

20 minutos

VALÈNCIA LUNES, 15 DE MARZO DE 2021. AÑO XXII, Nº 4823
www.20minutos.es

València oferta cursos gratuitos para jóvenes de entre 16 y 30 años

El programa *Eines*, que depende de la Concejalía de Juventud, apuesta por reforzar las capacidades formativas para facilitar la inserción en el mercado laboral. Por eso abre el plazo de cursos tan variados como ofimática o carretillero. **PÁGINA 2**

Endometriosis:
«Ya no sé lo que es vivir sin dolor»

PÁGINA 8

Lali Espósito:
«Siento empatía por las jóvenes de barrio humilde»

PÁGINA 13



FOGONAZOS
ENCARNA SAMITIER



La lucha continúa. Aún no se sabe el número real de víctimas de la Covid en España, pero podrían ser cien mil. Muchas se fueron en soledad, para todas queda el recuerdo y el respeto. Hace un año entramos en estado de alarma, de sufrimiento y de recesión. Los sanitarios, ya equipados, siguen salvando vidas. Los investigadores han conseguido las vacunas más rápidas de la historia. Pero la pandemia sigue. Toca agradecer y no repetir errores. ●

TE PAGAMOS LA PRÓXIMA ITV DE TU COCHE

917 701 772



lineadirecta.com

Reembolso de la tasa de ITV hasta un límite máximo. Solo para ITV obligatoria y para vehículos de más de 4 años de antigüedad. No acumulable con otras Campañas o descuentos.
Promoción válida hasta el 30/06/2021 y sujeta a normas de suscripción de la compañía.
Consulta condiciones en www.lineadirecta.com

La marcha del número 3 de Rivera al PP acelera la fuga de cargos de Ciudadanos

HERVÍAS El exsecretario de Organización abandona el partido y pide el voto para Casado
EJECUTIVA La dirección de Cs se reúne hoy para valorar qué pasos dan como formación

PÁGINA 3



**UN AÑO DE PANDEMIA
ASÍ HAN CAMBIADO
NUESTRAS VIDAS**

Una anciana que vive en una residencia, una madre de familia numerosa, un hostelero arruinado y una persona que tuvo que dejar el piso nos cuentan su año. **PÁGINAS 4 Y 5**



FOTOS: JORGE PARIS



SAINZ ILUSIONA Y ALONSO NO ACABA DE DESPEGAR

El madrileño mostró solidez con un Ferrari mejorado y el asturiano (foto) no llegó a exprimir su Alpine en la pretemporada de Fórmula 1 en Baréin.

PÁGINA 12

#Formación

València abre el plazo para cursos juveniles gratuitos

LA CONCEJALÍA de Juventud lanza el programa 'Eines', dirigido a mejorar las capacidades de las personas de 16 a 30 años

OFERTA Hay cursos de informática, ofimática, manipulador de alimentos o conducción de carretillas elevadoras, entre otros

R. V.
zona20valencia@20minutos.es / @20mValencia

La formación es un elemento básico a la hora de adquirir capacidades que permitan la inserción en el mercado laboral y, dentro de ella, las habilidades digitales son cada día más necesarias.

El Ayuntamiento de València, a través de la Concejalía de Juventud, ha abierto el plazo de inscripción del programa *Eines*, con el que las personas jóvenes de entre 16 y 30 años podrán realizar cursos de formación dirigidos a la adquisición de distintas habilidades y competencias, muchas de ellas del ámbito digital, pero también de otros campos. Al finalizar cada curso se podrá obtener un certificado acreditativo de aprovechamiento.

Los cursos son gratuitos e intensivos y se ofertan en horario de mañana o tarde. Se trata de acciones formativas para adquirir competencias digitales de ofimática, cursos

de informática, de *Open Office Writer*, *Open Office Calc*, *Microsoft Excel*, *Microsoft Power Point*, curso *Canva* (diseño y creación de imágenes para redes sociales), de manipulador de alimentos o de conducción de carretillas elevadoras, entre otros. El primero de ellos comienza el lunes 22 de marzo y se desarrollarán hasta el mes de mayo.

Estos cursos son presenciales y tendrán lugar en Espai Jove VLC, el edificio de la Concejalía de Juventud, ubicado en la calle Campoamor, número 91 de València. Esta modalidad, no obstante, podrá variar en función de la situación sanitaria.

La concejala de Juventud, Maite Ibáñez, explica que se trata de la segunda edición «de un nuevo programa de inserción laboral que pusimos en marcha el año pasado, en paralelo al de *Digit Jove*». Con el objetivo de contribuir a reducir la brecha digital, *Eines* está centrado

en la formación básica en manejo de las TIC, así como en otras materias, que refuerzan las opciones de empleabilidad de los perfiles jóvenes que más lo necesiten».

Del mismo modo, destaca que están «reforzando el número de cursos de formación ofertados por la concejalía durante todo el año, para que las personas jóvenes dispon-

EL APUNTE**Demandados tras la pandemia**

La reivindicación de cursos de formación gratuitos viene recogida en un estudio sobre el impacto de la Covid-19 elaborado por el Consell de la Joventut de València. Este colectivo demanda más y mejor oferta formativa para mejorar su inserción laboral.

gan de una amplia oferta que se ajuste a sus intereses y necesidades». Por ello, «ponemos a su disposición cursos gratuitos para quienes quieran mejorar su formación y *curriculum vitae* y, con ello, la búsqueda de empleo».

Estas acciones «forman parte del eje Juventud Emancipada del Plan de Juventud 2019-2023 y, además, responden a una de las principales demandas recogidas en el estudio del impacto de la Covid-19 en la juventud de la ciudad de València, promovido por el Consell de la Joventut de València». Por último, recuerda que desde el Ayuntamiento también se ofrece el Servicio de Información y Asesoramiento Juvenil (SIAJ) en materia de empleo, «en el que las personas jóvenes reciben una atención personalizada y directa».

Al finalizar cada curso del programa *Eines* se podrá obtener un certificado acreditativo de aprovechamiento del curso emitido por la entidad formadora y/o la Concejalía de Juventud. El plazo de inscripción para algunos de los cursos ya está abierto, a través de la página web www.joventut-valencia.es.

Turianova tendrá un 44% de viviendas protegidas

Las obras del nuevo barrio en la zona residencial de la Fuente de San Luis, que llevará el nombre de Turianova, siguen adelante. Según ha explicado la vicealcaldesa Sandra Gómez, contará con 2.328 viviendas, de las que un 38% serán de protección pública. Si se cuentan las parcelas de propiedad municipal, el porcentaje llegará al 44%. El enclave, situado entre el hospital La Fe y la V-30 y V-31, dispondrá de 12 manzanas residenciales con zonas verdes a su alrededor, instalaciones educativas como un colegio o un instituto e instalaciones deportivas, así como con un centro comercial. Las obras de urbanización y construcción de los bloques residenciales ya están muy avanzadas. En los 422.849 metros cuadrados de superficie del sector, 24.681 se dedicarán al uso residencial, 64.686 a zonas verdes y 59.016 a las instalaciones deportivas y escolares.

Además, se mejorará la conexión con la ciudad mediante un desdoblamiento del puente de Malilla, la solución a los accesos al sector desde la V-30 y V-31 y con la construcción de tres kilómetros de carril bici que conectará con Malilla. ●

1.023

viviendas del nuevo barrio de Turianova serán de protección pública, según Urbanismo

Licitan obras de mejora en el mercado de Mossén Sorell

El concejal de Comercio del Ayuntamiento de València, Carlos Galiana, ha anunciado que el Consistorio va a acometer unas obras de mejora en revestimientos y equipamientos en el mercado municipal de Mossén Sorell. El Ayuntamiento ha publicado ya la licitación de estos trabajos por un importe superior a los 80.000 euros. Se trata de labores de acondicionamiento que tienen como principal actuación la renovación del revestimiento de pintura de las estructuras metálicas, de hormigón, paramentos verticales interiores, faldones horizontales y falsos techos de los baños. Así, la superficie que se pintará será de 1.400 metros cuadrados, y la de pavimento de 200 m². Para la realización de los trabajos en fachadas se utilizará preferiblemente andamio metálico y valla perimetral móvil en el exterior para proteger a vehículos y peatones de los trabajos de obra en fachadas. Para los trabajos exteriores se utilizarán, además de los andamios, marquesinas a modo de extensión del andamiaje, para poder alcanzar la envolvente y parte superior de la cubierta. Según explicó Galiana, «el mercado de Mossén Sorell, ubicado en la plaza con el mismo nombre, en el casco antiguo, se encuentra en la actualidad en uso, por lo que se deberán tener en cuenta las protecciones necesarias para evitar daños a los usuarios durante las actuaciones». ●

HISTORIAS CON FOTO

Empiezan las obras del nuevo jardín en Juan XXIII

Las obras del nuevo jardín de la avenida Juan XXIII, en Benicàlap, comenzaron la pasada semana. Los trabajos tienen un plazo de ejecución de cuatro meses y permitirán convertir un solar que lleva años sin urbanizar en una zona ajardinada de 2.358 metros cuadrados, con vegetación diversa, juegos infantiles y equipamientos. Cuenta con una inversión de 317.531 euros y se trata de una reivindicación histórica del barrio que fue votada en los presupuestos participativos. ●



Figuración virtual del recinto. AYTO. VLC

20"

Rescatada una mujer en la ruta de los puentes colgantes de Chulilla

Los bomberos tuvieron que rescatar ayer a una mujer en la ruta de los puentes colgantes de Chulilla, informaron el 112 y el Consorcio Provincial de Bomberos en su cuenta de Twitter. El rescate se inició sobre las 13.00 h y, pese a que acudió un helicóptero, finalmente se realizó por vía terrestre.

Incendio y explosión en una casa de Burjassot

Los bomberos también intervinieron durante la madrugada de ayer en un incendio originado en una vivienda de la cuarta planta de un edificio de la Carretera de Lliria en Burjassot, que ocasionó posteriormente

también una explosión. No hubo heridos ni daños personales.

Detenidos por ocultar un móvil y un pinganillo en el teórico de conducir

La Policía Nacional ha detenido en El Saler y Requena a dos hombres de 42 y 56 años como presuntos autores de un delito de falsedad documental tras ocultar teléfonos y un pinganillo debajo de la ropa para superar de forma fraudulenta el examen teórico de conducir.

Roban dos ruedas de un furgón en Manises

La Policía Nacional detuvo el sábado en Manises a tres hombres de entre 21 y 42 años como presuntos autores de un delito de robo con fuerza tras sustraer dos ruedas de un furgón. Los arrestados, con numerosos antecedentes policiales, han pasado a disposición judicial.

La marcha del n.º 3 de Rivera al PP acelera la desintegración de Cs

La ejecutiva naranja se reúne hoy para analizar la crisis desatada en la Región de Murcia

DANIEL RÍOS
danielrios@20minutos.es / @Dany_Rios13

La herida abierta en el seno de Cs se agrava y amenaza con desangrar al partido. El sábado, el exsecretario de Organización de Cs, Fran Hervías, uno de los hombres fuertes en la etapa de Albert Rivera, anunciaba que dejaba el partido. Su anuncio llegó apenas 24 horas después de que se confirmara que fracasará la moción de censura de los naranjas en la Región de Murcia. Y no solo eso: Hervías confirmó ese mismo día su fichaje por el PP, lo que supone abrir de par en par las compuertas de Cs para el desembarco de cargos en la formación popular.

Pese a que Hervías ya no era secretario de Organización de Cs —dejó el puesto tras el desplome electoral de noviembre de 2019—, su conocimiento de las tripas del partido naranja supone que su paso al PP sea un golpe muy serio para la formación de Inés Arrimadas. El cargo que desempeñaba el exdirigente le proporciona una precisa cartera de contactos y un detallado entendimiento de la estructura y los cargos de la organización en toda España, lo que tiene un valor incalculable para un PP que aspira a absorber a Cs.



La líder de Cs, Inés Arrimadas, en el homenaje por el 11-M. En primer plano y desenfocado, el presidente del PP, Pablo Casado. R. J. / EFE

Por ello, el paso de Hervías al PP ha hecho saltar todas las alarmas naranjas, y altos cargos de la formación han acusado tanto al dirigente como a su nuevo partido de haber dado el pistoletazo de salida a una OPA hostil contra Cs. Una de las más claras fue la coordinadora autonómica naranja en Murcia, Ana Martínez Vidal, que aseguró que Hervías es el responsable del pacto de los tres diputados regionales naranjas con el PP para que no salga adelante la moción de censura en esa comunidad. «Ya sabemos quién estaba detrás de los tránsfugas», denunció.

La dirección nacional de Cs también se ha pronunciado en la misma línea. «Parece que el PP ha abierto la caja B y está dispuesto a pagar lo que haga falta para comprar a miembros de Cs», denunció ayer el portavoz adjunto naranja en el Congreso, Edmundo Bal, que acusó a Hervías —sin nombrarlo directamente— de haberse dejado «comprar» por el partido «de Bárcenas, de la caja B, de los sobres, de los que se van de su sede porque está sucia».

La ejecutiva de Cs se reunirá hoy para analizar la delicada situación del partido des-

pués de la espantada de Hervías y de la mitad del grupo parlamentario en Murcia, a las que se suma su expulsión del Gobierno regional en Madrid, donde el exvicepresidente Ignacio Aguado volvió ayer a denunciar el «capricho» y el «despropósito» que supone la convocatoria de elecciones. La reunión tendrá lugar después de que la exigieran algunos de los principales dirigentes de Cs, como Begoña Villacís, Toni Cantó o Juan Marín. Se prevé que Arrimadas anuncie cambios en la dirección. Por el momento, estos dirigentes se han limitado a

exigir explicaciones de lo ocurrido en los últimos días. Pero algunos ex altos cargos de Cs, como Juan Carlos Girauta o Marcos de Quinto, han sido mucho más críticos. El primero acusó a la actual dirección de haber «soltado a la jauría» contra Hervías tras su paso al Partido Popular, mientras que el segundo lamentó la «deriva» de Ciudadanos al haberse alejado de «la foto de Colón» junto a PP y Vox. Por el contrario, el ex número uno, Albert Rivera, ha mantenido hasta ahora silencio sobre el terremoto político que sacude a Cs. ●

PSOE y Cs mantienen la moción fallida en Murcia

El PSOE y Cs mantienen su moción de censura contra el presidente murciano Fernando López Miras a pesar de que el pacto con el PP alcanzado por tres diputados naranjas impedirá que salga adelante. La Junta de Portavoces de la Asamblea de la Región de Murcia se reunirá hoy a las 9.30 horas para fijar la fecha del debate.

En previsión de este debate, el parlamento regional ha acordado suspender la actividad parlamentaria que estaba prevista para el jueves y el viernes de esta semana, así como el calendario que estaba programado para la semana próxima.

El secretario general del PSOE de la Región de Murcia, Diego Conesa, aseguró en previsión del fracaso de la moción que el Gobierno que preside López Miras «es ahora también el Gobierno de los tránsfugas, que ha corrompido lo que la mayoría de la ciudadanía votó en 2019 para el cambio, la estabilidad y la regeneración política en la Región de Murcia [...] Del PP lo esperamos todo y sabemos que es capaz de todo por mantener el chiringuito, el cortijo y el poder en la Región de Murcia después de 26 años».

Diego Conesa, además, volvió a pedir la dimisión, al menos como diputados en la Asamblea Regional, de los tres tránsfugas, Valle Miguélez, Isabel Franco y Francisco Álvarez, «que han faltado a su compromiso y a su firma». ● D. R.



20M.ES/CIUDADANOS

Más información sobre la crisis que atraviesa el partido naranja en este enlace o en nuestra página web

El TSJM da vía libre a las elecciones del 4 de mayo en Madrid

El Tribunal Superior de Justicia de Madrid (TSJM) decidió ayer rechazar las medidas cautelares solicitadas por la Mesa de la Asamblea de Madrid para suspender la convocatoria de elecciones anticipadas para el 4 de mayo. La decisión aún puede recurrirse ante el Tribunal Supremo, pero por el momento eso significa que los comicios siguen convocados para esa fecha, como estableció el decreto firmado la semana pasada por la presidenta Isabel Díaz Ayuso.

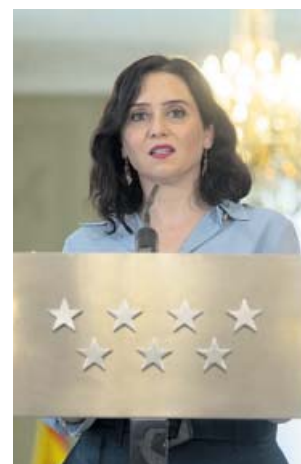
Tal y como planteaba el Partido Popular, la resolución dic-

tada por el TSJM considera que la facultad de disolver la Asamblea de Madrid y convocar elecciones anticipadas, que corresponde en exclusiva a Ayuso, «queda válidamente ejercitada desde el momento en que firma el decreto de disolución y convocatoria de elecciones». Eso implica que las mociones de censura presentadas por PSOE y Más Madrid unas horas después de que la presidenta firmase el decreto no serían válidas, ya que se habrían presentado con la cámara ya disuelta.

Tanto PSOE como Cs aprobaron que la Mesa recurriera la

convocatoria electoral argumentando que las mociones eran perfectamente legales porque se presentaron un día antes de que el decreto de convocatoria de elecciones fuera publicado en el Boletín Oficial de la Comunidad de Madrid (BOCM). La Mesa de la Asamblea, de hecho, las tramitó, y que fueran válidas implicaría que no podrían celebrarse los comicios, ya que Ayuso no puede disolver el parlamento regional si hay mociones de censura en marcha.

Pero, para el tribunal, asumir esta interpretación de la ley —que la Asamblea de Madrid so-



Díaz Ayuso el día que anunció las elecciones. ARCHIVO

lo está disuelta cuando el decreto aparece en el BOCM— abriría la posibilidad a que un 15% de los diputados regionales (los

que se requieren para presentar una moción de censura) pudieran imposibilitar que el presidente de la Comunidad ejerciera su facultad de convocar las elecciones en el momento que considere. La justicia asegura que el decreto firmado por Ayuso incluye «dos decisiones distintas en una misma resolución», la de disolver la Asamblea y la de llamar a las urnas. Y «solo la convocatoria electoral ve demorada su eficacia hasta el día de su publicación» en el BOCM.

«En el caso que aquí nos ocupa», zanja la resolución del TSJM, «firmado el Decreto por la presidenta de la Comunidad de Madrid [...] a las doce horas y veinticinco minutos (12.25 h) del día 10 de marzo de 2021, ninguna prohibición podría concu-

rrir no solo porque en esa fecha y hora no estaba en trámite ninguna moción de censura sino, más aún, porque las dos que se presentaron lo fueron posteriormente, a las trece horas y tres minutos (13.03 h), la primera, y a las trece horas y siete minutos (13.07), la segunda, como acreditan los documentos aportados por la propia parte actora». Una vez se conoció la decisión de la justicia, Ayuso celebró que «el 4 de mayo Madrid va a elecciones porque está en su derecho». Por el contrario, el líder de Cs y hasta hace apenas unos días vicepresidente madrileño, Ignacio Aguado, denunció de nuevo el «despropósito» que supone celebrar los comicios. El PSOE, por su parte, estudiará hoy pedir a la Mesa que recurra el fallo. ● D. RÍOS

UN AÑO DE PANDEMIA ASÍ HAN CAMBIADO SUS HISTORIAS

La vida en estado de alarma: «Nada es ya como antes»

ANIVERSARIO El 14 de marzo de 2020 se decretó el encierro domiciliario para frenar la expansión de la Covid **HISTORIAS 20minutos** vuelve a entrevistar a 14 ciudadanos con los que habló durante aquel confinamiento

CAMBIOS Este es un relato común de todo lo que el coronavirus ha arrebatado a la ciudadanía **ESPERANZA** Un año después aún existen restricciones, pero ya se están poniendo las vacunas

20MINUTOS

actualidad@20minutos.es / @20m

José Antonio desmontó su puesto en el Rastro el 8 de marzo sin imaginar que iba a tener que esperar ocho meses para que el mítico mercadillo madrileño regresase. Ese día, Margarita tampoco sabía que no volvería a estar con sus hijos hasta junio. Ni Carmen sospechaba que el piso de 35 metros cuadrados en el que vivía con su marido y sus tres pequeños se convertiría en una jaula. Una semana después, sus vidas cambiaron. Y también las del resto de los españoles.

El 15 de marzo de 2020 la primavera estaba a la vuelta de la esquina, pero España amaneció sumida en uno de sus días más tenebrosos. Desde la medianoche del 14 había quedado prohibido salir de casa salvo en contadísimas excepciones. Un virus desconocido, con una alta mortalidad, se propagaba con rapidez y el Gobierno decretó el estado de alarma como la única forma de frenarlo. Lo que iban a ser 15 días se fueron alargando durante semanas y aún hoy no hemos recuperado la normalidad.

La Covid nos ha arrebatado muchas cosas, pero sobre todo nos ha arrebatado vidas. 72.258, según las cifras oficiales, a lo que se suman los efectos que la crisis sanitaria ha tenido sobre otras enfermedades. Vidas como las de Antonia, Rosa, Juan Carlos, Manuel, Abel...

Personas cuyos seres queridos no solo tuvieron que hacer frente al sufrimiento por la pérdida, sino también al dolor de no poder despedirse de ellas. El confinamiento también llegó a los tanatorios y hasta eso nos arrebató la pandemia: el derecho al último adiós.

Un año después, la llegada de las vacunas ha contribuido a que la incidencia descienda y, aunque se habla de una cuarta ola, la opción de regresar al aislamiento domiciliario, a aquella realidad sin precedentes, parece descartada. Una realidad a la que **20minutos** se acercó a través de José Antonio, Margarita o Carmen. También de Laura, Fernando, Vicenta, Ana, Juan Pedro, Mar, Beatriz, Carlos, Salva, Besho o Alicia.

En este aniversario volvemos a ellos para saber cómo les ha cambiado y cómo nos ha cambiado la vida. Porque estas son solo 14 de las muchas historias que aparecieron en estas páginas y son solo 14 de las cerca de 47 millones de historias que este país alberga. Pero es muy probable que muchos nos sintamos identificados con alguna de ellas. Como resume Alicia, «nada es ya como antes». ●

TEXTOS
ARACELI GUEDE // BELÉN SARRIÁ
// PABLO RODERO
// JAVIER L. MACÍAS
FOTOGRAFÍAS
JORGE PARÍS

VUELVEN A CONTAR SUS HISTORIAS EN '20MINUTOS'

Laura

«Tengo secuelas. Quiero creer que serán temporales»



Esta enfermera se contagió de Covid en marzo y estuvo casi dos meses de baja.

La voz de Laura Olmedo suena ronca. Es uno de los efectos secundarios que le ha dejado la Covid, junto a lagunas ocasionales o fatiga: «Tengo muchas secuelas. Nadie sabe cómo evolucionarán. Quiero creer que serán temporales». Ya vacunada, cuenta que el hospital en el que trabaja ha afrontado la 3.ª ola mejor organizado «gracias al equipo humano» que lleva un año en primera línea.

Salva

«Los cambios permiten tener vida fuera del trabajo»



Protagonista del reportaje sobre el inicio del teletrabajo.

Salvador afirmó hace un año que el virus iba a «cambiar» el modelo de trabajo. Un año después, se reafirma. «Creo que ya se ha demostrado con creces: depende de muchos trabajos, pero en general el 80% del trabajo de oficina se puede hacer y muchas cosas incluso mejor desde casa», explica, tras añadir que esta forma de trabajar «permite tener más vida fuera del trabajo».

Alicia

«Nunca será como antes. Beso a mi nieto en la cabeza»



A finales de mayo, vivió el reencuentro con su nieto al inicio de la desescalada.

Nueve meses después, Alicia celebra que ya puede abrazar a su nieto e ir de la mano con él por la calle. Sin embargo, «los besos se los doy en la cabeza», lamenta. Alicia cree que «nunca será como antes». «Hemos celebrado muchos cumpleaños, pero nunca juntos», cuenta. Si antes se reunían 15 familiares, ahora se dividen por grupos. «Al menos ninguno hemos pasado la enfermedad».

Besho

«Ha empeorado: ya atendemos a 150 personas al día»



Su tienda se convirtió en un comedor social al inicio de la Covid. Aún da comidas.

Besho convirtió su tienda de productos africanos situada en Lavapiés en un comedor social que ha terminado siendo permanente. «Seguimos recibiendo comida, ropa, zapatos...», cuenta, porque dice que la situación «ha empeorado». Si en mayo del pasado año atendían a 40 familias para darles ropa y demás productos básicos, hoy ya atienden a «150 personas al día».

José Antonio

«El parón ha dado la puntilla a mucha gente del Rastro»



Este comerciante tuvo que cerrar tres meses su tienda en el mercadillo madrileño.

Cuando el Rastro echó el cierre, muchos auguraron que ya no se levantaría. José Antonio Álvarez, propietario de tiendas de arte tribal, pronosticaba entonces que el miedo de la gente haría muy difícil que recuperase su esencia. Un año después, el Rastro ha reabierto al 50%: «El parón ha dado la puntilla a mucha gente del Rastro», lamenta, aunque «la cosa va remontando un poco».

Ana

«Quedé atrapada en el paraíso... pero faltaba mi gente»



Esta escritora madrileña pasó el confinamiento en una isla de Maldivas.

De vacaciones en Maldivas. Así se encontraba esta escritora madrileña de 32 años cuando todo estalló. La falta de vuelos la obligó a pasar un confinamiento «atrapada en el paraíso», aunque asegura que no lo vivió «para nada como se imagina la gente. Estás lejos de tu familia, con incertidumbre, no sabes bien lo que pasa... Paraíso son las personas y la gente que quieres».

Vicenta

«El no poder ver a la familia ha sido muy duro»



Pasó el confinamiento junto a su marido y ahora han sido ya vacunados.

A sus 91 años, Vicenta lloraba cuando alguno de sus hijos le dejaba la comida en casa y se marchaba sin poder darle ni un beso. «El no poder ver a la familia ha sido muy duro», confiesa. Pasó el confinamiento en Leganés (Madrid) y en la desescalada se trasladó a su pueblo, en Ciudad Real. «Estamos mejor porque la casa es mayor, tenemos una parra, un naranjo y un níspero».

Mar

«He incrementado mi voluntariado en Cruz Roja»



En pleno encierro ayudó en la entrega de kits básicos a domicilio.

La pandemia ha aumentado el número de personas en situación vulnerable y Mar Alonso lo sabe bien. «He incrementado las actividades en Cruz Roja», apunta esta voluntaria de la sede de Getafe (Madrid). Al reparto de productos básicos puerta a puerta y las guardias con la ambulancia ha sumado la localización y ayuda de personas sin hogar. «Hay que seguir al pie del cañón».

UN AÑO DE PANDEMIA ASÍ HAN CAMBIADO SUS HISTORIAS

Fernando «Estuve solo. Me habría estresado más en compañía»



Protagonizó un reportaje en abril sobre la soledad durante el confinamiento.

Fernando pasó el confinamiento solo. Meses después, dice que haberlo compartido con alguien le hubiera «estresado más». De poder volver al pasado, dice, «compraría mascarillas y un rodillo para la bici», pero no elegiría a nadie para que le acompañase en unos meses de pandemia en los que, recuerda, ha tenido «momentos buenos y otros de mucha ansiedad».



Margarita Herrán «Desde que nos han vacunado puedo ver más a mi familia y eso me da la vida»

Con 98 años pasó el coronavirus de forma asintomática. Hoy ya ha sido vacunada en la residencia en la que vive.

“ Margarita Herrán vive en la residencia La Florida y ya ha sido inmunizada contra el coronavirus, sin haber sufrido ninguna reacción adversa. «Me vacunaron dos veces y no tuve fiebre ni nada. Ni me dolió el brazo», cuenta esta mujer de 99 años y una salud de hierro. Ya en abril dio positivo en Covid. Pasó la infección de forma asintomática y su caso contribuyó a aportar luz en una enfermedad muy cruel con los abuelos. El

virus se ha cebado especialmente con los centros de mayores, que llevan registrados cerca de 30.000 decesos por esta causa. Por eso la vacunación arrancó en ellos y hoy, su número de contagios se ha desplomado un 96%. Algunos centros, incluso, como en el que vive Margarita, situado en Madrid y gestionado por el grupo Sanitas, no tienen actualmente ningún caso activo. Esto no ha traído consigo una vuelta a la plena normalidad pero ha permitido retomar las actividades colectivas, las salidas y lo que es todavía más importante, aumentar las visitas y el contacto de los familiares. «Desde que nos han vacunado la familia puede venir más que antes. Puedo verles más y eso es lo que a mí me da la vida», remarca la mujer. Después de un año muy duro, de mucho miedo y mucha tristeza, la esperanza comienza a abrirse camino.



Carmen Nava «La buhardilla no era digna, nos mudamos y ahora ya puedo pagar el alquiler»

En abril de 2020 protagonizó un reportaje sobre el confinamiento en minipisos. Vivía con su marido y tres hijos en 35 m².

“ El confinamiento provocado por la pandemia de coronavirus le pilló a Carmen, a su marido y a sus tres hijos viviendo en una buhardilla de 35 metros cuadrados. Se convirtió en una especie de jaula. Para más inri, a Carmen la despidieron y a su marido le metieron en un ERTE que socavó los ingresos familiares. Cuando **20minutos** contó su historia a finales del mes de abril, ya alertaba de su mala situación

económica, a lo que había que añadir el estrés. Su única forma de contacto con el exterior era una ventana en lo alto del techo. «Nuestra situación empeoró los meses siguientes», cuenta hoy Carmen, que explica que su vida y la de su familia «ha tenido cambios enormes». Los pagos del ERTE a su marido se retrasaban *sine die*, lo que les obligó a abandonar el piso. De nuevo, otra oportunidad frustrada. «Nos quedaban pocos ahorros y el 31 de julio le entregamos el piso a su dueño», recuerda. Su nuevo destino fue un apartamento situado en San Cristóbal, un barrio obrero de Madrid, de más tamaño. «La buhardilla no era digna», opina. «Nuestro dinero se terminó agotando y tuvimos que buscar un alquiler fuera del barrio; ahora ya por lo menos puedo pagar la renta», explica.

Juan Pedro «Temía las fiestas en el pueblo, pero la juventud se portó»



Alcalde de Deleitosa, un pueblo de Cáceres, donde murieron 11 personas.

Juan Pedro Domínguez leyó el bando municipal cada día a los confinados vecinos de Deleitosa, un pueblo de 800 habitantes de Cáceres. Un año después, asegura que quiere «romper una lanza» por el comportamiento de la gente del pueblo, especialmente por los más jóvenes: «Yo me temía las fiestas este verano, pero no ha habido ningún foco por esas circunstancias».



Carlos Marqués «He tenido que cerrar mi bar. Estoy arruinado, pero monté una radio y he ganado salud»

Abrió A son de Mar hace dos años. Era su «gran proyecto personal». La pandemia ha forzado su cierre, pero él se reinventa.

“ El pasado 1 de junio, los madrileños cumplían una semana de su entrada en la primera fase de desescalada. Entonces los restauradores pudieron reabrir sus locales tras meses de cierre. Sin embargo, solo lo hizo un 10%. El resto lidiaba con los ERTE y con las concesiones de nuevas licencias de terrazas. En el número 8 de la calle del Ave María (Madrid), Carlos Marqués esperaba la llegada de algún cliente. Su

bar estaba vacío. Su esperanza eran las ayudas directas y la licencia de terraza. «He pensado muchas cosas... pero en un 99% acabaré cerrando», auguraba en aquel momento. Meses después, Carlos Marqués confirma su teoría: «Pues sí, lo he tenido que cerrar porque no daba más de sí». Fue cosa de hacer apenas un mes. «Conseguí la terraza una semana después del cierre». Lo recuerda con nostalgia, pero el negocio que tiene ahora entre manos es «mucho más divertido». Marqués ha montado Radio Lavapiés, una emisora que conecta todos los domingos con la actualidad. «Somos diez colaboradores vecinos y hacemos entrevistas. ¡Ya no tengo que perder 3.500 euros todos los meses!», celebra. Esta radio aún no le da de comer, dice «estar arruinado», pero ha ganado «en salud y en tranquilidad».



Beatriz «He tenido que irme de Madrid y volver a Murcia, no podía prosperar allí»

Tras participar en la huelga de inquilinos de abril, encadenó varios trabajos hasta que ya no pudo afrontar su alquiler.

“ A primeros de abril del año pasado, Beatriz Coronado decidió no ingresar en la cuenta de su casera el dinero de su alquiler como hacía cada mes. Profesora de yoga, compaginaba cuatro trabajos hasta la llegada del confinamiento, cuando perdió dos de ellos y entró en ERTE en otros dos, uno de los cuales no cobraría hasta 10 meses después. Su impago no fue una iniciativa individual, se dio en el marco de la primera

huelga de inquilinos convocada en España desde los años 30 del siglo XX. «No estoy teniendo ingresos y tengo que pagarle a una señora que es multimillonaria», declaraba entonces esta murciana afincada en Madrid desde hacía 25 años. Finalmente, la casera accedió a hacer a sus inquilinos una rebaja del 50%, con lo que Beatriz logró permanecer en el piso y en Madrid encadenando trabajos temporales hasta que ya no pudo seguir afrontándolo. En octubre decidió tomar el camino de vuelta a su ciudad natal. «He tenido que irme de Madrid y volver a Murcia, no podía prosperar allí», cuenta. Ahora está iniciando nuevos proyectos laborales y reconectando con antiguos amigos y conociendo otros nuevos. No se arrepiente: «No tengo perspectivas de vuelta, me sentía como un hámster en una jaula persiguiendo no sabía muy bien qué».

UN AÑO DE PANDEMIA LAS VIDAS PERDIDAS POR LA COVID

La cifra de muertos no logra tocar suelo, como sí consiguió en verano

La curva de fallecidos en un solo día ha alcanzado dos grandes picos en el último año: primero en abril y, después, en febrero

PABLO RODERO

pablo.rodero@20minutos.es / @pablrodero

El dato de muertes es siempre el último en empezar a descender, marcando el final definitivo de las olas de la pandemia. A finales del pasado mes de marzo, en pleno confinamiento, el persistente aumento de las cifras de fallecimientos caía como una losa en el ánimo de una población que ya llevaba dos semanas encerrada en casa sin apreciar resultados.

El pico entonces se alcanzó el 2 de abril, con 950 muertos registrados por Covid-19, una cifra que ahora sabemos que fue realmente mucho mayor que la oficial, según se puede deducir de los datos del Sistema de Monitorización de la Mortalidad diaria (MoMo) del Centro Nacional de Epidemiología.

Según este registro, ese día fallecieron casi 3.000 personas en España, cuando lo estimado, siguiendo la media de fallecimientos de los últimos años en esas fechas, habría sido en torno a 1.200 muertes.

Aunque el colapso del sistema sanitario provocó también

numerosos decesos no directamente relacionados con la Covid-19, con los datos del MoMo en la mano es fácilmente deducible que ese día murieron a causa del coronavirus más de las 950 personas registradas oficialmente, que solo contaban a los que se les había realizado una prueba PCR.

En la primera ola, la mortalidad escaló rápidamente, evidenciando que la transmisión se encontraba totalmente descontrolada y que los contagios de las semanas precedentes habían pasado desapercibidos ante el escaso conocimiento sobre la enfermedad.

El día que el Gobierno declaró el estado de alarma se registraron solo 15 muertos. Pero 11 días después, el 25 de marzo, el dato era ya de 738 muertos diarios y la cifra siguió aumentando hasta ese fatídico 2 de abril de 2020. A partir de ese momento, comenzó un descenso mucho más lento que la subida del mes de marzo.

La desescalada comenzó el 4 de mayo, cuando se inició la llamada fase 0, unos 50 días

EL APUNTE

Divergencias en los recuentos

Sanidad. Al inicio de la pandemia, el Gobierno solo registró a los fallecidos que hubieran dado positivo en un test. Desde noviembre, se ha pasado a contar también a los «casos sospechosos», es decir, los que tuvieran síntomas compatibles. Según este recuento habrían muerto más de 72.000 personas por la Covid-19.

MoMo. Este registro utiliza información de mortalidad por todas las causas. Es útil para observar tendencias generales y compararlas con los datos oficiales. El exceso de mortalidad registrado desde marzo es de 82.000.

Funerarias. El pasado verano, la Asociación Española de Profesionales y Servicios Funerarios publicó un informe en el que aportaba una cifra de muertos por Covid notablemente superior a la oficial debido a que sí contó los «casos sospechosos» de la primera ola.

INE. Este organismo publica sus propios datos siguiendo criterios menos rígidos que los de Sanidad y, a finales de febrero, calculó que la cifra de fallecidos por la pandemia en España superaba ya los 100.000.

13/08 26
Fernando Simón habla por primera vez de «segunda ola».



Personal de un tanatorio traslada a un fallecido por 'posible Covid' al inicio de la primera ola. J. PARRIS

después del comienzo del confinamiento. Esa jornada se registraron 164 muertos.

Con la llegada del verano la pandemia parecía haber terminado. Las cifras de muertos se mantuvieron en cero durante varios días y no se comenzó a percibir un aumento hasta el mes de agosto. El 13 de aquel mes, con 26 fallecidos registrados ese día, Fernando Simón, director del Centro de Coordinación de Alertas y Emergencias Sanitarias del Ministerio de Sanidad, habló, por primera vez, de «segunda ola».

El aumento en las cifras de fallecidos fue, desde entonces, mucho más lento que en la primera ola. El 29 de septiembre

se registraron más de 200 muertos por primera vez desde mayo y casi un mes después, el 25 de octubre, se volvió a decretar el estado de alarma en todo el país.

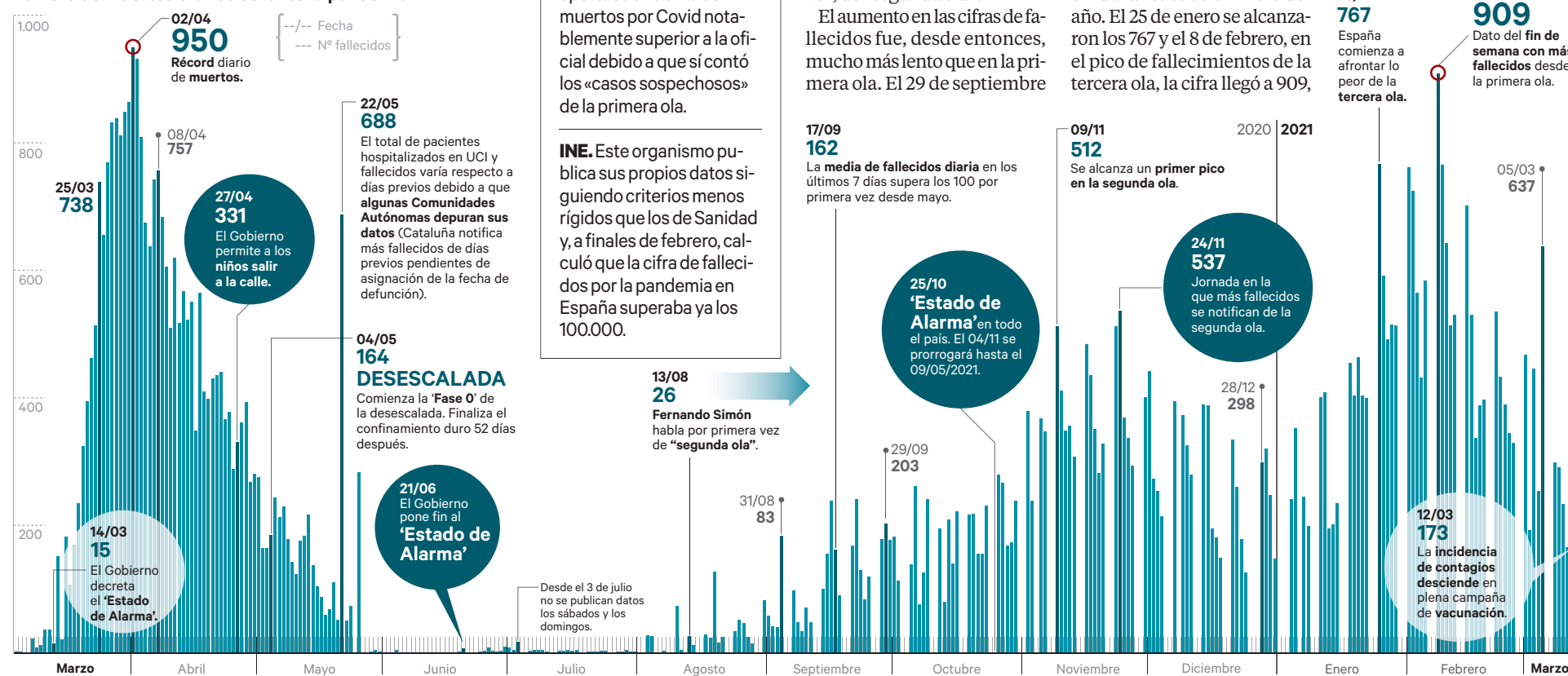
El día con más fallecidos de esta segunda ola sería el 24 de noviembre, cuando se notificaron 537 muertes. Desde ese día comenzó un lentísimo descenso que prácticamente conectó con el inicio de la tercera ola de la pandemia. La Navidad fue el punto de inflexión.

Los decesos no pararon de subir durante todo el inicio del año. El 25 de enero se alcanzaron los 767 y el 8 de febrero, en el pico de fallecimientos de la tercera ola, la cifra llegó a 909,

acercándose al máximo registrado durante toda la pandemia, en abril de 2020.

Desde entonces, el dato más duro de todos los que nos deja el informe diario sobre la pandemia ha sufrido altibajos y no termina de iniciar un descenso claro, manteniéndose en cifras aún muy altas que nos recuerdan, igual que hace un año, que doblar las curvas de la pandemia exige un largo y durísimo esfuerzo. ●

Número de muertos diarios durante la pandemia



La Comunitat se perfila entre las principales receptoras de ayudas a pymes

Hacienda repartirá 5.000 millones por la Península con iguales criterios que el Fondo React-EU, del que obtuvo el 12,5%

CLARA PINAR
clara.pinar@20minutos.es / @Clara_Pinar

La Comunitat se perfila como una de las principales receptoras de los 5.000 millones de ayudas directas para pymes y autónomos que el Ministerio de Hacienda repartirá entre las comunidades peninsulares. Se seguirán los mismos criterios con los que se distribuyeron 8.000 millones en diciembre del Fondo React-EU, en función de la caída del PIB y del desempleo, que hicieron que a la Comunitat le correspondiera el 12,5% de esa cantidad. Ahora puede variar porque el cómputo incluirá los meses de noviembre y diciembre que entonces no se contemplaron. Estos 5.000 millones forman parte de 7.000 en ayudas no reembolsables, de los que 2.000 son para Canarias y Baleares. De forma más amplia, se incluyen en el fondo de 11.000 millones aprobado por el Gobierno para evitar la quiebra de pymes y autónomos que serían solventes.

Una vez establecido el reparto —otros 3.000 millones serán para reestructuración de deuda y 1.000 más, para recapitalización de empresas un poco mayores—, la ministra de Hacienda, María Jesús Montero, prepara una orden ministerial para determinar qué cantidad llegará a cada comunidad, para que cada una la reparta entre sus pymes y autónomos.

LOS REQUISITOS PARA RECIBIR LAS AYUDAS

30% de pérdidas en 2020 con respecto a 2019. Es lo que deberán acreditar pymes y autónomos viables para recibir ayuda no reembolsable para pagar salarios, arrendamientos, suministros a proveedores o devolver deudas.

40% de caída adicional de los ingresos es la que podrá cubrirse con estas ayudas en el caso de micropymes y autónomos (hasta 10 empleados). Para el resto, será del 20%.

Entre 4.000 y 200.000 euros es la horquilla de las cantidades que podrán recibir las distintas empresas. En el caso de los autónomos que tributen en régimen de tributación objetiva se establece una cantidad fija de 3.000 euros.

Sectores. Podrán pedir ayudas empresas de los sectores de turismo, hostelería, restauración, industria ligada al comercio y la hostelería, servicios auxiliares de transporte y actividades relacionadas con la cultura y el deporte.

Se emplearán los mismos tres criterios con los que en diciembre se dividió otro fondo, de 8.000 millones. En principio era para sanidad, educación y servicios sociales, pero también se destinó a «reactivar la economía», incluidas ayudas directas.

Entonces, como ahora, los criterios fueron la caída del PIB en cada comunidad, su tasa de paro y su tasa de paro juvenil. Los mismos con los que la Comisión Europea repartió el Fondo de Recuperación entre los países de la UE. Para Montero, «indicadores que nos permiten medir de forma indirecta el impacto de la Covid en la economía».

El reparto se hará igual, pero la ministra ya ha advertido de que puede que las proporciones no sean las mismas porque no se tendrán en cuenta los mismos datos. En diciembre se hizo con fecha de octubre y ahora se hará a fecha de diciembre.

Hasta conocer cómo habrán variado los indicadores de PIB y empleo en noviembre y diciembre, el reparto de los 8.000 millones situó a Andalucía como la comunidad que más recibió, el 18,8%. Le siguieron Catalu-



20M.ES/ECONOMIA

Consulte más información sobre la actualidad económica en la web de 20minutos.es

ña (17,1%), la Comunidad de Madrid (12,8%) y la Comunidad Valenciana (12,5%). El resto quedó lejos del 10% y la que más se acercó —Canarias con un 6,3%— no entra ahora en el reparto del tramo de 5.000 millones.

Determinar qué cantidad irá a cada comunidad es una de las tareas que se ha fijado el Gobierno en el plazo de «un mes y diez días» que se ha autoimpuesto para formalizar convenios y hacer las transferencias. También para que la Agencia Tributaria asista a las comunidades para comprobar en qué situación están empresas y autónomos. Estos trámites terminarán en torno al 23 de abril y será entonces cuando cada comunidad deberá hacer los suyos propios para que las ayudas lleguen a sus destinatarios finales. ●



Fundación La Caixa impulsa la formación digital de más de 10.000 personas.

La Fundación La Caixa, contra la brecha digital

La entidad se alía con la Fundación Accenture para lograr la inclusión digital de las personas en riesgo de exclusión social

L. C.

La pandemia del coronavirus ha provocado un cambio brusco en la manera en que trabajamos y nos relacionamos, cambio que ha hecho imprescindible el uso de las nuevas tecnologías para todo tipo de tareas de la vida diaria. Por ello, la Fundación "la Caixa" y la Fundación Accenture han unido esfuerzos para proporcionar formación digital a un total de 10.000 personas en riesgo de exclusión de toda España y mejorar así sus posibilidades de encontrar un empleo y de relacionarse con su entorno.

La Fundación Accenture ofrecerá, a través de su plataforma Emplea+, un amplio abanico de recursos pedagógicos online para desarrollar un proceso formativo semipresencial. Por su parte, el programa de inserción sociolaboral de la Fundación "la Caixa", Incorpora, impulsará el desarrollo de esta formación por medio de los profesionales de las entidades sociales colaboradoras para hacer posible que estos recursos lleguen a quienes más lo necesitan.

Esta iniciativa consolida la colaboración entre ambas instituciones iniciada en 2016 para ayudar a mejorar la empleabilidad de las per-



Jóvenes recibiendo formación en Valencia.

sonas más vulnerables.

«Antes de la pandemia, era necesario que todos asumiéramos el reto digital. Ahora simplemente es imprescindible. Impulsando esta iniciativa, nuestra voluntad es hacer que las personas más vulnerables, con menos recursos, no se queden atrás. Nos alegra ir de la mano de la Fundación Accenture para conseguirlo, ya que, como sabemos por experiencia en el programa Incorpora, tejer una red de colaboración es fundamental para lograr los objetivos que nos marcamos», sostiene Marc Simón, subdirector general de la Fundación "la Caixa".

Emplea+ pone a disposición de los técnicos material

para trabajar en el desarrollo de las competencias digitales que permitirán a los usuarios mostrarse abiertos ante la transformación y la experiencia digital, con una actitud receptiva al cambio, colaborativa y responsable con las nuevas tecnologías. Asimismo, la formación tiene el objetivo de mejorar las competencias de comunicación de los participantes (comprensión, expresión y comunicación no verbal), fundamentales también en el proceso de inserción laboral.

«Las tecnologías digitales han demostrado que pueden ser herramientas clave para ayudar en la mejora de la empleabilidad y la inserción laboral. En la Fundación Accenture contribuimos a la transformación y digitalización inclusiva de la sociedad centrándonos en las organizaciones que, como la Fundación "la Caixa", trabajan por la formación y capacitación de personas vulnerables ante el empleo. Para ello, combinamos el ingenio humano con las tecnologías más innovadoras para ayudar a las personas a prosperar en la economía digital», ha señalado Ana Millán, directora de la Fundación Accenture España.

Sánchez: «2021 será el año de la vacunación y la recuperación»

Ayer, precisamente cuando se cumplía un año del anuncio del primer estado de alarma por la pandemia del coronavirus en España, Pedro Sánchez echó la vista atrás y evaluó la situación del país un año después: «Desde hace un año luchamos contra la Covid [...] Hoy tenemos un

horizonte claro. 2021 será el año de la vacunación y la recuperación».

Así se pronunció el presidente del Gobierno a través de un mensaje en su cuenta personal de Twitter, donde describió el 2020 como «el año de la gran resistencia frente a la mayor calamidad

del siglo». «Lo superamos con esfuerzo, sacrificio y una gran moral de victoria frente a la incertidumbre», añadió. «Hoy tenemos ya certezas gracias a la ciencia frente al virus. 2021 será el año de la gran confianza y la gran esperanza en España», concluyó. ●



Acompañamos a quienes más lo necesitan



Fundación "la Caixa"

fundacionlacaixa.org

#DíaMundialde laEndometriosis

«YA NO SÉ LO QUE ES VIVIR SIN DOLOR POR LA ENDOMETRIOSIS»

Esta enfermedad, que afecta a una de cada diez mujeres en el mundo (dos millones en España), puede dejar graves secuelas físicas y psicológicas debido a la tardanza de su diagnóstico



Irene Atienza y Lucía Arnaiz, dos afectadas que hablan con este medio. JORGE PARÍS

NOELIA PÉREZ

nperez@20minutos.es / @NoeliaPerez13

Endometriosis. Habrá personas que no hayan escuchado nunca esa palabra, unas que solo alguna vez, otras que conozcan a alguien que la sufre o incluso la sientan en sus propias carnes. No sería de extrañar, no es una enfermedad rara. Millones de mujeres, algunas que ni siquiera lo saben, experimentan sus síntomas y padecen sus —en algunos casos graves— consecuencias. Ayer se celebró el Día Mundial de la Endometriosis, una enfermedad que afecta a un 10% de las mujeres de todo el mundo. Esto lo traduce la OMS en unos 176 millones de afectadas, 14 millones en Europa y más de dos millones en España.

Y decimos mujeres porque es una enfermedad que, *a priori*, afecta al sistema reproductor femenino. Se manifiesta cuando el tejido que reviste el interior del útero crece fuera de él —también se puede expandir por otros órganos—, e induce a una reacción inflamatoria crónica. Su origen es, hasta ahora, desconocido, aunque corren más riesgo de padecerla las mujeres con antecedentes familiares.

Las palabras «tortura» y «martirio» son las primeras que salen

de la boca de Irene Atienza para definir esta enfermedad ante las preguntas de *20minutos*. Tiene 35 años, un 48% de minusvalía y una «incapacidad absoluta» por lo que dice con rotundidad que la endometriosis y lo que conlleva le han «destrozado la vida». Escuchó hablar por primera vez de ella a través de su madre, que también la sufre. Y por su trabajo: auxiliar de Enfermería, vocación que la endometriosis ya no le permite ejercer.

Camina ayudada por una muleta, pero no puede llevar «una vida normal»: «He tenido que dejar de trabajar; también afectó a mi pareja, aunque es muy comprensiva, porque tengo dolor al tener relaciones sexuales; y las amistades también se van: no puedes salir, no puedes ir a ver a nadie, estás siempre en el hospital...», explica esta joven que ayuda e informa a otras chicas a través de la asociación de afectadas Adaec, de la que es delegada en Madrid.

Para Irene el calvario comenzó hace 4 años, cuando un dolor repentino justo después de que le bajara la regla hizo que se desmayara en la ducha. Ese día lo pasó en Urgencias y los siguientes seis o siete meses de pruebas para que los médicos la metie-



M.ª Ángeles Poveda también sufre la endometriosis y sus consecuencias. CEDIDA

ran a quirófano sin saber qué iban a encontrar. «Endometriosis», le dijeron tras esa operación. Ya lleva ocho en las que, entre otras cosas, le han extirpado útero y trompas. Ya no puede tener hijos: «Cuando te diagnostican te dicen ‘puedes tener problemas’, pero no te

explican las verdaderas consecuencias. No se me dio la opción de congelar óvulos», lamenta.

También le han implantado dos neuroestimuladores, «que dan una corriente en la médula» para tratar un dolor que a los primeros médicos a los que fue les parecía «exagerado». Ahora, consciente de que es «crónico, 24/7, para toda mi vida», piensa que, buena parte, se debe al desconocimiento de quienes la han tratado: «Mi dolor ya se ha convertido en crónico por culpa de las operaciones, en las que tocaron nervios» que no debían. Irene reclama que «las cirugías las tienen que hacer especialistas». Y no siempre es así.

M.ª Ángeles Poveda, otra afectada, lo tiene claro: «Operan sin saber qué están operando y cuando encuentran endometriosis, en muchos casos, no saben definir qué están viendo; es por la falta de formación». Para esta mujer de 42 años su vida dio un vuelco «radical» con 12, el primer día que tuvo la menstruación. A partir de ahí, el malestar general, los vómitos, mareos y unos fortísimos dolores fueron convirtiéndose en síntomas habituales, no solo durante los días de regla. «Y ya no sé lo que es vivir sin dolor», relata a este medio la también responsable de la asociación EsEndo.

Sin saber qué le pasaba estuvo 17 años, hasta los 29, cuando «tras una tercera intervención» le diagnosticaron endometriosis. Había entrado a quirófano dos veces antes por «quistes en los ovarios, dolor pélvico, trastornos digestivos...» y no se percataron de su problema. Y es que, de media, pasan más de 7 años desde los primeros síntomas hasta que se diagnostica la enfermedad, según la *Guía de atención a las mujeres con endometriosis del Sistema Nacional de Salud*, elaborada en 2013.

De otra forma que no sea por laparoscopia es más complicado detectarla: «Hay pocos especialistas, aunque los hay, que diagnostiquen con un tacto vaginal o rectal. O radiólogos que detectan en resonancias, sobre todo si hay mucha afectación». M.ª Ángeles ha perdido la cuenta de las veces que ha entrado a quirófano. «Más de 20», dice. Le han extirpado «el apéndice, la vesícula, parte del intestino, parte de la vejiga...», entre otros órganos afectados por una enfermedad que ha hecho que tenga reconocida «una incapacidad permanente total y una discapacidad del 54%». Debido a que le «quemaron por error nervios de la columna vertebral y de la pierna derecha» también camina con muleta.

Y es que, pese al estigma, lo primero que explica es que la endometriosis «afecta a todo el cuerpo; no es solamente ginecológica». Se vincula con el dolor menstrual y la infertilidad porque «hay unos síntomas comu-

nes que están muy ligados a la menstruación», pero «en función de dónde esté, si la tienes en pulmón o en el aparato digestivo, hay una sintomatología que varía de unas a otras».

Eso es lo más desconocido y lo que cuenta M.ª Ángeles en *Mi viaje en amarillo*, un libro que escribió para dar «visibilidad» a sus dolencias bajo una mirada «positiva». Los mismos retos se ha propuesto Lucía Arnaiz. Esta malagueña de 24 años une su pasión, la música, con la endometriosis en Endomequé, una asociación que organiza festivales para recaudar dinero e investigar la enfermedad que le diagnosticaron con 21.

Lucía sabe que tendrá que lidiar con la endometriosis el resto de su vida, pero agradece que se la hayan diagnosticado pronto. A los 14, un año después de que le bajara la regla por primera vez, acudió a su primera consulta. El médico que la atendió le dijo «que quería llamar la atención, que no era para tanto, que no aguantaba el dolor...». Se pasaba 2-3 días de cada mes en la cama con fiebre, diarreas, vómitos y un dolor que incluso hacía que a veces se desmayara.

Según cree, «hay un tabú en la regla que se sigue manteniendo» y «un desconocimiento médico y una educación sexual malísima» que afecta al diagnóstico precoz y la comprensión de las afectadas, lo que además desencadena problemas psicológicos. A ella le ayudó mucho hablar con otras afectadas: «Te comprenden, sientes alivio y ves que no eres la única».

EN PRIMERA PERSONA

«No puedo llevar una vida normal. He tenido que dejar de trabajar, afecta a mi pareja y las amistades también se van»

IRENE ATIENZA

«Nos operan cirujanos que no entienden: me quemaron por error nervios de la columna y de la pierna. Llevo muleta desde entonces»

M.ª ÁNGELES POVEDA

«Nadie me creía; los médicos me decían: ‘Come un poco más’, ‘no aguantas el dolor’, ‘tampoco es para tanto’»

LUCÍA ARNAIZ

Hace poco más de un año, a Lucía le quitaron sus endometriomas y evaluaron la operatividad de sus trompas. Hoy trata de llevar una vida propia de una joven de su edad pese a la incertidumbre de cuándo el dolor —no solo los días de regla— volverá a condicionar sus planes. ●



5 PREGUNTAS

«No es normal el dolor de regla que te impide salir de casa»



José Luis Muñoz es el coordinador de la Unidad de Endometriosis y Dolor Pélvico Crónico del Hospital 12 de Octubre de Madrid.

1 ¿Qué es la endometriosis? Es una enfermedad crónica que consiste en que el tejido que crece de forma cíclica, todos los meses, dentro del útero —el endometrio— por efecto de las hormonas que producen los ovarios y se elimina hacia abajo por la menstruación, a veces se implanta fuera de su sitio habitual: las trompas, los ovarios, el peritoneo, el colon, la vejiga e, incluso, en pulmones y cerebro.

2 Si afecta a tantas mujeres, ¿por qué es tan desconocida? Gran parte de la clase médica no piensa en ella cuando tiene delante una paciente joven que refiere mucho dolor de regla. Luego, da una sintomatología muy variada, a veces cruzada con otras enfermedades digestivas, reumatológicas... Y hay quienes no tienen síntomas y después se les diagnostica tras varios años intentando el embarazo.

3 ¿También por eso tarda tanto en diagnosticarse? Sí. Muchas mujeres han dado vueltas de médico en médico durante mucho tiempo, 7-8-10 años, y vienen desesperadas.

4 ¿Y por estigma? Por supuesto, hay pacientes que les da vergüenza decir que les duele la regla. Es importante que la sociedad entienda que el dolor de regla que te impide hacer vida normal, salir de casa o ir al instituto no es normal y conviene que lo vea un especialista.

5 ¿Qué tratamientos hay? El primero es hormonal, con anticonceptivos que ayuden a contraponer el efecto de alimentación de la enfermedad que tienen las hormonas que producen los ovarios, aparte de tratamiento analgésico. Si la paciente no responde, habría que hacer laparoscopia para confirmar que hay implantes. ● N. P.

HAN ROBADO EN MI CASA: ¿QUÉ HAGO? ¿PIDO UNA COMPENSACIÓN?

Llamar a la Policía, a la aseguradora... Expertos aconsejan qué hacer en caso de que los ladrones desvalijen la vivienda

PABLO SEGARRA

pvssegarra@20minutos.es / @20mMiBolsillo

España registró a cierre de 2020 un 27,5% menos de robos en domicilios que el año anterior debido a los efectos de los confinamientos, restricciones y toques de queda, lo que dificultó los asaltos en viviendas de los ladrones. No obstante, aun así fueron numerosos los robos en casas, en concreto 103.293 por todo el territorio nacional, según datos oficiales del Ministerio del Interior.

Pero, ¿qué debe hacer un ciudadano que sufre un robo y le desvalijan su casa llevándose dinero, electrodomésticos, joyas, aparatos electrónicos, obras de arte...? ¿Puede reclamar algún tipo de compensación?

Pues dependerá de si se tiene un seguro de hogar, que cubre determinados supuestos, o de robo. En España contar con un seguro de hogar para proteger una vivienda no es obligatorio. «A no ser que la casa esté hipotecada, el propietario no estará obligado a contratar un seguro», explican fuentes del comparador de seguros Rastreator.

Pero, ¿qué ocurre si te roban y no tienes una póliza que te cubra? Evidentemente las pérdidas económicas pueden ser muy grandes y poco se puede hacer.

En ese caso, según explica a **20minutos** Miguel Noriega, abogado del despacho ACM, «la Policía tendría que arrestar al ladrón y se podría tratar de acreditar que determinados objetos sustraídos son de la persona que ha sufrido el robo, como por ejemplo en el caso de obras de arte».

Respecto a un robo con fuerza en un domicilio, la compensación económica, recalca el abogado, «dependerá de la póliza del seguro de hogar que se tenga contratada». «En las pólizas se establece la cobertura del continente y del contenido, ya sean joyas, dinero, obras

de arte... obviamente cuanto más declares, más prima pagas», recalca.

En cualquier caso, tanto si cuentas con un seguro como si no, si te han robado en casa debes actuar de forma rápida. Estos son los pasos a seguir:

NO ENTRES EN LA CASA Y LLAMA A LA POLICÍA PARA DENUNCIAR

Si al llegar a casa descubres que la puerta está abierta, hay indicios de que la cerradura ha sido forzada o bien hay una ventana rota, no entres y llama a la Policía. Así, habrá más probabilidades de que atrapen a los ladrones si es que aún estuvieran dentro de la vivienda, recomiendo desde Rastreator.

NO TOQUES NADA

Mover las cosas antes de la investigación podría destruir pruebas, por lo que dificultaría la labor de los policías a la hora de atrapar a los culpables, según indican fuentes de la aseguradora Generali.

HAZ UNA LISTA DE LOS OBJETOS ROBADOS O DAÑADOS

Una vez que las fuerzas de seguridad permitan el libre acceso a la casa, debes examinar cada habitación, además de hacer una lista lo más completa posible de todo lo que ha sido robado o dañado. Si tienes facturas o documentos que acrediten los objetos robados debes incluirlos. Este punto será de gran utilidad para las compañías de seguros, explican desde Rastreator.

Por otro lado, si te roban el documento de identidad, pasaporte o carné de conducir debes comunicarlo lo antes posible a la Policía.

Igualmente, si te han arrebatado algún dispositivo que contenga datos de acceso o cuentas confidenciales, borra los datos de manera remota si es que es posible (lo que además evitará que los ladrones los utilicen) y llama a los proveedores de las cuentas para que te asesoren. Si han borrado los datos de los teléfonos inteligentes y tenían tarjeta SIM, llama a tu operadora de telefonía móvil, aconsejan desde Generali.

FORMALIZA LA DENUNCIA

Dentro de las 72 horas siguientes al robo tienes que acudir a una comisaría para interponer una denuncia formal. En ella debes indicar la compañía con la que tienes contratado el se-

LA CLAVE

Pasos a seguir si nos desvalijan la vivienda

No entres en casa y llama a la policía



Haz una lista de los objetos robados o dañados



Informa a tu banco



Revisa tu seguro de hogar



No toques nada



Formaliza la denuncia



Llama a la compañía de seguros



Protege tu casa



Fuente: Elaboración propia

Gráfico: Henar de Pedro



Agentes del Cuerpo Nacional de Policía tras arrestar a un ladrón que robaba en casas. CNP

Joyas, dinero, televisión... ¿qué cubre el seguro de hogar?

En los seguros de hogar se pueden asegurar dos partes de la casa, según explica Víctor López, responsable de aseguradoras de Rastreator. Se puede asegurar solo el continente, es decir, la vivienda en sí, para que la compañía cubra los posibles daños en estructura, techos, paredes...

Pero también se puede adquirir un seguro para el contenido, con el que se asegura también lo que tenemos en el interior de la casa, ya sea mobiliario u otros bienes. Si entran a robar

en casa, el seguro cubrirá los daños físicos que causen los ladrones en la vivienda, pero también los bienes que hayan sido sustraídos. Si solo adquieres el seguro del continente te saldrá más barato, pero no te cubrirá ante los robos.

Los objetos considerados de valor especial, como joyas, cuadros o aparatos electrónicos de calidad, tienen que declararse de forma individual en el contrato de la póliza para ser cubiertos. De lo contrario, la compañía

no se hará cargo de la indemnización. Algunas aseguradoras incluyen ambas partes del domicilio en el mismo seguro, pero otras no, por lo que el usuario deberá incluirlo si lo desea. Los seguros de hogar más baratos con cobertura de robo cuestan entre 110 y 140 euros al año.

En el caso de que el bien sustraído sean joyas, hay pólizas que solo cubren estos bienes de alto valor económico si estaban dentro de una caja fuerte, pero los hay que no se responsabilizan en ningún caso de ellas. Además, la cuantía máxima de la indemnización puede ir hasta los 3.000 euros, pero depende del caso. ●

guro del hogar, en caso de tenerlo, y solicitar una copia de la denuncia para presentarla posteriormente en tu aseguradora.

INFORMA A TU BANCO

Asimismo, si descubres que te han robado una tarjeta de crédito, debes contactar lo antes posible con la entidad bancaria, para que esta haga las anulaciones pertinentes.

Por otro lado, si se han llevado el ordenador o cualquier otro soporte digital que pudiera contener información relevante sobre datos financieros, también hay que comunicarlo para que anulen las contraseñas de acceso a la banca *online*.

LLAMA A LA COMPAÑÍA DE

SEGUROS CON LAS FACTURAS

Si tienes contratado un seguro de hogar, ponte en contacto con tu compañía de seguros. Ten a mano la lista de objetos robados, así como los documentos y facturas; es posible que las necesites. Aunque depende del tipo de seguro que tengas contratado, lo más habitual es que se pueda reclamar sobre los objetos robados o dañados (contenido) y sobre los daños en la propia vivienda (continente), como ventanas rotas, puertas forzadas, etc.

REVISAR TU SEGURO DE HOGAR

«Los riesgos cubiertos por cada seguro pueden variar de una compañía a otra. Por ello, tras un robo es conveniente revisar qué coberturas tenías contratadas y valorar si realmente son suficientes. A veces, pagar un poco más ayuda a tener más garantías», explica a este diario Víctor López, responsable de aseguradoras de Rastreator.

Hay que recordar que los objetos considerados de valor especial, como son las joyas, cuadros o aparatos electrónicos de calidad, tienen que declararse de forma individual en el contrato de la póliza para ser cubiertos. De lo contrario, la compañía no se hará cargo de la indemnización en caso de robo. Eso sí, el importe que podrás recuperar será hasta el límite de lo establecido en la póliza contratada.

PROTEGE TU CASA

Si quieres impedir un segundo asalto, es importante que arregles y mejores la seguridad de tu casa en cuanto puedas. Comienza por reparar cualquier sistema de seguridad que haya resultado dañado en el robo. Si los ladrones han robado alguna llave, cambia las cerraduras correspondientes.

RECLAMA UNA COMPENSACIÓN

Si se atrapa y condena a los ladrones, tendrás la opción de reclamar una compensación, pero deberás comunicárselo a la Policía por adelantado, afirman desde Generali. ●

Todas las estadísticas deportivas en 20minutos.es

PRIMERA DIVISIÓN J-27

Sevilla	1-0	Betis
R. Madrid	2-1	Elche
Osasuna	0-0	Valladolid
Levante	1-0	Valencia
Granada	1-0	R. Sociedad
Getafe	0-0	At. Madrid
Eibar	1-3	Villarreal
Celta	0-0	Athletic
Barcelona	-	Huesca
Alavés	1-1	Cádiz

PRÓXIMA JORNADA

Villarreal	-	Cádiz
Valladolid	-	Sevilla
Valencia	-	Granada
R. Sociedad	-	Barcelona
Huesca	-	Osasuna
Getafe	-	Elche
Celta	-	R. Madrid
Betis	-	Levante
At. Madrid	-	Alavés
Athletic	-	Eibar

EQUIPO	PT	CASA				FUERA				TOTAL				GF	GC
		PJ	PG	PE	PP	PJ	PG	PE	PP	PJ	PG	PE	PP		
★ 1 At. Madrid	63	14	10	3	1	13	9	3	1	27	19	6	2	50	18
★ 2 R. Madrid	57	13	9	1	3	14	8	5	1	27	17	6	4	46	22
★ 3 Barcelona	56	13	8	4	1	13	9	1	3	26	17	5	4	57	22
★ 4 Sevilla	51	13	9	1	3	13	7	2	4	26	16	3	7	36	20
▲ 5 R. Sociedad	45	13	6	5	2	14	6	4	4	27	12	9	6	43	22
▲ 6 Betis	42	13	7	2	4	14	6	1	7	27	13	3	11	36	41
7 Villarreal	40	13	5	6	2	14	4	7	3	27	9	13	5	37	30
8 Granada	36	14	8	3	3	13	2	3	8	27	10	6	11	33	44
9 Levante	35	14	5	7	2	13	3	4	6	27	8	11	8	36	35
10 Celta	34	13	6	3	4	14	2	7	5	27	8	10	9	34	40
11 Athletic	34	13	7	2	4	14	2	5	7	27	9	7	11	37	31
12 Valencia	30	13	5	5	3	14	2	4	8	27	7	9	11	32	37
13 Osasuna	29	14	4	4	6	13	3	4	6	27	7	8	12	23	35
14 Cádiz	29	14	3	4	7	13	4	4	5	27	7	8	12	23	42
15 Getafe	28	14	5	4	5	13	2	3	8	27	7	7	13	21	32
16 Valladolid	26	13	3	4	6	14	2	7	5	27	5	11	11	25	37
17 Elche	24	13	3	6	4	13	2	3	8	26	5	9	12	24	39
▼ 18 Alavés	23	14	3	5	6	13	2	3	8	27	5	8	14	23	43
▼ 19 Eibar	22	14	1	6	7	13	3	4	6	27	4	10	13	21	32
▼ 20 Huesca	20	13	2	5	6	13	1	6	6	26	3	11	12	25	40

PICHICHI

Leo Messi (Barcelona)	19
Luis Suárez (Atlético)	18
Gerard Moreno (Villarreal)	15
K. Benzema (R. Madrid)	15
Y. En-Nesyri (Sevilla)	14

QUINIELA

1 Alavés - Cádiz	X
2 Real Madrid - Elche	1
3 Osasuna - Valladolid	X
4 Getafe - Atlético	X
5 Celta - Athletic	X
6 Granada - R. Sociedad	1
7 Eibar - Villarreal	2
8 Sevilla - Betis	1
9 Fuenlabr. - Las Palmas	2
10 Girona - Lugo	X
11 Mirandés - Espanyol	X
12 Logroñés - Málaga	2
13 Sporting - Mallorca	1
14 Oviedo - Leganés	2
15 Barcelona - Huesca	Hoy

SEGUNDA J-29

Tenerife	2-0	Albacete
Sporting	2-0	Mallorca
Oviedo	1-3	Leganés
R. Vallecana	3-2	Zaragoza
Mirandés	2-2	Espanyol
U.D. Logroñés	0-1	Málaga
Fuenlabrada	1-2	Las Palmas
Girona	1-1	Lugo
Castellón	2-1	Sabadell
Cartagena	1-1	Ponferradina
Almería	-	Alcorcón

CLASIFICACIÓN

Mallorca	60	Espanyol	55	Almería																																		
55	Leganés	53	Sporting	51	R. Vallecana	46	Ponferradina	43	Mirandés	41	Málaga	40	Tenerife	39	Girona	39	Las Palmas	39	Oviedo	36	Fuenlabrada	36	Lugo	35	UD Logroñés	31	Zaragoza	30	Castellón	29	Alcorcón	29	Cartagena	29	Sabadell	27	Albacete	26

PRIMERA FEMENINA J-22

Deportivo	3-0	R. Vallecana
Espanyol	1-2	Santa Teresa
Sevilla	0-0	Logroño
Madrid CFF	3-1	Eibar
Levante	1-1	Betis
Gr. Tenerife	1-2	R. Sociedad
Athletic	1-1	Sp. Huelva
Barcelona	5-0	Valencia
Atlético	0-1	R. Madrid

CLASIFICACIÓN

Barcelona	57	Levante	48	Real Madrid	47	Madrid CFF	42	Atlético	41	Real Sociedad	40	Granadilla	Tenerife	35	Sevilla	32	Valencia	25	Athletic	22	Eibar	22	Rayo Vallecano	22	Sporting Huelva	21	Santa Teresa	19	Espanyol	18	Deportivo Abanca	17	Betis	17	EDF Logroño	16
-----------	----	---------	----	-------------	----	------------	----	----------	----	---------------	----	------------	----------	----	---------	----	----------	----	----------	----	-------	----	----------------	----	-----------------	----	--------------	----	----------	----	------------------	----	-------	----	-------------	----

ACB J-26

Acunsa GBC	78	-	60	Valencia B.
Estudiantes	95	-	89	Bilbao B.
Betis	69	-	61	M. Andorra
Manresa	90	-	76	Fuenlabrada
Juventut	91	-	84	Obradoiro
Unicaja	82	-	76	G. Canaria
Tenerife	-	-	-	UCAM
Barcelona	107	-	88	Zaragoza
Baskonia	74	-	85	R. Madrid
S.P. Burgos	-	-	-	Descansa

CLASIFICACIÓN

Real Madrid	23	Barcelona	20	Baskonia	19	Tenerife	18	Valencia	Basket	17	San Pablo Burgos	16	Juventut	14	Manresa	12	Unicaja	12	Morabanc Andorra	10	Zaragoza	10	Herbalife G. Canaria	9	UCAM Murcia	8	Estudiantes	8	Obradoiro	7	Fuenlabrada	7	Betis	6	Acunsa GBC	6	Bilbao B.	6
-------------	----	-----------	----	----------	----	----------	----	----------	--------	----	------------------	----	----------	----	---------	----	---------	----	------------------	----	----------	----	----------------------	---	-------------	---	-------------	---	-----------	---	-------------	---	-------	---	------------	---	-----------	---

★ Champions League ▲ Europa League ▼ Desciende a segunda

#ValenciaCF

Un cumpleaños con tristeza... ¿y un príncipe?

102 AÑOS DE HISTORIA cumplirá este jueves el Valencia, que vive su peor momento institucional

LA POSIBLE LLEGADA al club del príncipe de Johor, amigo de Peter Lim, genera una gran incertidumbre

DEPORTIVAMENTE el Valencia vive instalado ahora en la mediocridad. Europa es una utopía

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

Semana de cumpleaños en el Valencia, que alcanzará este jueves los 102 años de vida, una celebración que se convertirá en la más triste de toda su historia, ya que llega en el peor momento institucional desde su fundación, en una situación deportiva más que discreta, siendo generosos, y con la presencia en el horizonte del príncipe de Johor, interesado en tomar el mando del club pero que genera todo tipo de incertidumbres.

Hace tan solo dos años, el 18 de marzo de 2019, el Valencia celebraba su centenario inmerso en una gran situación y sin que lo mejor hubiera llegado, puesto que dos meses después el equipo obtuvo la Copa del Rey en Sevilla. Aunque el máximo accionista de la entidad, el empresario Peter Lim, y el presidente, Anil Murthy, permanecen en el club, aquel Valencia exultante muy poco tenía que ver con el de la decadencia actual, ya que contaba con Mateu Alemany



Patrick Cutrone y Mouctar Diakhaby: la realidad del actual Valencia. EFE

como director general, Marcelino García Toral como entrenador y futbolistas de la talla de Dani Parejo, Rodrigo Moreno, Ferran Torres, Francis Coquelin, Geoffrey Kondogbia o Ezequiel Garay, entre otros, todos ellos ya fuera del club tras un verano de muchas e importantes salidas.

Solo dos años después, el Valencia vive una situación de inacción, con un propietario cuyo proyecto, si es que existe, nadie conoce, y un presidente ajeno a la realidad del club, del equipo y del valencianismo.

El equipo, pese a sus limitaciones, es el que sostiene a un

club cuyos dirigentes no cuentan con apoyos en la ciudad, algo que no parece preocuparles, por lo que en la fecha del cumpleaños nada hay que celebrar.

Sin embargo, en el mes de la efeméride ha aparecido un personaje nuevo en el panorama del Valencia llamado Tun-ku Ismail, príncipe de Johor, un estado del sur de Malasia próximo a Singapur, de donde son Lim y Murthy, quien, según diferentes informaciones, podría asumir la gestión del club con el beneplácito del máximo accionista.

Nadie del Valencia ha confirmado oficialmente este extremo -Murthy aseguró no saber nada de la llegada del príncipe de Johor-, pero la posibilidad eclipsa no solo el cumpleaños, sino la actualidad deportiva del equipo.

El 18 de marzo de 2021 permanecerá abierto, si no se producen cambios sustan-

ciales en los próximos días, el debate de si su llegada va a mejorar a un club que para muchos ha tocado fondo y sobre si la herida puede llegar a ser todavía más profunda.

Tampoco nada se sabe formalmente sobre las intenciones de Lim, que se abren en un espectro amplio desde su posible deseo de vender sus acciones hasta su intención de permanecer, sin que haya, por otra parte, constancia expresa de la existencia de un comprador, por lo que la llegada del príncipe malayo, si no es cierta, puede considerarse muy probable.

El cumpleaños, sin tarta ni velas ni canción, llega con once partidos de Liga por delante para salvar una temporada lúgubre, en la que todo hace pensar que la permanencia es un objetivo factible, aunque muy por debajo de lo que ha sido habitual en la historia de la entidad. Jugar en Europa no quedaba descartado al principio de la temporada para la cúpula de la entidad, pero el sueño era un artificio, puesto que el hándicap de la marcha de buena parte de las estrellas del equipo, alguna de ellas regalada, no encontró contrapeso con el fichaje de futbolistas alternativos.

Las consecuencias de esta política deportiva, justificada en la necesidad de ahorrar, salta a la vista, con el equipo siempre más cerca de la zona de descenso que de las plazas de competición europea.

Finalmente, los que seguro no llamarán a Lim y a Murthy para felicitarles por el cumpleaños serán los políticos valencianos, que han criticado su pasividad y dudado de su credibilidad a la hora de presentar propuestas serias para retomar las obras de un estadio, el nuevo Mestalla, que llevan doce años paradas, asunto que no ha impedido que los mandatarios del club che se presentaran ante las autoridades sin propuesta alguna en más de una ocasión. ●

OTROS PARTIDOS

En-Nesyri decide el derbi sevillano

Un gol de En-Nesyri en la primera parte decidió el derbi sevillano del Pizjuán, marcado por una gran igualdad entre Sevilla y Betis (1-0). Los hispalenses consolidan su cuarta plaza, mientras que los béticos, que reclamaron un penalti sobre Canales al comienzo del choque, se mantienen sextos. ●

El 'EuroGranada' frena a la Real

El Granada trasladó a la Liga su buen momento (tras el 2-0 en la Europa League ante el Molde), y encadenó su segunda victoria como local en el torneo liguero al ganar por 1-0 en Los Cármenes a la Real Sociedad, que pone fin a una racha de siete jornadas invicta. Un afortunado gol de Germán decidió el choque. ●

Empate sin goles en Balaídos

Celta y Athletic sumaron ayer un punto (0-0) que deja a ambos insatisfechos, pues les impide acercarse a la lucha por la zona europea. Los vascos empezaron mejor y tuvieron las ocasiones más claras en la primera parte, pero tras el descanso fue el equipo gallego el que estuvo más cerca del gol. ●

Gerard reflota al Villarreal en Eibar

El Villarreal rompió ayer en Ipurua, al ritmo de tres asistencias de Gerard Moreno, su racha de ocho partidos sin vencer y se impuso por 1-3 ante un Eibar que vendió cara su piel. Tres pases de gol del delantero fueron aprovechados a la perfección por Moi Gómez, Carlos Bacca y Alfonso Pedraza. ●

#LigaACB

El Gipuzkoa arrolla a un Valencia Basket desconocido

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

El Valencia Basket sucumbió ayer ante el Acunsa Gipuzkoa Basket, que logró una victoria que parecía fuera de su alcance y se reenganchó a la lucha por la permanencia, con el pivó congoleño Viny Okouo y el alero montenegrino Dino Radonic liderando a su equipo en su objetivo por seguir en la ACB.

Los donostiarras comenzaron como un tiro, ya con Okouo como un factor imposible de descifrar para la zaga taronja y Radonic muy metido también en el encuentro, mientras que el Valencia, sin bajarse de la nube a la que se subió con su triunfo en la Euroliga contra Fenerbahce, parecía seguro de que tendría tiempo para poner en su sitio a los locales.

Los de Ponsarnau se vieron siempre superados por los vascos y terminaron arrojando la toalla en la que fue la sorpresa de la jornada en la ACB

Una canasta de Carlson dio paso a un segundo cuarto muy interesante, en el que estaba en juego si el cuadro local era capaz de mantener su intensidad en ambas zonas o comenzaba a imperar la lógica y el Valencia recuperaba el protagonismo en el marcador.

Fue más lo segundo, porque los de San Sebastián entraron en esos períodos de letargo que lastran sus opciones en casi todos los partidos. Labeyrie comenzó a meter todo lo que tiraba y las diferencias se redujeron a la mínima expresión.

El tercer cuarto, sin embargo, volvió a ofrecer a un GBC solvente que demostró tener todavía mucho que decir en este encuentro, no se dejó superar por los valencianos y encontró fórmulas para anotar casi siempre lejos del aro, para llegar a los últimos 10 minutos con una renta importante que defender (54-44).

El equipo de Nicola estaba lanzado ante un Valencia desconocido y el último cuarto evidenció todavía más las diferencias en este encuentro, en el que el GBC siguió brillando e incrementando su renta y los de Ponsarnau, acusando el cansancio, vieron que el partido no estaba para mucho más. ●

78-60

GBC- VALENCIA BASKET

GBC: Faggiano (3), Oroz (8), Tomás (3), Radonic (18), Okouo (20)- cinco inicial- Magarity, Span (15), Dee (3), Carlson (8), Motos y Olaizola.
Valencia: Marinkovic (3), San Emeterio, Hermannsson (3), Pradilla, Tobey (6)- cinco inicial- Prepelic (15), Puerto, Labeyrie (15), Van Rossom, Kalinic (7), Vives (2) y Willians (9).

Parciales: (20+16+18+24); (8+22+14+16).



El jugador del GBC, Pere Tomas (i), lucha por el balón con Fernando San Emeterio, del Valencia. EFE

Pedri, Lucas Vázquez o Suso, posibles novedades

El seleccionador español, Luis Enrique Martínez, ofrecerá hoy (11.30 horas) la lista de convocados para los primeros partidos de la fase de clasificación para el Mundial de Catar 2022 contra Grecia, Georgia y Kosovo en la ventana de este mes de marzo.

La selección española volverá a jugar cuatro meses después de su contundente victoria (6-0) en noviembre en La Cartuja frente a Alemania.



Luis Enrique, durante un entrenamiento. RFEF

Mucho ha cambiado desde entonces. Por eso, todo apunta a que el técnico asturiano, que comparecerá a las 12.30 horas ante los medios para valorar el grupo seleccionado, incorporará varias novedades con respecto a su última lista. Sobre todo, vista la importancia de esta ventana, la última previa a la Eurocopa de este verano.

Pau López podría volver a la portería después de que Kepa haya perdido aún más protagonismo con el Chelsea. También llaman con fuerza a las puertas de la selección el madridista Lucas Vázquez y los azulgranas Jordi Alba y

Pedri. Suso, del Sevilla, también podría entrar gracias a su destacado rendimiento.

España iniciará la fase de clasificación para el Mundial de Catar en Los Cármenes de Granada el jueves 25 de marzo frente a Grecia. Posteriormente, se medirá a Georgia en Tbilisi el domingo 28 y cerrará la serie el miércoles 31 en el estadio de La Cartuja de Sevilla frente al territorio de Kosovo.

La sub-21 disputará en las mismas fechas la fase de grupos del Europeo de Eslovenia-Hungría, competición para la que, también hoy, Luis de la Fuente dará su lista. ● R. D.



#20MINUTOSSIGUECONTIGO

África Zamora

«Volver fue la esperanza de que las cosas iban a mejor»



Moncloa (Madrid) es el punto de África Zamora, quien también ha repartido en Barcelona. JORGE PARÍS

Durante este año de pandemia, **20minutos** ha mantenido su edición en papel con un objetivo primordial: hacer llegar la información a un gran número de personas dentro de las ciudades en las que opera, cuando estar al día ha sido (y es) más importante que nunca.

África es una de las caras visibles de este medio. Una repartidora que, día a día, transmite la labor social del periódico haciendo posible su distribución, de forma gratuita y en mano, a los lectores de Madrid.

¿Hace cuánto que repartes? Empecé cuando tenía 19 años y ya llevo cinco años, más o menos. Primero estuve en Moncloa durante dos años; luego me fui a Barcelona, allí estuve un año; y al volver he estado en varios puntos, pero normalmente en Moncloa.

¿Cómo fue la vuelta tras el parón? Estuvimos parados dos meses, hasta que empezó la primera fase de la desescalada y me llamaron para volver. La mitad de la gente eran corredores, los únicos que podían salir a la calle a esas horas.

¿Y el reparto? Había muy poca gente y tenías que debatirte entre ir hacia la gente para darles el periódico o no acercarte mucho por mantener la distancia de seguridad y el miedo por si no querían cogerlo. La

gente ya se ha ido acostumbrando a la vuelta.

¿Tenías ganas de regresar? Tenía ganas de volver a hacer cosas útiles [risas]. Me sentía agradecida de tener trabajo. Sentí que volvía todo un poco a la normalidad, era una esperanza, ya no estaba encerrada en casa... Veía que las cosas iban a mejor.

¿Cómo fue ver Moncloa vacío? Nunca lo había visto así. La salida donde repartía estaba cerrada y las abiertas estaban totalmente vacías. Era muy raro, no había nadie ni nada abierto, como si se hubiera detenido todo.

¿Mantienes relación con los lectores? Sí, con mis asiduos, como yo los llamo [risas]. Son gente que siempre cogen el periódico. Me sé sus nombres, dónde trabajan, sus turnos y vacaciones...

¿Y algún contacto más allá del reparto? Sí, después de tantos años... Sigo siendo amiga de un chico que trabajaba cerca y todos los días se paraba a hablar conmigo. Una vez, me trajo una magdalena y debajo venía su número de teléfono.

¿Qué significa el periódico para los madrileños? Es un punto de información muy accesible y muy rápido en una ciudad como Madrid, donde vas corriendo a todos los sitios. ●



20M.ES/EDICIONIMPRESA

20minutos es líder a absoluto en difusión, con 160.000 ejemplares diarios. En sus cuatro ciudades (Barcelona, Madrid, Sevilla y Valencia), 100 repartidores lo entregan en mano a sus lectores cada día y, además, se puede encontrar en 1.350 establecimientos. Si no has conseguido tu ejemplar, regístrate gratis y léelo en la web.

Alonso avanza en los test, pero no acaba de brillar

EL ASTURIANO no exprimió el Alpine con el neumático blando. Sainz mostró una gran regularidad y Red Bull marcó el ritmo



Fernando Alonso, al volante del Alpine A521, ayer, en el circuito de Baréin. EP

DAVID SÁNCHEZ DE CASTRO
deportes@20minutos.es / @20m

La corta pretemporada 2021 de Fórmula 1 puso ayer su broche final en el circuito de Baréin, con menos ensayos de los que hubieran deseado muchos pilotos, y pregunta en el ambiente: ¿los problemas de Mercedes son reales y realmente es Red Bull la referencia para este año?

La última jornada de trabajo fue ayer más tranquila que las anteriores. Todos pudieron completar sus planes previstos y por la mañana Sergio Pérez, al volante del RB16B, marcó el mejor tiempo provisional con un 1:30.187, que luego fue notablemente rebajado. Max Verstappen, el único que pudo mirar a los ojos a Hamilton y Mer-

cedes, se convirtió en el único en bajar a 1:28, con un 1:28.960 que es el mejor crono de este fin de semana.

Red Bull se despidió de estos test como la referencia, sin olvidar a AlphaTauri, que lleva también motor Honda y no ha ido nada mal. Eso no significa que en quince días, cuando arranque el Mundial, esté ahí,

pero desde luego no es el guion previsto y menos cuando se ven los problemas que ha tenido Lewis Hamilton para adaptarse al W12. Prueba de ello, el trompo con el que acabó la jornada cuando afrontaba la última curva del circuito.

La mejor lectura que se podía sacar de esta última jornada fue la de los ritmos en los últimos ensayos. En este sentido, Carlos Sainz mostró una regularidad digna de elogio: en su simulación de carrera con neumáticos duros mantuvo todas las vueltas en 1:35. Y también demostró que el Ferrari ha dado un paso adelante (porque peor que el año pasado era complicado) y pudo rodar en 1:29.611, ligeramente más lento que Verstappen.

Fernando Alonso, con el Alpine en su segunda y última tarde de trabajo antes del primer Gran Premio, sacó lo mejor de ese A521 con esa vistosa tapa motor, tanto a tandas largas como a cortas. No fue hasta que ya cayó el sol cuando bajó a 1:30, si bien no llegó a tener una vuelta perfecta con los neumáticos blandos.

Sin embargo, la sensación general es que no acaba de engancharse a la zona alta. Aunque en tandas largas ha sido muy regular, no llegó a dar una vuelta rápida con el neumático más rápido. De hecho, incluso probó a hacer *stints* razonablemente largos con los blandos por ensayar.

Pese a que no acaba de despejar la incógnita de la situación real de Alpine, Alonso dejó una de las imágenes de estos test: su pique con un Lewis Hamilton que peleaba por controlar un Mercedes W12 que no ha nacido tan dócil como se esperaba.

Lo mejor de Alonso, como en el caso de Sainz, fue la regularidad demostrada en sus dos ensayos de carrera: siempre como un reloj. ●

Q
CLAVES

Un Mundial mucho más igualado

Después de tres jornadas de test en Baréin, se puede confirmar que la parrilla va a estar muy igualada... al menos en la zona media, donde Alonso y Sainz van a pelear por rapiñar algún podio.

ALONSO Y ALPINE, DONDE ESTABA RENAULT

Fernando Alonso aterriza en la Fórmula 1 como si no se hubiera ido. En apenas dos días de trabajo ha mostrado competitividad, regularidad y consistencia, lo que ya es un éxito habida cuenta de la convulsa pretemporada que ha pasado, accidente de bici incluido.

Alpine, pese a su ingeniosa solución aerodinámica, no parece haber avanzado lo suficiente como para pelear por la parte alta de la parrilla. No tanto por su trabajo, sino porque los demás también han dado un paso adelante. Renault fue, el último año, un rival por la zona de puntos y acabó entre los candidatos a podio. Todo parece que será igual con Alpine.

MERCEDES ARRANCA A CONTRAPIÉ... ¿DE VERDAD?

La ventaja con la que contaban en 2020 es tal que o bien se han acomodado, o han dedicado estos tres días a probar con algo que no les ha salido bien. Las dudas que ha generado no tanto el rendimiento a una vuelta, sino el comportamiento del W12 en general invitan al optimismo moderado a quienes quieren ver más alternancia por la victo-

ria. Ver a Hamilton culebrear al salir de una curva, o trompear a la entrada de la recta de meta del circuito bareiní no es nada que entrara en los guiones ni de los más optimistas.

FERRARI YA NO SUFRE TANTO

A una vuelta y en tandas largas, Carlos Sainz y Charles Leclerc han mostrado más competitividad que el año pasado. El SF21 tiene un trabajo excelso en su parte trasera, en el difusor y la aerodinámica y, aunque empezó los test ciertamente nervioso, los acabó mucho mejor. Además, el motor ha dado un salto adelante y prueba de ello es que también los Alfa Romeo han avanzado en potencia.

Sainz parece haberse adaptado perfectamente a la estructura de Ferrari y su forma de trabajo, aunque aún tiene meses para seguir acostumbrándose.

MCLAREN, LA POSIBLE

SORPRESA: OJO A SU DIFUSOR

El cambio al motor Mercedes de McLaren generaba muchas dudas, pero el MCL35M está muy trabajado aerodinámicamente y así es más fácil que todo funcione. Lando Norris y Daniel Ricciardo se han mantenido como los más constantes en los tres días, tanto a una vuelta como en tandas largas.

Buena culpa de ello es la solución técnica que han encontrado en el difusor trasero para maximizar esas limitaciones de normativa. Si les sale bien en carrera, que nadie dude que será copiado por el resto de equipos.

RED BULL, A DAR EL SUSTO

Si Mercedes la ha pifiado, como apuntan los más optimistas, su trono en la F1 ya tiene prácticamente dueño: Red Bull. Los que dominaron antes de la era híbrida han encontrado en la continuidad su mejor arma, aunque no han dado ni media pista de lo que han hecho con ese difusor. El motor Honda funciona, y de qué manera (ya lo hubiera querido McLaren hace unos años...). ● D. S.

Primer título de la WTA para Sara Sorribes: gana en México

La tenista española Sara Sorribes alzó ayer el primer título WTA de su carrera en el torneo de Guadalajara (México), de categoría WTA 250 y disputado sobre pista dura, después de vencer en la madrugada de ayer en dos sets a la canadiense Eugenie Bouchard (6-2, 7-5).

La castellonense, número 71 del mundo, certificó así su primer entorchado en su primera final en el circuito WTA. Todo en una semana en la que

perdió su primer set en un *tie-break* para después ganar diez seguidos y levantar el trofeo.

«Estoy muy, muy feliz con la forma en que jugué y con haber podido ganar. Estoy orgullosa de la manera en que maneje las emociones, no es fácil jugar una primera final. Estoy muy contenta con mi actitud», manifestó tras la final.

En casi dos horas de juego, Sorribes salvó nueve de los doce puntos de rotura a los que se enfrentó. Dos quiebres le bastaron para adjudicarse el primer parcial, donde sobrevivió a siete bolas de *break*, mientras que en la segunda manga levantó un 5-3 en contra para cerrar el partido por 5-7. ● R. D.

20"

Quintero y Sánchez, oro en Estambul

Los españoles Damián Quintero y Sandra Sánchez arrasaron ayer y lograron la medalla de oro en Estambul, torneo con el que se ha reanudado la Premier League de kárate desde que comenzó la pandemia.

El Barceloneta alarga su hegemonía

El Zodiac Atlètic Barceloneta levantó su novena Copa del Rey de waterpolo consecutiva y la decimoséptima de su historia al derrotar (9-3) al CN Bar-

celona en una final en la que no dio ninguna opción a su rival.

Campeones de España con mínimas olímpicas

El madrileño Diego García Carrera (1:19:37) y la granadina María Pérez (1:28:25) se proclamaron ayer campeones de España de 20 kilómetros marcha, con mínima olímpica incluida.

Irlanda amarga a Escocia en el Seis Naciones

Irlanda confirmó la tradición de los últimos años y se llevó ayer la victoria ante Escocia (24-27), que pierde toda opción a luchar por el triunfo final en el torneo Seis Naciones de rugby 2021.



Roglic vive una pesadilla en la París-Niza

El alemán Maximilian Schachmann ganó ayer la París-Niza, tras una última etapa en la que el infortunio se cebó con el esloveno Primož Roglic, que se vio privado del triunfo final tras sufrir primero una caída y posteriormente una avería mecánica. FOTO: EP



TAMARA ARRANZ



20MINUTOS CON...

Lali Espósito

«Nunca pensé que trabajaría en lo que me gustara»

Prostitución, adrenalina y luces de neón: la actriz y cantante argentina es dinamita en 'Sky Rojo', lo nuevo de Álex Pina ('La casa de papel')

JANIRE ZURBANO
@CINEMANIA_ES

Para usted, *Sky Rojo* comenzó durante su actuación musical en los Premios Platino. ¡Sí! El equipo de la serie ya había visto a varias actrices en Latinoamérica para mi personaje. De hecho, al principio Wendy era colombiana, aunque también habían tanteado a actrices argentinas, muchas colegas mías. Era todo supercerrado. Yo no había escuchado nada y no actuaba hacía años, estaba centrada en la música. Eva Leira y Yolanda Serrano, directoras de *casting*, me vieron en los Platino y dicen que les pasó algo energético. Mi música es pop, con mucho baile, mucha potencia visual, y pensaron

que pegaba con Wendy. Estuve un montón de meses haciendo pruebas por video y actuar con un ordenador enfrente es lo peor que te puede suceder [ríe]. **¿Qué le atrajo de Wendy, su personaje?** Es una chica que sale de un barrio humilde tipo favela del centro de Buenos Aires, se llama Villa 31. Yo soy porteña y sé lo que pasa allá. Crecí en un barrio humilde también. Siento empatía

con lo que les pasa a muchas jóvenes en ese contexto, con la no salida laboral, el no estudio, la posibilidad de nada... Wendy es alguien que, por amor, por encontrar un futuro para ella y su novia, viaja a España para prostituirse. Es una tipa muy energética, con ganas de sortear barreras. Hay algo en su personalidad, ese humor y esa honestidad brutal, que tomé de gente que conozco.

La serie aborda algo tan delicado como la prostitución desde la comedia negrísima.

Nadie habla de este universo, nunca, y menos en el *mainstream*. Que gente tan talentosa y exitosa como Álex Pina y su equipo, que vienen de hacer *La casa de papel*, tengan ganas de embarrarse con un tema así me parece supervaliente. Esto no es un documental sobre la prostitución, pero te cuenta al malo, te cuenta las cagadas que todas nos mandamos para llegar hasta acá. Todos cometemos errores, todos nos arruinamos la vida y después la queremos rehacer. Es la gran desidia y la gran maravilla de tomar decisiones, y eso hará que el público empatice con estas mujeres pese a no haber ido nunca a un puticlub. Qué difícil y qué lindo desafío poder meter a estos personajes de verdad en un contexto de fantasía visual y entretenimiento máximo.

Es como una mezcla de *Kill Bill*, *Pulp Fiction* y *Los ángeles de Charlie*. El reto era traer al espectador la verdad absoluta sobre lo que sufren en la realidad muchas mujeres, y también entretenerlo con esta locura visual. Nosotras le decimos 'Pulp latino', porque tiene algo muy *tarantino*, de aventura al límite, con el ritmo que no para, y estas supervivientes y estos proxenetas casi de cómic. **Conoce la fama desde niña.**

¿Preparada para el posible éxito mundial de *Sky Rojo*? Esto es otra dimensión. Suerte que soy muy tranquila, no me adelanto a los acontecimientos. Es verdad que «De los creadores de *La casa de papel*...» es un poco: «¡Vamos, chicos! Que salga bien» [ríe]. Pero yo vivo mi curro disfrutando del trabajo y de las mieles del buen resultado. Soy amiga de Úrsula Corberó y ella lleva el éxito de forma espectacular, porque es una buena tipa. Si senés la visión en lo importante, esta locura es más fácil. Estamos nerviosos, sí, pe-

ro más que nada por saber qué va a pensar la gente de un proyecto tan particular.

Como actriz y cantante que es, ¿cómo vive la actual globalización? Abrazo mucho la posibilidad de expansión a través de redes y plataformas y la aprovecho. Como Wendy, crecí en un barrio humilde de Buenos Aires y nunca pensé que trabajaría de lo que me gustara. Cuando mis abuelos eran

«Crecí en un barrio humilde. Siento empatía con lo que les pasa a las jóvenes en ese contexto»

«Todos cometemos errores, todos nos arruinamos la vida y luego la queremos rehacer»

«Soy amiga de Úrsula Corberó y lleva el éxito de forma espectacular, es una buena tipa»

chiquitos, diez años después llegaban los vinilos de sus bandas favoritas a Argentina. Ahora una persona de Londres y otra de Buenos Aires pueden vibrar a la vez con *Sky Rojo*. Conectar con historias de todo el mundo y, como artista, llegar a más gente es una fortuna.

¿Le gustaría probar suerte en otras facetas como la dirección o la producción? ¡Claro! De hecho, antes de *Sky* compré con Erika Halvorsen los derechos de un *bestseller* en Argentina, *El fin del amor*, de una feminista increíble que se llama Tamara Tenenbaum, y estaba trabajando en transformar ese libro en una serie de diez capítulos. Hacia finales de año voy a producir esta comedia, que habla de una historia muy puntual de un barrio de Buenos Aires, con una exjudía ortodoxa. Me gusta mucho aprender detrás de las cámaras y *Sky Rojo* ha sido una *masterclass*. ●

EL APUNTE

Pisa el acelerador

Comedia negra, prostitución y altas dosis de acción son los ingredientes con los que Álex Pina (*La casa de papel*) volverá a conquistar Netflix. *Sky Rojo* sigue a Coral (Verónica Sánchez), Wendy (Lali Espósito) y Gina (Yany Prado), tres prostitutas que emprenden una huida en busca de su libertad tras herir a su proxeneta (Asier Etxeandia). Los secuaces de este (Miguel Ángel Silvestre y Enric Auquer) tratarán de darles caza. ● J.Z.



TAMARA ARRANZ



CLÁSICOS EN SERIE

'Futurama': la guasa de las galaxias

Por Yago García

¿Cómo superarse tras haber creado uno de los iconos pop más influyentes de la historia? Eso mismo debía preguntarse Matt Groening en 1994: a aquellas alturas, esa familia de color amarillo que había dibujado para unos *sketches* en *El show de Tracey Ullman* ya era popular en todo el mundo, con lo que el autor de *Los Simpson* se enfrentaba a un desafío considerable ante el encargo de idear una nueva

serie. Pero Groening sacó partido de su interés por la ciencia ficción y, cinco años después, nos dio *Futurama* (Netflix). Una serie igual de buena que su obra más famosa, o quizás mejor. Entre otras cosas, porque no ha tenido la ocasión de pudrirse a base de temporadas sin gracia.

Las aventuras de Planeta Express, el servicio de transportistas más incompetente del siglo 31, contaron con virtudes muy importantes. Además de un diseño gráfico mucho más

pulido que el de Homer, Marge y compañía, y del gusto de Groening y su equipo por llenarlo todo de *gags* (empezando por los créditos, con un tema principal inspirado en el *Psyche Rock* de Pierre Henry) la serie tuvo al productor y guionista David X. Cohen, cuyas ocurrencias le permitieron aventurarse en los territorios de la ciencia ficción 'dura'. Sobre todo, en los de las paradojas temporales.

Pero el principal mérito de *Futurama* fue un elenco de



Bender y Fry, personajes de la serie Futurama. FOX

personajes capaces de sobreponerse al *gag* puntual y protagonizar una trama hilarante y agridulce en sus temporadas y sus telefilmes. Por supuesto, la historia de Fry y Leela es el espinazo oculto de la serie, y todos los secundarios (bueno, Zoidberg un poco menos) tienen grandes momentos. Pero es imposible no recordar a Bender sin sentir deseos de fundar nuestra propia plataforma de Video bajo demanda con casinos y furcias. Es más, ¡al cuerno la plataforma! ●

TELEVISIÓN

Aguja e hilo al servicio de los sanitarios: cómo hacer un EPI



Los aspirantes de 'Maestros de la costura' también confeccionarán hoy lencería para mujeres trans

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

La final de *Maestros de la costura* está cada vez más cerca. Por eso, los seis concursantes que continúan en la competición tienen que afanarse para no marcharse a casa. Del programa de hoy saldrán ya los semifinalistas y también habrá algún expulsado; en el de la semana pasada no hubo ninguno porque los jueces no se pusieron de acuerdo.

La primera prueba no será fácil: confeccionar un EPI (Equipo de Protección Individual), en este caso, un mono y una mascarilla. De esta forma, el concurso quiere mostrar su apoyo a los sanitarios

que combaten la pandemia en primera línea y reconocer a los diseñadores que de forma solidaria decidieron ayudar a la elaboración de estas prendas. Una de ellas es la invitada, Vicky Martín Berrocal.

Después, los aspirantes visitarán los talleres de Ángel Schlessler y tendrán que replicar por equipos dos de los vestidos de Juan Carlos Mesa, director creativo de la marca. El equipo que gane pasa directamente a la semifinal. En cuanto a la prueba de eliminación, consistirá en confeccionar una prenda de lencería o un conjunto de ropa interior destinado a una mujer trans.

Eduardo Navarrete, finalista de la primera edición de *Maestros de la costura* y la artista Jedet aconsejarán a los concursantes, que, además, recibirán durante el programa la visita de sus familiares. ●

Cuándo y dónde

HOY, A LAS 22.00 H, EN LA 1 DE TVE

QUÉ VER HOY

SERIES



Caronte

CUATRO. 22.45 H

Mediaset estrena esta noche nueva serie, *Caronte*, un thriller judicial sobre un policía encarcelado injustamente (se enfrentará además a un malvado comisario) y que cuenta con un reparto de lujo: Roberto Álamo, Carlos Hipólito...



Mellamo Earl

ATRESERIES. 21.15 H

La vida de Earl está llena de decisiones erróneas. Cuando, de repente, un pequeño premio de lotería parece anunciar un cambio en su vida, es atropellado por un coche y el billete premiado desaparece. En el hospital, aprenderá una lección de vida.



Embrujadas

PARAMOUNT. 11.42 H

La bruja ha vuelto. En el siglo XVII, Melinda Warren, ancestro de las hermanas, maldice a un hechicero y lo destina a pasar la eternidad en un medallón por robar sus poderes y traicionar su amor. 300 años después, Prue libera al hechicero.

CINE



'Focus'

LA SEXTA. 22.30 H

Un veterano estafador (interpretado por Will Smith) acoge a una atractiva joven (Margot Robbie) bajo su protección, pero las cosas se complican cuando ambos se ven envueltos en una historia de amor que ninguno quería.



'El mayordomo'

PARAMOUNT. 22.23 H

Una visión real de la historia política y racial de los Estados Unidos a través de los ojos de Cecil Gaines (Forest Whitaker), mayordomo jefe de la Casa Blanca durante el mandato de ocho presidentes (1952-1986), como Nixon o Kennedy.



'21'

CUATRO. 00.25 H

El oficial de policía Mike Chandler (Nicolas Cage) y un joven civil se ven envueltos, pese a su falta de preparación y armamento, en el robo de un banco que están llevando a cabo unos peligrosos atracados fuertemente armados.

VIARIOS



DOCUMENTAL

La inmensa tierra

LA 2. 10.55 H

El programa viaja hasta el Salar de Uyuni, el salar más grande del planeta, y a Socotra, en Yemen, con sus plantas medicinales únicas en el mundo y donde existen árboles que parece que sangran y plantas autóctonas únicas.



PROGRAMA

Clínica dermatológica

DKISS. 11.20 H

La doctora Emma intenta ayudar a Abi, que sufre de sudoración excesiva. Stephen desea un tratamiento para una enfermedad que le ha dejado con 200 bultos de grasa debajo de la piel.



CIENCIA

Curiosidades de la Tierra

DMAX. 11.00 H

La guardida del minotauro. Los satélites orbitan la Tierra a 25.000 km/h, captando imágenes de nuestro mundo que a veces son extrañas y revelan fenómenos y misterios que desafían toda explicación.

HORÓSCOPO

Por Amalia de Villena

Aries Algunas personas pueden pensar que no llevas razón en algo que hoy organizas o decides y eso influirá en tu ánimo, pero debes de pensar que a lo mejor no están muy acertadas. Sin alterarte, escucha y actúa.

Tauro No puedes dejarte llevar por una situación que tú no has buscado con tu pareja, así que aunque no te apetezca mucho, debes poner las cosas en claro cuanto antes. Así te sentirás mucho mejor y con alivio.

Géminis Es hora de que levantes el vuelo y eso puede significar muchas cosas, pero sobre todo que no te quedes de brazos cruzados y actúes. Busca tu meta sin pensar en los fracasos o en los inconvenientes *a priori*.

Cáncer Ese resultado o contestación que esperas sigue estando en el aire porque hay muchos factores que juegan para que todo llegue a estar claro. Si se trata de una prueba profesional, intenta no pensar en ello.

Leo Un error no es una tragedia y todo el mundo puede cometerlos. Hoy vas a tener que asumirlo, enmendar lo que puedas y sobre todo, perdonarte a ti mismo. Todo esto te dejará con el ánimo un poco bajo.

Virgo Si no quieres ir toda la semana corriendo y crearte un estrés completamente innecesario, planifica bien lo que tengas que hacer y no vayas dejando las cosas sin terminar. Alguien puede enfadarse contigo.

Libra No hay nada que hoy no te sientas capaz de hacer, porque tu fuerza se renueva por una buena noticia que realmente te pone de buen humor y con mucha esperanza de poder hacer eso que anhelas tanto.

Escorpio Esperas algo que te supone una pequeña alegría, quizá sea un capricho que te has dado y lo cierto es que te va a gustar mucho disfrutarlo. Eso hará que tengas una inyección de ánimo muy oportuna.

Sagitario Aunque ahora no lo creas, cierto grado de soledad puede ser muy creativa y ayudarte a encontrar tu sitio en el mundo o por lo menos conocerte mejor. Hoy tendrás la oportunidad de percibirlo.

Capricornio Aunque sueles tener cierta seriedad habitualmente en tus actitudes, no debes perder el sentido del humor, ya que es una manera de encarar las circunstancias desde un punto de vista positivo.

Acuario No te conviene saltar por encima de un jefe o de una jefa y tratar de imponer tu criterio de una manera poco elegante. Lo mejor es que dejes que las cosas vayan por su cauce habitual, de momento.

Piscis Hay buenos propósitos en una persona que hoy quizá no actúe como tú crees que debería hacerlo. Pero no debes de pensar mal de ella, intenta comprender su postura y verás que no es maldad.

PROGRAMACIÓN

Parrilla completa y otros servicios (tiempo, sorteos...), en nuestra web: [20M.ES/SERVICIOS](https://www.20m.es/servicios)

LA 1
08.00 La hora de La 1.
12.30 Las cosas claras.
15.00 Telediario 1.
16.00 Informativo territorial.
16.20 El tiempo.
16.35 Dos vidas.
17.25 Servir y proteger.
18.15 Acacias 38.
19.10 El cazador.
20.00 España directo.
20.30 Aquí la Tierra.
21.00 Telediario 2.
21.52 El tiempo.
22.00 Maestros de la costura.
01.05 Cine: *La bella bestia*.
02.40 La noche en 24 h.

LA 2
07.30 Inglés en TVE.
08.45 La 2 Exprés.
09.30 El escarabajo verde.
09.30 Aquí hay trabajo.
09.55 Aventura del saber.
10.55 Documentales.
12.35 Cine: *Mano rápida*.
13.55 Documentales.
15.45 Saber y ganar.
16.30 Grandes Documentales.
19.40 Deslenguados.
20.10 La 2 Exprés.
20.20 Documentales.
22.00 Cine: *La conquista del oeste*.
00.30 Documental.
01.55 Conciertos Radio 3.
02.20 Documental.

ANTENA 3
08.55 Espejo público.
13.20 Cocina abierta con Arguiñano.
13.45 La ruleta de la suerte.
15.00 Noticias.
15.45 Deportes.
16.02 El tiempo.
16.30 Amar es para siempre.
17.45 Ahora caigo.
19.00 ¡Boom!
20.00 Pasapalabra.
21.00 Noticias.
21.30 Deportes.
21.35 El tiempo.
21.45 El hormiguero.
22.45 Mujer.
02.30 Live Casino.

CUATRO
07.35 Mejor llama a Kiko.
08.10 ¡Toma Salami!
08.40 El bribón.
09.35 Alerta cobra.
13.10 Mujeres y hombres y viceversa.
14.10 El concurso del año.
15.10 Deportes.
15.40 El tiempo.
15.45 Todo es mentira.
17.35 Cuatro al día.
20.40 Deportes.
20.55 El tiempo.
21.05 First dates.
22.45 Caronte.
00.25 Cine: *211*.
02.00 Callejeros.
03.35 Puro Cuatro.

TELECINCO
07.00 Informativos.
08.55 El programa de Ana Rosa.
13.30 Al rojo vivo: 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 El debate de las tentaciones.
01.45 Got talent: 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 LaSexta Noticias.
15.45 Zapeando.
17.15 Más vale tarde.
20.00 LaSexta Noticias.
20.55 LaSexta Clave.
21.15 LaSexta Meteo.
21.25 LaSexta Deportes.
21.30 El intermedio.
22.30 Cine: *Focus*.
00.40 Cine: *Dame tus ojos*.
02.30 European Poker.
03.00 The game show.
03.45 Canal ruleta.

À PUNT
07.00 Noody, detectiu...
07.10 Doraemon.
07.35 Dinotrux.
08.00 Les notícies del matí.
11.00 Bon dia, bonica.
11.26 L'alqueria blanca.
12.38 Terra viva.
13.39 Mascletaes per a la història.
14.00 À punt notícies.
15.15 Atrapa'm si pots.
16.15 Bona Vesprada.
20.30 NTC Comarques.
20.55 À punt notícies.
22.00 Trau la llengua.
23.45 Mestres i aprenents.
00.30 Va passar ací.

 | HOY FIRMA

Joaquim Coll

De aquellos polvos, estos lodos

La constitución del nuevo Parlament, el viernes pasado, ha coincido con el 40 aniversario del llamado *Manifiesto de los 2.300*, que fue promovido por intelectuales, escritores y profesores críticos con la deriva monolingüe en la enseñanza y la administración catalana una vez que Jordi Pujol alcanzó la presidencia de la Generalitat en 1980. El deseado apoyo a la lengua catalana para superar la discriminación sufrida durante la larga dictadura franquista se transformó en un programa cuyo objetivo era –y sigue siendo– la exclusión del castellano. Cuatro décadas después, los peligros del nacio-

ter al Parlament con el lodo de la corrupción, pues sobre ella recaen acusaciones de malversación y falsedad documental por trapicheos suyos cuando presidía la Institució de les Lletres Catalanes. Su posible inhabilitación la estimula a intentar antes algún tipo de desobediencia institucional para pasar por una heroína independentista.

Los 2.300 firmantes del manifiesto fueron ignorados cuando no tratados de provocadores anticatalanes. 40 años después, la entidad Impulso Ciudadano reivindica su vigencia y quiere darle continuidad con otro texto (que suscriben figuras como Fernando Savater, Carlos Jiménez Villarejo o Mario Vargas Llosa) en el que se denuncia no solo la palmaria discriminación del castellano y sus hablantes, sino la amenaza sobre la unidad territorial y la existencia de España como Estado democrático, como nación de ciudadanos libres e iguales. Porque lo cierto es que ni Junts ni tampoco ERC se desdicen del golpe contra la Constitución que perpetraron en el Parlament el 6 y 7 de septiembre de 2017. El ideario antidemocrático que sitúa a una mayoría política por encima de la ley fue reivindicado por Borràs con el aplauso del republicano Pere Aragonès. Igual todo es comedia, pero estamos avisados. ●

Joaquim Coll es historiador y articulista



Con el 'procés' se ha producido un salto hacia una hispanofobia descarada

Ni Junts ni ERC se desdicen del golpe contra la Constitución que perpetraron en 2017

nalismo lingüístico que los firmantes de ese manifiesto denunciaron valientemente se han demostrado ciertos. Peor aún, con el *procés*, que es fruto de los polvos del pujolismo, se ha producido un salto hacia una hispanofobia descarada. La división social, el deterioro de la convivencia y el declive económico catalán son sus principales consecuencias.

La casualidad ha querido que Laura Borràs haya sido elegida presidenta del Parlament el mismo día del 40 aniversario de aquel manifiesto. No solo es una detractora del bilingüismo social que se practica en Cataluña, sino que tacha al castellano de «lengua de colonización». En su declaración de intenciones ha ratificado la lógica nacionalpopulista que impulsa al secesionismo: rechazo a la separación de poderes, repudio a la primacía de la justicia y adaptación de la ley a «la voluntad del pueblo». Que Borràs ocupe este cargo significa comprome-

 | COLUMNA

Ciudadanos



Por **Diego Carcedo**
Periodista

Estoy bastante seguro de que una gran parte de los españoles lamentan la crisis que está sufriendo Ciudadanos, el partido que, hace apenas dos años, levantaba esperanzas en la regeneración de la democracia como ingrediente político susceptible de moderar el bipartidismo que se estaba convirtiendo en un duopolio –fundamental durante décadas en la consolidación democrática–, y que empezaba a dar muestras de fatiga.

Cuando hablo de muchos españoles me refiero naturalmente a los que a la hora de votar reflexionan sobre las ventajas de una candidatura u otra y no, por supuesto, a cuantos, legítimamente, optan por el fanatismo de sus convicciones de corte más religioso que político. Imagino que los responsables de lo que va quedando del partido estarán evaluando las razones que les llevaron en un tiempo récord del éxito fulgurante al fracaso estrepitoso, sin solución de continuidad.

Indudablemente todos sus avatares son consecuencia de diferentes errores y, sin duda, los más evidentes, los cometidos en el escorado planteamiento de las penúltimas elecciones generales. Pero profundizando, tal vez haya que retrotraerse a la rapidez en los orígenes y la consolidación del partido, empezando por la facilidad poco considerada en la admisión de militantes y la inclusión en puestos directivos. Es una experiencia que cuenta con muchos antecedentes en otros países.

Cuando surge un partido nuevo son bastantes los políticos rebutados de otros en busca de refugio en la nueva opción que les surge. Su inquietud suele adaptarse mal a una nueva disciplina y sus aspiraciones, en cambio, se desbocan enseñada. Porque hay dos clases de políticos: los que se aferran a una causa y los que pretenden ascender con urgencia. ●

 | PIM, PAM, PUM

Por **Asier**


 NOS DICEN LOS LECTORES

Un nuevo 'tamayazo'

Sí, es cierto, a nuestra clase política (aunque a unos más que a otros) les falta clase y les falta vergüenza. El 'nuevo' PP de Pablo Casado es el viejo PP de siempre, de Naiseiro a Bárcenas; el condenado por beneficiarse de la corrupción, el que obligó al juez Ruz a mandar registrar la sede de Génova; el de Rato, Esperanza Aguirre, la charca valenciana llena de corrupción, el Prestige, las mentiras del 11-M, la guerra de Irak y las nunca encontradas armas de destrucción masiva. Ahora acaban de «dar el golpe» en la Región de Murcia con la compra de tres integrantes de Cs. No hay nada nuevo en este partido; cambian las caras, pero siguen los procedimientos. Y tampoco hay que llevarse las manos a la cabeza porque haya aparecido Vox, porque los votos de estos, antaño, siempre fueron a parar al PP, esos que Abascal y los suyos llaman «la derecha cobarde». *Ángel Villegas, Madrid*

Escríbenos a lectores@20minutos.es

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

 EN TWITTER

Un año de pandemia y la gente sigue sin saberse poner bien la mascarilla. [@miss_pau_nag](https://twitter.com/miss_pau_nag)

El inicio y el desenlace del hundimiento de Ciudadanos tiene un nombre: Albert Rivera. Él puso los clavos a la tumba del partido. [@guioadi](https://twitter.com/guioadi)

Quién iba a pensar que un partido compuesto casi íntegramente por tráfugas de otros partidos iba a acabar teniendo problemas de transfuguismo. [@ajpajuato](https://twitter.com/ajpajuato)

Se estudiará en los libros de historia el nivel tan patético de los políticos españoles de hoy en día. [@enumartin](https://twitter.com/enumartin)

20 minutos

Una publicación de
20 MINUTOS EDITORA, S. L.

HENNEO

Directora
Encarna Samitier
Director adjunto
Jesús Morales
Subdirectores
Raúl Rodríguez y Alex Herrera
Redactores jefe
Pablo Segarra, Melisa Tuya y Héctor M. Garrido
Redes
José M^a 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): **Joan Alegre** (director 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 M^a Benito**. Administración **Luis Oñate**

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

Valencia Avda. Benito Pérez Galdós 13. 46007 Valencia. Tel: 96 350 93 38

Barcelona Passeig de Gràcia, 11. 08007 BCN. Tel: 93 470 62 50

Andalucía

20minutoseditora@20minutos.es

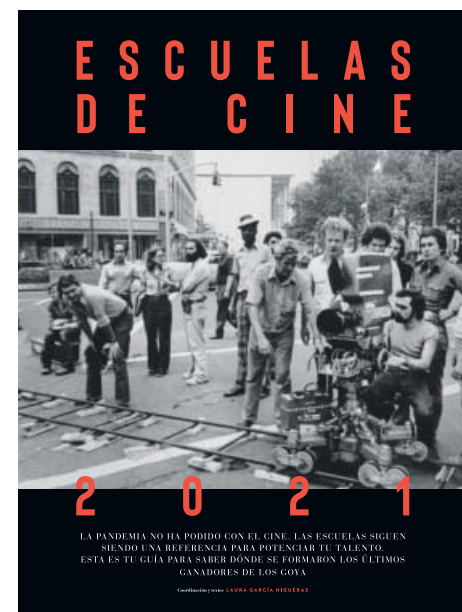
Imprimen **Impresa Norte, S.L.U.** Bermeo, C. G. Penibética, y **CREA**
Depósito Legal: V-1694-2004

NO TE PIERDAS EL NÚMERO DE MARZO



YA
A LA
VENTA
3,50 €

+ ESPECIAL
GUÍA 2021
PARA ESTUDIAR CINE



LAS 100 MEJORES SERIES DE COMEDIA

y además

**EDDIE MURPHY, AMY POEHLER, MONTY PYTHON, WORKPLACE COMEDIES
+ SERIEMANÍA: FALCON Y EL SOLDADO DE INVIERNO, SKY ROJO...**

CINEMANÍA

LOCOS POR EL CINE Y LAS SERIES

