFE

vacaciones por la festividad de Todos los Santos—.

Desde hace días, el docente estaba en el punto de mira de los padres de algunos alumnos musulmanes que habían pedido su expulsión a la dirección del centro y presentado incluso una denuncia policial por lo acontecido en la clase impartida días antes sobre la libertad de expresión, donde Paty mostró los dibujos del profeta, algo prohibi-

do por el islam. Los mismos bofetos que en enero de 2015 costaron la vida a 12 empleados de la revista satírica. Entonces Francia salió a la calle al grito de «Je suis Charlie (Yo soy Charlie)».

Ayer, casi seis años después del atentado en el semanario y justo cuando desde primeros de septiembre se juzga en París a sus autores —los hermanos Kouachi—, los galos volvieron a las calles esta vez al grito de «Je

suis prof (Yo soy profesor)» para rechazar el terrorismo islamista y defender la labor de los docentes en la formación de los jóvenes en valores democráticos. «Vengo a rendir homenaje a un compañero», contó a la prensa uno de los profesores asistentes entre las miles de personas congregadas en París. «Seguiré enseñando mi programa. No tengo miedo», declaró una docente. Otra mujer, que enarbolaba las caricaturas que le costaron la vida a Paty, explicaba: «Es un acto muy firme, hay que demostrar que no tenemos miedo», recalcó.

Además de profesores, estudiantes y miles de ciudadanos anónimos; también participaron en las concentraciones de ayer a título privado líderes políticos de todas las tendencias, entre los que destacaba el primer ministro, Jean Castex, que acudió a la protesta de París. Allí también pudo verse a musulmanes que denunciaban lo que uno de ellos definió como la «barbarie islamista». Esa barbarie fue la que le costó la vida a Paty el viernes, decapitado por un joven ruso de origen checheno de 18 años que residía en Francia con permiso de refugiado y que fue abatido por los agentes tras el asesinato. La Policía ha detenido ya a 11 personas del entorno del joven. ●

ANÁLISIS

La otra pandemia de muerte y terror

Por **Diego Carcedo**

Samuel Paty, modesto y honrado profesor de Historia en la escuela de la localidad francesa Conflans-Sainte Honorine (Yvelines), explicó el otro día su lección sobre la libertad de los ciudadanos para hablar, escribir o dibujar y seguramente no se imaginó que algún alumno torció el gesto cuando recordó a los terroristas que hacía cinco años habían asaltado a tiros la revista *Charlie Hebdo* en venganza por haber publicado unas caricaturas de Mahoma, igual que otras veces las había publicado sobre Jesucristo, Yahvé o el Dalai Lama.

Unas horas más tarde, ya en la calle, se le acercó un sujeto machete en mano e intenciones siniestras que, con un certero golpe, le

decapitó. Para el fanatismo islamista, que reclama libertad para expresar sus ideas y respetar sus creencias, matar a alguien por contar la verdad y sembrar el terror no es pecado. El asesino, un checheno que había encontrado asilo gracias a que en Francia son fundamentales los valores de la solidaridad y la libertad, ha querido agradecerlo imponiendo su censura y su justicia.

Hace algún tiempo que los yihadistas no cometen atentados como los de Madrid, Londres o Barcelona, pero su odio contra Occidente no ha cambiado. En muchos lugares todos los días hay bárbaros obnubilados que después de recitar las oraciones de rigor en la mezquita cambian el Corán por un arma ligera, a menudo doméstica, y salen a la calle dispuestos a matar a quien se cruce en su camino. El coronavirus está haciéndonos olvidar esa otra pandemia de enfermos dogmáticos que habita entre nosotros y para la que la razón no encuentra vacuna. ●

NO TE PIERDAS EL NÚMERO DE OCTUBRE



YA A LA VENTA 3,50 €

ESPECIAL 25 ANIVERSARIO
PATTY JENKINS Y GAL GADOT NOS ADELANTAN
WONDER WOMAN 1984
+ 25 DIRECTORAS QUE CAMBIARON EL MUNDO,
VIGGO MORTENSEN, 'REBECA', ELENA ANAYA, 'PATRIA'...

CINEMANÍA
LOCOS POR EL CINE Y LAS SERIES

RECICLANDO AYUDAS A MANTENER EL AIRE LIMPIO
PIENSA CON LOS PULMONES

RECICLA

RECICLA EN SEVILLA CON LIPASAM



6 POR CADA LATAS QUE RECICLAS
CONTRARRESTAS 10 MINUTOS DE

JUNTOS CUIDAMOS SEVILLA

LIPASAM #CumpleTuParte

ecoembes El poder de la colaboración

MIBOLSILLO

GASTOS HORMIGA: QUÉ SON Y CÓMO SE PUEDEN REDUCIR



Los expertos aconsejan elaborar un presupuesto que contemple también los pequeños gastos rutinarios. PEXELS

Los gastos hormiga son desembolsos pequeños que hacemos a diario casi sin darnos cuenta y hacen mella en el bolsillo

PABLO SEGARRA
pvssegarra@20minutos.es / @20m

Controlar los gastos mensuales y evitar endeudarse demasiado son consejos básicos en una economía familiar. Estas recomendaciones siempre deben tenerse en mente si queremos tener las cuentas saneadas, pero aún más en un contexto de grave crisis económica como la que está sufriendo España a raíz de la pandemia de coronavirus.

Los españoles suelen tener en cuenta, sobre todo, gastos fijos como la hipoteca, el alquiler, las facturas de luz, gas o agua, los gastos escolares, los seguros...

Pero en muchas ocasiones no se presta la atención que merece a los llamados gastos hormiga.

GASTOS HORMIGA: ¿QUÉ SON?
Laura Martínez, experta financiera de iAhorro, explica a **20minutos** qué son los gastos

hormiga: «Son los pequeños consumos que se suelen realizar diariamente. Normalmente las cantidades gastadas son muy pequeñas, por lo que suelen pasar inadvertidas y no generan la sensación de despilfarro. Sin embargo, estos gastos también suman y a final de mes suponen una cantidad interesante de dinero».

¿CUÁLES SON?

Hasta la pandemia, eran sobre todo las pequeñas consumiciones en bares y cafeterías, el uso del taxi, el tabaco, las golosinas, comisiones al sacar dinero de un banco que no es el tuyo, tratamientos de belleza...

¿CUÁLES HA TRAÍDO LA COVID?

La pandemia de la Covid-19 ha provocado el crecimiento de algunos gastos hormiga, aunque también ha disminuido otros (como el desplazamiento para quienes han pasado a teletrabajar).

No obstante, desde el confinamiento se han disparado las suscripciones a plataformas de cine o música. Además, también se han incrementado los pedidos de comida a domicilio, así como las compras por internet.

«Con el confinamiento y la 'nueva normalidad', vemos que hay ciertos gastos hormiga que ya no tenemos, pero se

añaden otros nuevos, como la compra *online*. Por ejemplo, aparatos para hacer deporte en casa, el alta en plataformas para estar entretenidos, el consumo de comida a domicilio, más juguetes para que los niños puedan entretenerse al no poder jugar en el exterior, gastos en decoración para sentirnos más cómodos en casa...», explica Álvaro Bas, director de desarrollo de negocio de Rastreator.

CONSEJOS PARA REDUCIR ESOS GASTOS CASI INVISIBLES

Desde Rastreator ofrecen varios consejos para atenuar los gastos hormiga. Uno de ellos es preverlos mediante la elaboración de un presupuesto.

Otra recomendación es aplicar la regla del 50/20/30. Es decir, ten en cuenta tus ingresos y gastos y trata de no salirte del presupuesto marcado. Se trata de un sencillo método que consiste en destinar el 50% de tus ingresos mensuales a tus gastos básicos, el 30% a tus gastos personales y caprichos y el 20% al ahorro. Es una forma fácil de distribuir los ingresos y poder destinar así una parte a estos gastos hormiga.

Otro consejo: revisa las aplicaciones que tienes activas, incluyendo las suscripciones, y añádelas como un gasto fijo para tener la constancia de la cantidad que vas a dedicar a ello cada mes y que deje de ser un gasto hormiga.

Desde Rastreator también aconsejan «comparar, algo esencial antes de contratar un producto o un servicio». Se deben analizar las características y precio del producto, ya que para prestaciones similares puedes encontrar diferencias de coste importantes. Busca ofertas interesantes y aprovecha promociones.

En la misma línea, Laura Martínez, experta financiera del comparador iAhorro, aconseja «hacer un listado de nuestros consumos diarios».

EL APUNTE

200 € mensuales de gasto medio

Los expertos calculan que los gastos hormiga rondan los 200 euros por persona al mes de media. Por ejemplo, según la guía de ahorro de Mejor Banco la diferencia entre llevar la comida al trabajo o comer fuera puede suponer un ahorro de hasta 2.622 euros al año.



20M.ES/MIBOLSILLO

Consulta en nuestra página web toda la información sobre economía, consumo, fiscalidad y vivienda.

«¿Qué gastos tengo de forma diaria? Por ejemplo, me tomo un café todas las mañanas, uso el transporte público, compro comida para picar entre horas...», explica.

En el caso de las compras de comida, recalca, «una opción es llevárnoslas al trabajo desde casa». «Si hemos hecho la compra en un supermercado, su precio será más bajo que en una máquina de *vending*», subraya.

La especialista en finanzas también señala: «Hay gastos invisibles que podemos tener todos los meses. Por ejemplo, las plataformas de *streaming*. Es posible que tengamos contratadas dos o tres plataformas y que en realidad solo usemos una».

Por último, la experta de iAhorro insta a «aprovecharse de los descuentos y el *cashback* (cupones de descuento al comprar productos)», así como a usar aplicaciones como algunas que venden excedentes de comida de supermercados, hoteles o restaurantes a precios rebajados antes que tirarlos». ●

El 56% de los españoles prevé gastar menos en los próximos meses por la Covid

El 56% de los consumidores españoles tiene previsto gastar menos en los próximos meses en un contexto marcado por el impacto de la Covid-19, según un informe de PwC a partir de dos encuestas realizadas a más de 23.000 consumidores urbanos en 27 países antes y después del inicio de la pandemia.

El sondeo ha preguntado a los consumidores de todo el

mundo por el impacto que la Covid-19 ha tenido en sus ingresos, y de sus respuestas se desprende que un 40% de los encuestados –el 61% de los españoles– ha experimentado una caída de los ingresos en el hogar.

Un descenso que, para el 41% de los consumidores –el 47% en España– se ha visto acompañado, además, de un aumento de las facturas a pa-

gar. En este contexto, las expectativas de gasto de los consumidores en todo el mundo han cambiado considerablemente.

Si antes del comienzo de la pandemia el 46% tenía previsto consumir más en los siguientes doce meses, ahora este porcentaje ha caído hasta el 33% y ha crecido, hasta el 36%, el de los que aseguran que van a gastar menos.

En el caso de España, el 56% de los encuestados espera disminuir su consumo y solo el 16% dice que lo aumentará.

Por otro lado, el 50% de los consumidores globales –el 54% de los españoles– asegura haber disminuido las compras en establecimientos físicos desde el inicio de la pandemia de la Covid-19, que ha provocado un incremento generalizado del uso del móvil y del ordenador como canales de compra.

En concreto, el 50% de los consumidores entrevistados en el estudio aseguran haber reducido sus compras en

tiendas físicas como consecuencia de la epidemia, mientras que un 45% afirma haber aumentado el uso del móvil, un 41% el del ordenador y un 33% el de la *tablet* como canal de compra.

Un comportamiento que, mayoritariamente, según el análisis, piensan mantener o incluso incrementar en el futuro, cuando la situación se normalice.

Esta tendencia se replica también entre los consumidores españoles entrevistados, aunque, en este caso, el ordenador parece estar siendo la alternativa más utilizada por

delante del *smartphone*. El 54% de los consumidores españoles asegura haber disminuido el uso de la tienda física como canal de compra, al tiempo que el 50% reconoce haber aumentado la utilización del ordenador, el 44% del móvil y el 33% de la *tablet*.

En el caso de las compras de alimentación la situación es distinta. El informe revela que la tienda física continúa siendo la alternativa preferida de los consumidores. Así lo asegura el 60% de los clientes globales encuestados para el estudio y el 66% de los españoles. ●

Orientación personal, formativa y laboral para menores tutelados

LA FUNDACIÓN Don Bosco cuenta con un centro de orientación impulsado por la Junta y cofinanciado con fondos europeos **CUATRO MENORES** en situación de tutela son atendidos en estos momentos en el centro de Jaén capital

LA EMANCIPACIÓN de los jóvenes es uno de los aspectos que más se trabaja, incidiendo sobre todo en su autoestima personal **LA CAPACITACIÓN** digital es otro de los pilares de este centro, con programas como las 'Píldoras Digitales'

R.S
zona20andalucia@20minutos.es / @20m

Alcanzar la mayoría de edad con ciertas garantías de éxito a través de la preparación en diferentes aspectos de la vida. Este es el objetivo primordial sobre el que pivota el trabajo que se desarrolla en el Centro de Orientación e Inserción Social y Laboral (Coils) de la Fundación Don Bosco de Jaén capital, impulsado por la Consejería de Igualdad, Políticas Sociales y Conciliación y cofinanciado por el Fondo Social Europeo.

En estos momentos, el centro atiende a cuatro menores de edad en situación de tutela por parte de la Junta, a los que se les presta una atención integral, retomando su componente formativo, alimentando sus habilidades sociales y de integración comunitaria y enriqueciendo su autoestima, todo ello a través del trabajo de los técnicos y cuidadores que desempe-

ñan sus funciones diariamente en el Coils. «Es un centro especializado en orientación, por lo que prioritariamente contamos con perfiles de beneficiarios que presentan un alto nivel de motivación, objetivos personales definidos y buena disposición a la formación y al trabajo», explica Manuela Escabias, directora del centro San Martín de Porres.

Uno de los aspectos más importantes del trabajo que se desarrolla en este espacio es el proceso de emancipación del menor. «Trabajamos mucho su autoestima personal, incidiendo en hábitos vitales saludables», continúa Escabias. Esta dedicación incluye los detalles más básicos, como las tareas del hogar, la higiene personal, la gestión administrativa y económica diaria o destrezas en la cocina, entre otras cuestiones.

El desarrollo y adquisición de habilidades sociales cen-

EN CIFRAS



700.000

euros es la cantidad de la que dispone el centro para desarrollar su trabajo

24

meses es el periodo de intervención cofinanciado por los Fondos Europeos

4

menores en situación de tutela por parte de la Junta son atendidos actualmente

tra igualmente gran parte del trabajo en el Coils de Jaén, donde se hace hincapié en, por ejemplo, el autoconocimiento, la colaboración con las comunidades de vecinos, el desarrollo de redes de igualdad, el ocio saludable y la prevención de conductas delictivas.

El ámbito formativo y laboral es otro de los pilares que sustenta la actividad del centro cofinanciado con fondos europeos. Así, se implementan actividades que en ocasiones requieren de la colaboración externa, mientras que en otros casos se desarrollan con recursos propios. Es el

caso de las llamadas *Píldoras Digitales*, un proyecto de capacitación digital diseñado especialmente para los menores de este centro. «Tratamos de dotarles de herramientas digitales para enfrentarse al mercado actual de trabajo», comenta Francisco Cárdenas, técnico de Em-

pleo del Coils San Martín de Porres. Según explica este trabajador, a pesar de que muchos de estos jóvenes son nativos digitales, aún desconocen el potencial que las TIC pueden ofrecerles. «Programamos sesiones de 30 minutos, con el máximo contenido práctico posible, donde usamos aplicaciones para crear perfiles profesionales, desarrollamos redes de contactos laborales y les capacitamos para encontrar trabajo o formación acorde a sus necesidades en la red», puntualiza Cárdenas.

Los gestores del Coils son «muy conscientes» de la aportación de los Fondos Estructurales y de Inversión Europeos (FEIE) para la puesta en marcha del centro. «Todo



20M.ES/ANDALUCIA

Consulte toda la información sobre la actualidad local y regional en nuestra página web 20minutos.es

el carácter asistencial del proyecto depende del Fondo Social Europeo», señala la directora del centro. La Consejería de Igualdad otorgó la gestión de este centro a la Fundación Don Bosco por unos 700.000 euros, cofinanciados por el Fondo Social Europeo, para un periodo de intervención de 24 meses. «Aún hay que evaluar el impacto generado, aunque sí observamos una mejora en los menores», concluye la directora, que afirma que «la falta de formación, la escasez de habilidades sociales, su escaso nivel de autonomía, entre otros aspectos, hacen de estos jóvenes un colectivo en situación de exclusión social». Por tanto, se trata de un colectivo de atención preferente durante su situación de tránsito a la mayoría de edad. ●

Desarticulan una red de explotación laboral de inmigrantes

La Policía Nacional dio ayer por desarticulada una presunta organización criminal dedicada a la trata de seres humanos con fines de explotación laboral. En total, 29 personas fueron detenidas en las provincias de Córdoba y Sevilla, acusadas de hasta seis delitos, entre ellos el de trata de seres humanos con fines de explotación laboral o contra los derechos de los ciudadanos ex-

tranjeros y favorecimiento de la inmigración clandestina.

Las víctimas acudían a España bajo la promesa de un empleo digno, pero les obligaban a trabajar en el campo durante «interminables jornadas sin comida ni agua y cobrando cantidades muy por debajo de lo estipulado», según relataron algunos de los afectados a los agentes. También les obligaban a trabajar durante las horas de más calor de julio y agosto sin acceso a agua ni descanso. Asimismo, en uno de los registros en una nave industrial de Sevilla, encontraron «hacinados» a varios trabajadores que compartían un solo baño y que dormían en el suelo. ●

20"

La Policía Local pone 659 multas por botellonas y no llevar mascarilla

Desde el viernes hasta ayer, la Policía Local de Sevilla formuló 403 denuncias por consumir alcohol en la calle y 256 por no llevar mascarilla. También hicieron controles en locales, llegando a precintar algunos, y disolvieron fiestas en domicilios, como la de 20 participantes en la calle Virgen del Monte.

Cerrado el ramal de Camas sentido Huelva

Las obras del nudo de la Paño-

leta han provocado que desde hoy quede cerrado el ramal de salida desde Camas en sentido Huelva de la autovía la A-49. Un itinerario alternativo será ir por la Cuesta del Caracol hasta la glorieta Inés Rosales. También se habilitará un itinerario secundario que desviaré el tráfico hacia el enlace de la glorieta de Los Toreros de Camas.

Ascensores nuevos en dos pisos de Alcosa

El Ayuntamiento sevillano pondrá ascensores en los edificios residenciales de la Plaza Bib Rambla número 3 y Plaza de las Tendillas número 14 (en Parque Alcosa). Las obras empezarán en las próximas semanas.



Mejoras para los peatones en seis distritos

El Consistorio hispalense ha adjudicado un contrato de 122.500 € para mejorar la movilidad peatonal en San Pablo, Nervión, Cerro Amate, Triana, Sur y Norte. Por ejemplo, se reubicarán semáforos o ampliarán aceras en un plazo de cuatro meses. FOTO: AYTO. SEVILLA

Una dura derrota con gran polémica por el VAR

EL BETIS vio cómo la tecnología le anuló un gol que parecía legal y no le señaló un claro penalti sobre Sanabria. **LA REAL** fue superior, pese a todo. Se llevó el triunfo y es líder gracias a los goles de Portu, Oyarzábal y Januzaj



El defensa del Betis Marc Bartra lucha un balón con Portu, de la Real Sociedad. EFE

R. D.
deportes@20minutos.es / @20mDeportes

El Betis acabó siendo goleado por una gran Real Sociedad en un partido con mucha polémica, pues con 0-1 en el marcador el conjunto verdiblanco vio cómo el VAR le anulaba un gol por un fuera de juego que no lo pareció y después no señaló un penalti en un agarrón sobre Tonny Sanabria.

Cerraban la sexta jornada dos equipos que, después de conocidos el resto de resultados, podrían ser líder de la clasificación si sumaban la victoria, los verdiblancos en solitario con 12 puntos y los blanquiazules con 11 empataados con el Villarreal, pero con mejor diferencia de goles. Eso

daba una idea de que medían sus fuerzas dos formaciones que han arrancado bien la temporada y que querían confirmar esas buenas sensaciones, algo que se vio desde el arranque del partido.

El equipo que entrena Manuel Pellegrini quiso ser fiel a la idea de este curso de estar bien colocado en el dispositi-

vo defensivo y con una adelantada presión sobre el rival, aunque los de Imanol Alguacil le discutieron el control de la situación y el partido transcurrió igualado y táctico.

A los 22 minutos, Oyarzábal le dio el primer susto serio a Claudio Bravo, quien reaparecía tras tres partidos ausente por una lesión de rodilla, pero

el gol del eibarrés fue anulado por un previo y ajustado fuera de juego. El tanto no subió al marcador pero fue un aviso de los donostiarras, lo que obligó al conjunto sevillano a aumentar la intensidad y ahí el más productivo fue Cristian Tello, quien desde su extremo izquierdo lo intentó ante el portero Álex Remiro.

Fue la Real la que lo tuvo más claro ante la meta rival y Willian José estuvo cerca del 0-1 a los 39 minutos, aunque fue su compañero Portu el que lo logró poco después.

Pellegrini metió a Sanabria en lugar de Borja Iglesias, quien sigue con su larga sequía anotadora, y en la primera que tocó marcó de cabeza, aunque el gol fue anulado por otro ajustado y más que polémico fuera de juego que necesitó consulta con el VAR. Poco después, al paraguayo le agarró Le Normand de la camiseta en el área, pero de nuevo con intervención de la tecnología la decisión cayó en

0-3

BETIS - REAL SOCIEDAD

Betis: Bravo; Aitor Ruibal, Sidnei Bartra, Álex Moreno (Miranda, m.75); Guido, Canales (Carvalho, m.58); Joaquín (Loren, m.58), Fekir, Tello (Lainez, m.75); y Iglesias (Sanabria, m.46).

Real S.: Remiro; Gorosabel, Aritz Elustondo, Le Normand, Monreal; Guevara (Zubimendi, m.65), Merino, Silva (López, m.84); Oyarzábal (Januzaj, m.84), Portu y Willian José (Isak, m.69).

Goles: 0-1, M.43: Portu. 0-2, M.74: Oyarzábal (p). 0-3, M.88: Januzaj.

contra del Betis, el árbitro consideró que el agarrón fue mutuo y el juego siguió.

Si se señaló pena máxima por un agarrón a Alex Isak de Marc Bartra y Oyarzábal lo transformó en el 0-2.

El choque ya no tuvo mas historia cuando Januzaj, también con pocos minutos sobre el terreno, logró el tercero. ●

OTROS PARTIDOS

Depresión che

Un penalti transformado por Paco Alcácer y un tanto de Dani Parejo, dos exjugadores del Valencia, dieron el triunfo al Villarreal y apuntillaron al equipo de Mestalla en un choque en el que el conjunto local fue superior durante muchos minutos ante un rival irregular.

Máxima igualdad

El Eibar y el Osasuna empataron ayer 0-0 en Ipurua, en un encuentro en el que los rojillos se quedaron con diez.

Triunfo de oro

El Elche sumó tres puntos de oro en Mendizorrosa ante un Alavés negado ante el gol, en un partido con muchas alternativas en el que los del argentino Jorge Almirón fueron letales a la contra (0-2).

Se les olvidó ganar

Huesca y Valladolid demostraron, tras empatar en El Coraz (2-2), que a ambos se les ha olvidado ganar, ya que después de seis partidos disputados en la actual temporada ninguno lo ha logrado todavía y eso que cualquiera pudo hacerlo en un partido con opciones para ambos.

El Athletic reflota

Alex Berenguer, con su primer gol como león, e Iñaki Williams, acabando con su sequía de más de 1.000 minutos sin marcar, reflotaron ayer al Athletic en un gran partido de los de Gaizka Garitano, que se impulsieron 2-0 al Levante.

Histórico póker en la fiesta española en Alcañiz

Histórico Gran Premio de Aragón para el motociclismo español, que sumó ayer un nuevo hito en este deporte para nuestro país con un brutal triplete reflejado en el podio que se convierte en póker al añadir el cuarto puesto de Maverick Viñales.

El Circuito de Motorland vivió un sueño con un pleno que registró la primera victoria de la temporada de Álex Rins, por delante de Álex Márquez, que consiguió su segundo podio consecutivo del año, y el tercer puesto de Joan Mir, que le permite convertirse en nuevo líder de la clasificación general de la categoría reina.

El decimoctavo puesto de Fabio Quartararo permitió al mallorquín ponerse primero del campeonato con 121 puntos, seis más que el francés y doce respecto a Viñales.

En la primera carrera desde 1999 sin ningún campeón de la categoría en pista -Valentino Rossi tiene coronavirus y Marc Márquez sigue convaleciente-, Maverick consiguió su objetivo de ser el más rápido en la salida, en la que sorprendió tanto a Quartararo como a Morbidelli.

Con Maverick Viñales con unos metros de ventaja, al final del quinto giro Álex Rins vio que Quartararo se pasaba de frenada en la curva de entrada a la recta de meta y no dudó en superarlo para irse a por Viñales. Poco después, en la vuelta ocho, fue Mir quien protagonizó un espectacular doble adelantamiento a los pilotos de Yamaha para intentar cazar al dúo de cabeza.

En el noveno giro, Rins consiguió su objetivo al adelantarse a Viñales, cuando por detrás



Márquez, Rins y Mir, en el podio del GP de Aragón. EFE

Álex Márquez también daba buena cuenta de Quartararo y Morbidelli. Comenzaba el festival español en Alcañiz porque en ese momento eran cuatro españoles los pilotos en cabeza de la competición.

En esas, Márquez apuró la frenada a final de recta para superar por el interior al de Yamaha y marcharse en bus-

ca de los dos pilotos de Suzuki, y con Fabio Quartararo cada vez más lejos de las posiciones de cabeza y de los puntos.

A cinco vueltas del final Álex superó a Mir para comenzar la caza de Rins, hasta ese momento sólido líder, aunque el ritmo del ilerdense era más que consistente.

Sin embargo, a dos vueltas del final, en la entrada a la recta de meta, un susto de la Repsol Honda hizo que el de Cervera perdiese el contacto directo con Rins, una diferencia exigua pero lo suficiente como para que se adjudicase su primera victoria de la temporada el piloto de Suzuki.

En Moto2, el británico Sam Lowes sumó su segunda victoria consecutiva, con el italiano Enea La Bestia Bastianini segundo, lo que le permite recuperar la primera plaza en la clasificación provisional del mundial, y Jorge Martín, tercero.

El español Jaume Masiá consiguió la segunda victoria de su carrera deportiva en Moto3 después de la que obtuvo el pasado año en Argentina y tras una memorable remontada, por delante del sudafricano Darryn Binder y el español Raúl Fernández, que consiguió su primer podio en el mundial. Albert Arenas, séptimo, sigue siendo el líder del Mundial de la cilindrada menor. ● D. M.

MÁS DEPORTES

ACB: derrota del Betis

El Betis cosechó una nueva derrota en la ACB, la cuarta en cinco encuentros, tras perder ayer en casa ante Estudiantes (80-81). Los locales dispusieron del último balón para ganar el partido, pero Borg bajo el aro.

Almeida se aferra al rosa

El británico Tao Geoghegan Hart triunfó ayer en la decimoquinta etapa del Giro de Italia, entre la Base Aérea Rivotto y Piancavallo, en la que el portugués Joao Almeida, con una demostración de pundonor, se aferró a su *maglia* rosa de líder.

Muere Príncipe Aéreo

El luchador de 26 años Luis Salazar, conocido como Príncipe Aéreo, falleció en la madrugada de ayer víctima de un infarto poco después de recibir un par de golpes en el pecho y quedar inerte en la lona, en una función en México.

TENSIÓN Y DISPAROS POR LA ESPALDA

JANIRE ZURBANO
@CINEMANIA_ES

Hay dos aspectos que se repiten en las entrevistas con el elenco de *Alguien tiene que morir* [en Netflix] durante un parón del rodaje: el primero, el miedo desorbitado a desvelar cualquier posible *spoiler*; y el segundo, la admiración que todos le profesan a Carmen Maura, aunque ella le quite importancia afirmando que es «una viejita normal». El creador Manolo Caro (*La casa de las flores*) es el primero en recalcar que es «un privi-

Manolo Caro (*La casa de las flores*) se pasa al 'thriller' familiar (y de época) en *Alguien tiene que morir*, con Carmen Maura y Cecilia Suárez



20M.ES/CULTURA

Encontrarás más reportajes de cine, música, literatura, exposiciones, teatro... en nuestra edición digital

legio» poder firmar esta serie en España de la mano de Maura, aunque aclara que «no hay que tomárselo tan en serio o puede jugar en nuestra contra».

El 'buenrollismo' que se respira en las entrevistas desaparece una vez el director grita: «¡Acción!». Nos encontramos en la Finca El Congosto, en Galapagar (Madrid), donde asistimos a una cena entre dos familias de la alta sociedad en la España de los años 50. A un lado de la mesa se sientan Mina (Cecilia Suárez), su hijo Gabino (Alejandro Speitzer) y Lázaro (Isaac Hernández); al otro, Cayetana (Ester Expósito) y sus padres Belén (Pilar Castro) y Santos (Juan Carlos Vellido). Gregorio (Ernesto Alterio), marido de Mina, y su madre Amparo (Carmen Maura), la anfitriona, presiden el banquete mientras Rosario (Mariola Fuentes), la criada, sirve a los tenso comensales. Solo falta Alonso (Carlos Cuevas), hermano de Cayetana. «Somos dos familias con intereses en común», adelanta Castro.

La serie con la que Manolo Caro prueba suerte fuera de la comedia se sitúa en una Madrid franquista y conservadora donde las apariencias lo son todo. La ficción arranca con el regreso a casa de Gabino para conocer a su prometida, Cayetana. Sin

CARRERA PROMETEDORA

Ester Expósito en la pequeña pantalla



Lucía ('La caza')
Una aún desconocida Ester Expósito pasó por *Centro médico*, *Vis a vis* o el thriller *La caza*. *Montepérdido*, en el que daba vida a Lucía, antes de triunfar en todo el mundo con *Élite*.



Carla ('Élite')
Carla ha resultado ser más que una niña caprichosa. La marquesita es sinónimo de dinero, poliamor y frialdad tanto como lo es de superación, redención y macarrones precocinados.



Machús Osinaga ('Veneno')
Los Javis le han regalado el papel de una de las reporteras del *Mississippi*: «Ella representa los prejuicios que la sociedad tiene a veces con los jóvenes que empiezan a trabajar».



Cayetana ('Alguien tiene...')
«Soy consciente de la mujer tan diferente que habría sido de haber vivido mi adolescencia en aquel momento», asegura sobre su primera serie de época, ambientada en el franquismo.

embargo, el joven no vuelve solo de México, sino acompañado por Lázaro (Hernández), un misterioso bailarín de ballet. «Estaremos en el ojo del huracán», nos cuenta Speitzer sobre esta llegada que desencadena la trama. También hemos conseguido sonsacarles que Amparo, la que manda en la familia, «fue campeona de tiro al pichón a los 20 años», cuenta Maura, y que su hijo Gregorio es el subdirector general de prisiones, «alguien muy afín al régimen franquista», apunta Ernesto Alterio.

Alguien tiene que morir está ambientada en plena dictadura, época sobre la que Caro se tuvo que documentar: «Fue un proceso intenso, pero los contextos históricos afectan a las relaciones personales y familiares, tenía que estar bien representado en la serie». Maura confiesa que recuerda con claridad su infancia en aquella España que ahora ve perfectamente reflejada en la ficción. «Soy de Madrid y era un sitio muy triste. La ropa, la ambientación, las relaciones familiares, esa cosa negra de nuestra historia, la caza que estará muy presente en la serie... era así».

A diferencia del arduo proceso de documentación, el creador mexicano asegura que estrenarse en el thriller de época no ha supuesto un reto: «Estoy feliz de probar este género. A veces me pongo nervioso de lo relajado que estoy porque en la comedia lo paso mal». El elenco, por su parte, subraya lo «fácil» que es trabajar con él. «Tiene una intuición increíble», afirma Speitzer. Cecilia Suárez, musa del creador, destaca «su tino para elegir repartos» e insiste en que «todas sus obras, también en comedia, tocan temas que a él le preocupan». Última pregunta obligada: ¿Quién tiene que morir? «Solo diré que es el título perfecto, porque lleva la penitencia», dice Caro. Fuentes precisa: «De aquí no se va nadie sin ajustar cuentas». ●



CLÁSICOS EN SERIE

'Historias del otro lado': Garci paranormal

Por Yago García

Por razones diversas, podemos decir que José Luis Garci es en sí mismo un fenómeno inexplicable. Pero ojo, porque en su trayectoria hay mucho más que chascarrillos: además de haber firmado cintas realmente valiosas (*Las verdes praderas*), Garci también oculta una insospechada faceta de aficionado a la ciencia ficción y el terror, incluyendo el intento de levantar una serie que

relevase a *Historias para no dormir* como émulo español de *La dimensión desconocida*: se trata de *Historias del otro lado* (disponible en la web de RTVE), *show* cuya génesis fue de por sí truculenta.

Concebida durante el mandato de Pilar Miró al frente de la radiotelevisión pública, *Historias del otro lado* pasó por un auténtico viacrucis tras la defenestración (política en el fondo, judicial en la forma) que liquidó a la cineasta de su cargo público. Rodada entre

1987 y 1988, la serie no llegó a emitirse hasta la década de los 90, y el elevadísimo presupuesto de los episodios, que sumaron un total de 300 millones de pesetas de la época, dio pie a comentarios de todo tipo. Pero, pasados los rumores y las maledicencias, ¿merece la pena el producto o se trata solo de una curiosidad histórica?

Pues, contra pronósticos, el *show* sí que ofrece motivos para un rescate. Para empezar, porque da ocasión para ver a rostros notables



Maribel Verdú, en el capítulo *El hombre medicina*. RTVE

de nuestra pantalla interpretando historias de género sutiles y bien escritas, algo que nuestra industria, tan garbancera ella, no solía ofrecerles entonces ni les ofrece ahora.

Quizás el mejor ejemplo sea el capítulo *Semiosis*, un experimento inquietante donde los haya en el que Jesús Puente demuestra cómo un currante moderno puede atravesar un día de su vida sin haber pronunciado una sola palabra. Ojalá alguien ruede un *remake* en la era del *smartphone*. ●

TELEVISIÓN

Nicolás, el niño que protagoniza una historia de amor y emoción



La novela diaria 'Te doy la vida' se estrena en la cadena Nova después de su éxito en México y Estados Unidos

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

Los actores José Ron, Eva Cedeño y Jorge Salinas son los protagonistas de la ficción en español más vista en Estados Unidos y la novela más seguida en México en los últimos cinco años. Se llama *Te doy la vida* y llega a la cadena de TDT Nova en formato diario y con una historia de amor familiar y emociones a flor de piel.

Uno de los personajes principales de la serie es Nicolás, un niño de siete años interpretado por Leonardo Herrera al que los médicos le diagnostican una leucemia. Al ser adoptado, sus pa-

dres, Elena y Ernesto, deciden buscar a su progenitor biológico, Pedro, un mecánico que desconocía la existencia del pequeño, ya que su expareja falleció hace años. La donación de médula ósea para curar a su hijo establece entre ambos un vínculo muy especial.

Pero también iniciará una relación inesperada entre Pedro y Elena; el niño desconoce que Pedro es su padre, aunque quiere conocerlo más por el regalo que le ha hecho. En el reparto también están Danny Perea, Erika Bonfil y Omar Fierro.

Se trata de la gran apuesta latina de Nova para el arranque de temporada. La novela es una creación de José Galleguillos y está producida por la ejecutiva mexicana Lucero Suárez y la cadena Televisa. ●

Cuándo y dónde

HOY, A LAS 18.45 H, EN NOVA.

QUÉ VER HOY

SERIES



Mujer

ANTENA 3. 22.45 H

Todos los invitados del barrio se preparan para ir juntos a la boda (falsa) y acompañar a Ceyda en su «gran día» con Peyami, en la artimaña y engaño que han preparado entre todos.



Hit

LA 1. 22.10 H

Hugo está haciendo las cosas bien: empieza a estrechar lazos con los alumnos. Pero justo cuando estos empiezan a abrirse, la consejera suspende temporalmente sus clases.



Turno de noche

A3SERIES. 03.20 H

Serie que sigue al doctor T. C. Callahan y a un grupo de médicos del Ejército cuando vuelven a trabajar en el turno de noche en un hospital de San Antonio, Texas.

CINE



'Porque te quiero'

NOVA. 22.40 H

Eva y Luis tienen ya su fecha de divorcio. Eva evoca recuerdos de un amor que fue más grande que la vida. En el calor del verano resplandeciente de Lisboa, sus ojos se vuelven a encontrar.



'IT'

LA SEXTA. 22.30 H

Una ola de muertes desata el pánico entre los habitantes de Maine. Siete niños conocidos como el Club de los perdedores buscarán al asesino. Adaptación de la novela de Stephen King.



'El mundo es nuestro'

PARAMOUNT NETWORK. 07.25 H

El Cabesa y el Culebra deciden atracar una sucursal bancaria y huir a Brasil. El golpe se complica cuando aparece repentinamente un empresario cargado de explosivos.

VIARIOS



PROGRAMA Cabo Vadillo

BE MAD 01.40 H

Pablo Vadillo, de la Guardia Urbana de Barcelona, se adentra en los barrios de las ciudades más peligrosas del mundo como Chile, El Salvador o Bogotá.



DOCUMENTAL

Grandes imperios: aztecas

CANAL HISTORIA. 21.02 H

Este documental aborda los poderosos imperios precolumbinos de los mayas, aztecas e incas, civilizaciones con estructura social organizada.



EDUCACIÓN

¿Quién educa a quién?

LA 1. 23.20 H

El programa se preguntará si es necesaria una asignatura de educación sexual en los colegios. Educadores tratarán de dar una respuesta.

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

06.00 Noticias 24 h.
08.00 La hora de La 1.
13.00 Cocina al punto con Peña y Tamara.
13.55 Info. territorial.
14.10 Como Sapiens.
15.00 Telediario 1.
16.15 El tiempo.
16.30 Mercado central.
17.20 Servir y proteger.
18.15 Acacias 38.
19.10 El cazador.
20.00 España directo.
20.30 Aquí la Tierra.
21.00 Telediario 2.
22.10 Hit.
23.20 ¿Quién educa a quién?
01.00 La noche en 24 h.

LA 2

09.30 Aquí hay trabajo.
09.55 Aventura del saber.
10.55 Documentales.
12.25 Cine: *La furia de los siete magníficos*.
14.05 Documentales.
15.45 Saber y ganar.
16.30 Documental.
19.10 La comida vegetariana de...
20.05 Cazador de cerebros.
20.40 La 2 Expres.
20.50 Documentales.
22.00 Órbita Laika.
23.00 Documental.
23.50 Documentos TV.
00.50 Metrópolis.
01.25 Concierto Radio 3.

ANTENA 3

06.00 Minutos musicales.
06.15 Noticias.
08.55 Espejo público.
13.20 Cocina abierta.
13.45 La ruleta de la suerte.
15.00 Noticias.
15.45 Deportes.
16.02 Tu tiempo.
16.30 Amar es para siempre.
17.45 Ahora caigo.
19.00 ¡Boom!
20.00 Pasapalabra.
21.00 Noticias.
21.00 Deportes.
21.35 El tiempo.
21.45 El hormiguero.
22.45 Mujer.

CUATRO

07.30 Mejor llama a Kiko.
08.00 ¡Toma Salami!
08.35 El bribón.
09.25 Alerta cobra.
12.15 MYHYV.
13.10 El concurso del año.
15.10 Deportes.
15.45 El tiempo.
15.50 Todo es mentira.
17.35 Cuatro al día.
20.45 Deportes.
20.55 El tiempo.
21.05 First dates.
21.45 First dates (noche especial).
01.05 El desmarque de Cuatro.
02.05 Especial callejeros.
02.55 Puro Cuatro.

TELECINCO

06.30 ¡Toma salami!
07.00 Informativos.
08.55 El programa de Ana Rosa.
13.30 Ya es mediodía.
15.00 Informativos.
15.40 Deportes.
15.50 El tiempo.
16.00 Sálvame limón.
17.00 Sálvame naranja.
20.00 Sálvame tomate.
21.00 Informativos.
21.45 El tiempo.
21.55 Deportes.
22.00 Idol Kids.
01.05 Idol Kids. Momentazos.
02.45 La tienda en casa.
03.00 El horóscopo.

LA SEXTA

06.00 Minutos musicales.
07.30 Aruser@s: previo.
09.00 Aruser@s.
11.00 Al rojo vivo: previo.
12.30 Al rojo vivo.
14.00 La Sexta Noticias.
14.35 Deportes.
15.10 El tiempo.
15.45 Zapeando.
17.15 Más vale tarde.
20.00 La Sexta Noticias.
20.55 La Sexta Clave.
21.15 La Sexta Meteo.
21.20 Deportes.
21.30 El intermedio.
22.30 El taquillazo: IT.
01.15 Cine: *La doble vida de Miriam*.
02.50 Navy.

CANAL SUR

08.00 Despierta Andalucía.
10.00 Hoy en día.
13.00 Mesa de análisis.
14.15 Informativo territorial.
14.30 Canal Sur Noticias.
15.30 La tarde aquí y ahora.
18.00 Andalucía directo.
19.50 Cómetelo.
20.30 Noticias 2.
21.00 Desconexiones.
21.50 Atrápame si puedes.
22.30 Un año de tu vida.
04.00 Conciencia.
04.30 Canal Sur.
05.00 Lo flamenco.

HORÓSCOPO

Por Amalia de Villena

Aries Has contemplado algo que te ha molestado mucho y sin embargo no ves qué puedes hacer por cambiarlo. Debes aceptar que a veces hay cosas que escapan a nuestro control, aunque eso no significa callarse.

Tauro Vuelves a hablar con alguien que no es muy de tu agrado porque no acabas de conectar bien con esa persona y la comunicación no es fluida. A veces piensas que habláis idiomas distintos. Haz un esfuerzo.

Géminis No está bien que te pongas a la defensiva tan pronto porque no te guste lo que te ha dicho un superior. Ten calma, porque hoy recibirás una noticia que te hará sentir bien, ya que te dará la razón.

Cáncer Una buena actitud para esta jornada será que vayas sin prisa, pero sin pausa. Es una perspectiva que viene muy bien en ocasiones. Hoy será una de ellas, especialmente en el trabajo. Piensa antes de actuar.

Leo Hoy no será el día que esperas porque alguna que otra cosa se puede torcer y no salir como deseas. Lo mejor que puedes hacer es tomártelo con filosofía e intentar mañana. Todo tiene su camino y a veces es tortuoso.

Virgo Puede que no sea tu mejor jornada en lo que a la salud se refiere ya que sentirás algo más de cansancio. Pero no significa que te pase nada grave, quizá solo pereza. Algo de aire fresco o un libro divertido te hará bien.

Libra No renuncies a nada a pesar de que todo el mundo tenga hoy a tu alrededor un cierto carácter pesimista. Es cierto que algunas cosas pueden ser complicadas, pero eso no quiere decir que sean imposibles.

Escorpio No hagas caso de una llamada que quizá te altere porque está interrumpiendo algo importante. Si no es algo que esperes, simplemente bloquéala. No te obsesiones con esos temas. Tienes otras cosas entre manos.

Sagitario Si ves que estás algo alterado, intenta hacer alguna actividad —aunque sea en casa— como yoga, un buen baño o escuchar música que te haga alejarte de todo. Es lo que necesitas en este momento.

Capricornio Vas a tener delante de ti una magnífica oportunidad para reparar un error del pasado y no la debes dejar pasar. Así, te sentirás mucho mejor y verás todo lo que has mejorado en tu crecimiento interior.

Acuario Observa tus pensamientos sin juzgarlos, sin darle vueltas a nada y estarás en el camino de hallar una manera de ser más consciente. Eso es importante para sentirte mejor. Cuanto antes comiences, mucho mejor.

Piscis Ya has pasado una etapa con éxito en un tema profesional y ahora te has fijado una nueva meta que te interesa y que también significa buscar más ganancias y reponer fondos. Tendrás buenas ideas para ello.

🎁 | HOY FIRMA

Iñaki Ortega Lecciones de patio de colegio

En la escuela, por favor, pórtate bien con esos empollones tan poco populares, porque es muy probable que acabes trabajando para uno de ellos. Esta frase se le atribuye a Bill Gates, uno de los hombres más ricos del mundo gracias a fundar la empresa Microsoft. Gates sabía de lo que hablaba. De niño, con sus gafas, aspecto frágil y desaliñado se educó en una escuela americana en los años 60. En ese patio del colegio de Seattle, la capacidad de Bill de retener el 90% de todo lo que leía no era la virtud más valorada por sus compañeros; tampoco que ayudase a sus profesores a rehacer

En mi patio, a un niño le miraban mal por no jugar a la pelota; luego llegó a ser alcalde

El mundo cada vez es más complejo [...] Siempre hay alguien más listo que tú

un calendario escolar que aún hoy sigue usándose. Marginado y con apenas amigos, también abandonó la universidad para volcar todo su tiempo en el conocimiento de la incipiente informática hasta crear el primer sistema operativo, Windows, con el que estoy escribiendo este artículo 35 años después.

Ahora te pido que hagas un viaje en el tiempo y vuelvas al patio de tu colegio. Porque ahí, en ese campo de arena, también se aprendían muchas cosas, casi tantas como en las aulas. Ya no hay arena, sino hierba artificial o suelo de caucho, pero se siguen dictando todos los días clases magistrales en los recreos.

Cuando yo corría por el patio, a un niño le miraban mal por no querer jugar a la pelota; luego llegó a ser alcalde de mi ciudad y adorado por todos. En Madrid, en los años 70, un chaval gordito gallego llega nuevo al colegio y sufre las chanzas de todos

hasta llevarle al borde de la depresión; ahora es el presentador de más éxito de la televisión. En el patio se aprende que la vida da muchas vueltas. Estos días se ha fallado el Premio Planeta y la ganadora, Eva García Sáenz de Urturi, estudió en mi colegio, pero apenas la recuerdo. ¿Dónde estaba yo esos años para no darme cuenta de que había un genio en el patio? ¿Timidez? No lo sé, pero no fui capaz de hablar con la escritora española de más éxito. Mi hijo entrena todas las semanas en el campo de fútbol del colegio desde hace diez años y el único día que se pone malo, les visita en el patio el futbolista de moda Álvaro Morata. Igual solo tenemos mala suerte, pero esa también es otra enseñanza. No siempre las cosas salen bien.

En Israel es costumbre que una personalidad rinda un homenaje al colegio con mejor expediente. Un año le tocó al cofundador de Google, Sergey Brin. Allí, reunidos en el patio todos los estudiantes, Sergey les felicitó por ser tan brillantes. Pero a continuación les regañó por tener las mejores notas del país en todas las disciplinas menos en una. El mundo cada vez es más complejo y no hay más remedio que prepararse muy bien, les dijo. Siempre hay alguien más listo que tú. Otra lección en un patio y no en el aula. Espero que un día me cuentas la tuya. ●

Iñaki Ortega es director de Deusto Business School y profesor de la UNIR



📢 | COLUMNA

El día negro para la erradicación de la pobreza



Por Lara Contreras
Resp. de relaciones institucionales y contenidos de Oxfam Intermón

El impacto de la Covid podría dejar a 1,1 millones de personas más en la pobreza en España, según Oxfam Intermón. En el mundo, se prevé que, por primera vez en 20 años, crezca la pobreza extrema. El Banco Mundial estima que se incrementa en cerca de 115 millones de personas más el número de pobres este año.

Estos datos nos hacen tomar consciencia de las devastadoras consecuencias socioeconómicas que está provocando la pandemia. El sábado pasado celebrábamos el Día Internacional para Erradicar la Pobreza y, si todos los años esta fecha nos sirve para recordar lo importante que sigue siendo combatir la lacra social de la pobreza, este año toma especial relevancia.

Su peor expresión, el hambre extrema, está en riesgo de padecerla más de 55 millones de personas en siete países, como Yemen o en Burkina Faso, que se enfrentan a niveles extremos de inseguridad alimentaria.

Todos estos datos son previsiones, y pueden cambiar si se toman las decisiones políticas adecuadas. En el caso de España, se están negociando los Presupuestos, una de las herramientas más importantes para luchar contra la pobreza. Deben recaudar de los que más tienen, la riqueza, el capital y las grandes empresas, e invertir en las personas más vulnerables y las que más se han visto impactadas por la pandemia.

Además, no deben olvidar el impacto del coronavirus en el resto del mundo y apostar por un incremento sustancial de la partida de Ayuda al Desarrollo. La erradicación de la pobreza tanto dentro como fuera de España se debe convertir en la prioridad de todo el espectro político y social. Aprovechemos el coronavirus para acabar con esta lacra y ojalá no veamos otro día negro para la erradicación de la pobreza. ●

📱 | PIM, PAM, PUM

Por Asier



🔊 | NOS DICEN LOS LECTORES

El concepto de libertad

Hay personas que no parecen caer en la cuenta de que su idea acerca de la libertad es, precisamente, la llave maestra con la cual se abren las puertas que ofrecen vía libre a la circulación y propagación del virus causante de la actual pandemia. La necesidad de esperar a la entrada de los establecimientos, la obligación de llevar una mascarilla a lo largo del día, la atención continuada para mantener una distancia física respecto a las demás personas o la restricción de movimientos que impiden satisfacer parte de nuestros deseos, ¿son medidas políticas encuadradas dentro de un plan global cuyo objetivo es coartar y fastidiar a la población? Por lo visto parece existir bastante confusión sobre lo que significa el concepto de libertad y respeto por el interés común, creyendo tener pleno derecho al pasaporte del egoísmo y la irresponsabilidad. **Alejandro Prieto Orviz, Asturias**

📧 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

Qué bonito y espectacular es ver al Cádiz ganando al Real Madrid y al Getafe derrotando al Barça en la misma jornada, esto es lo que le da esencia al fútbol. **@CFerrero9**

Un mes puede aguantar la Covid en la tarjeta de crédito. Más que el dinero. **@AnitaBotwin**

Si cada vez que tengo que volver para atrás porque se me ha olvidado la mascarilla me dieran un euro, llevaría una con diamantes incrustados. **@Leito_82**

Si lo de las sábanas de los ingleses os perturba, esperad a saber lo de las moquetas. **@LargoJavariaga**



Una publicación de
20 MINUTOS EDITORA, S. L.



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 Passeig de Gràcia, 11. 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, C. G. Penibética, y CREA
Depósito Legal: M-10774-2012

PARA TODAS
LAS **MAÑANAS**,
NO PARA TODOS
LOS GUSTOS

NUEVO

